

Глава 9. Лечебное питание

Информацию о пользе тех или иных продуктов и их компонентов несложно найти в различных источниках. Однако часто она является противоречивой, неполной и запутанной. В этой главе мы попробуем разобраться, «что такое хорошо, и что такое плохо» для больных артритом или артрозом, какие продукты выбрать, а от каких отказаться.

Исследования подтверждают наличие связи между питанием и проявлениями остеоартрита. Употребление некоторых продуктов может привести к разрушению суставов, в то время как другие компоненты рациона способны уменьшить боль или предотвратить возникновение заболевания.

Вы узнаете о том, как применять антиоксиданты, каково воздействие некоторых медикаментов на усвоение питательных веществ, как контролировать свой вес. В конце главы я предложу вам несколько несложных и не слишком утомительных диет для снижения веса. Помните: мы не за красоту и стройный силуэт будем сражаться, а за облегчение участи больных суставов.

Что такое здоровая пища?

Для поддержания высокого уровня работоспособности организму требуется много различных питательных веществ, в том числе белков, углеводов, жиров, а также клетчатки, витаминов, минеральных солей и некоторых соединений растительного происхождения. Все эти вещества содержатся в пищевых продуктах

в различных количествах и сочетаниях. Важно, чтобы питание было разнообразным. Если постоянно употреблять в пищу одни и те же продукты (даже если они богаты питательными веществами), в организм могут не поступить вещества, содержащиеся в тех продуктах, которые вы исключили, а вполне вероятно, что именно этих кирпичиков как раз и не хватит для завершения строительства здорового организма. Разнообразное питание — не только одна из радостей жизни, но и залог здоровья.

Антиоксиданты в борьбе со свободными радикалами

Мы уже рассматривали в главе 2 различные теории, пытающиеся объяснить причины разрушения суставов, возникновения и развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, и касались темы свободных радикалов — нестабильных молекул, которые, мигрируя по всему организму, атакуют и разрушают здоровые ткани, в том числе и ткани суставов.

Свободным радикалам свойственен недостаток или избыток электронов, и поэтому они очень неустойчивы. Они чрезвычайно активно вступают в реакцию с молекулами веществ, которые их окружают. Стремясь перейти в устойчивое состояние, свободные радикалы отнимают электроны у других молекул, нарушают их структуру и таким образом повреждают те ткани, в состав которых входят эти молекулы.

Считается, что действие свободных радикалов является основной причиной многих заболеваний, включая рак и болезни сердца, а также старения и дегенеративных изменений. Остеоартрит в определенной степени является результатом того разрушительного действия,

которое оказывают свободные радикалы. И что хуже всего, воспаление суставов может вызвать образование новых свободных радикалов.

К счастью, в борьбе со свободными радикалами нам помогают вещества, которые называются *антиоксидантами*. Антиоксиданты имеют такое название потому, что они нейтрализуют наиболее широко распространенные в организме свободные радикалы — кислородные радикалы. Чем больше в организме антиоксидантов, тем успешнее их борьба с вредоносными радикалами.

Антиоксидантами являются: витамин А (бета-каротин и другие каротиноиды, в форме которых витамин присутствует в растениях); витамин С; витамин Е; селен в виде неорганических соединений; глутатион; цинк; медь; флавоноиды; жирная кислота омега-3.

Продукты, которые содержат хотя бы одно из перечисленных веществ, являются мощным оружием в борьбе со свободными радикалами и с разрушительными последствиями их действия.

Желательно, чтобы источниками антиоксидантов являлись не пищевые добавки, а продукты, которые не подвергались разрушительной кулинарной обработке.

Ниже перечислены продукты, которые могут служить источниками антиоксидантов.

Витамин А, бета-каротин, каротиноиды. Бета-каротин — форма витамина А, в которой он присутствует в растениях. Группа витамина А быстро нейтрализует свободные радикалы. Ешьте рябину, абрикосы, шиповник, черную смородину, облепиху, желтые тыквы, арбузы, красный перец, шпинат, капусту, ботву сельдерея, петрушку, укроп, кресс-салат, морковь, щавель, зеленый лук, зеленый перец, крапиву — и вы получите достаточное количество витамина А. Овощ или фрукт будет, скорее всего, содержать много каро-

тиноидов, если его внутренняя часть окрашена. Витамин А также содержится в рыбьем жире, печени, индюшатине, молоке, твороге и других продуктах животного происхождения.

25 г печени и 60 г моркови соответствуют дневной норме антиоксидантов, содержащихся в витамине А.

Витамин С — бесспорный лидер среди витаминов — содержится во многих свежих фруктах и ягодах: грейпфрутах, папайе, киви, апельсинах, манго, малине, ананасах, бананах, клубнике. Им также богаты свежие овощи: брюссельская капуста, кольраби, зеленая листовая капуста, кочанная капуста, спаржа, брокколи, картофель, красный перец. Витамин С весьма чувствителен к повышению температуры и легко разрушается при кулинарной обработке, поэтому, чтобы сохранить его, фрукты и овощи желательно употреблять в свежем виде (хотя, если вы помните, тибетские целители не рекомендовали больным артритом употреблять в пищу сырые овощи — см. главу 12). Овощные блюда следует готовить на пару или в микроволновой печи в течение короткого промежутка времени. С целью сохранения витамина С овощи лучше нарезать после тепловой обработки.

1 кг яблок обеспечит суточную норму антиоксидантов, содержащихся в витамине С.

Витамин Е — также ценный источник антиоксидантов — содержится в растительных маслах (особенно полезны подсолнечное и сафлоровое), семенах подсолнечника, проросшей пшенице, орехах (миндале и арахисе), авокадо, персиках, зеленых листовых овощах, злаковых, бобовых, яичном желтке, печени, молоке, овсе, сое, пшенице и ее проростках, хлебе из муки грубого помола, хлебных злаках, шпинате, брокколи, спарже, черносливе.

25 г постного масла в день обеспечат вас достаточным количеством антиоксидантов этой группы.

Селен. Помимо того что селен защищает клетки от токсического воздействия свободных радикалов, он способствует нормальному функционированию иммунной системы. Однако надо быть крайне осторожным: избыток селена так же вреден, как и его недостаток.

Селен содержится в достаточном количестве в меч-рыбе, лососе, тунце, треске, пшеничном хлебе, в семенах подсолнечника, устрицах, креветках, сыре чеддер.

80 г креветок в день обеспечивают норму селена.

Дневная доза селена также содержится:

- ☐ в 1 стакане деревенской свежей сметаны;
- ☐ в 100 г кокосовых орехов;
- ☐ в 50 г свиного сала;
- ☐ в 200 г кальмаров;
- ☐ в 200 г морской капусты;
- ☐ в 150–200 г вареной брокколи;
- ☐ в 3–4 зубчиках чеснока.

Глутатион — один из важнейших компонентов системы антиоксидантной защиты. Содержится в кисломолочных продуктах.

50 г творога содержат дневную норму данного антиоксиданта.

Цинк. К содержащим цинк продуктам относят мясо птицы, говядину, свинину, рыбу, зерновые, печень, морковь, орехи, горох.

Недавно американские ученые провели исследования и обнаружили, что употребление в пищу цитрусовых (в первую очередь грейпфрута) и продуктов с высоким содержанием цинка способно значительно снизить риск возникновения ревматоидного артрита.

Медь содержится в огурцах, свиной печени, орехах (фундуке), какао, пивных дрожжах, шоколаде, плодах шиповника, сыре, пшеничных отрубях.

Флавоноиды являются группой природных антиоксидантов, которые содержатся практически во всех растительных продуктах и очень активно нейтрализуют действие свободных радикалов. Флавоноиды укрепляют стенки капилляров и принимают участие в метаболизме витамина С. Существует более 400 различных типов флавоноидов. Некоторые из них полезны для больных остеоартритом.

В наибольших концентрациях флавоноиды содержатся в зеленом чае, ягодах, луке, цитрусовых, фруктах, в которых имеются косточки (например, в вишнях и сливах), а также во многих свежих овощах и фруктах, семенах и зернах. Многие целебные растения содержат полезные флавоноиды в большом количестве, например золотой ус и расторопша.

Следует еще раз отметить, что для организма лучшими источниками витаминов и минеральных веществ являются свежие натуральные продукты, а не пищевые добавки. К сожалению, содержание в продуктах многих витаминов и минеральных веществ может варьироваться в широких пределах. Например, в одном кочане брокколи селена может быть в 10 раз больше, чем в другом, из-за того что в почве, в которой он рос, содержание этого вещества было выше. Вот почему для лечения и профилактики остеоартрита все же необходимо принимать пищевые добавки.

Жирная кислота омега-3. При воспалениях артритного характера чрезвычайно полезно употребление жирных кислот омега-3, снимающих воспаление. Эти кислоты содержатся в зеленых овощах, в растительном масле (подсолнечном, соевом, кукурузном) и в рыбе. Хочу заметить, что если вы по каким-то причинам не едите рыбу, принимайте по 1–2 ч. л. рыбьего жира. Это, конечно, не слишком приятно, но мы же лечимся!

Людам, которые ходят победить артрит, необходимо учесть еще одну особенность жирных кислот. Есть среди них и такие, которые виновны в развитии сердечных заболеваний и воспалительных процессов. Я даже могу назвать по имени главную виновницу этих безобразий — это арахидоновая кислота. Эта кислота присутствует в мясе. Поэтому тем, кто всерьез решил помериться силами с артритом, мяса есть надо как можно меньше, а лучше не есть его вообще.

Особенности питания при приеме некоторых лекарств

Увы, при приеме лекарств нередко случаи, когда одно лечим, другое калечим.

В этом разделе я расскажу вам, как, употребляя в пищу те или иные продукты, снизить отрицательное воздействие лекарств и восполнить дефицит важных веществ.

Питание при приеме аспирина

Прием обычного аспирина в больших дозах (12 таблеток в день или больше) может привести к неполному усвоению витамина С. Кроме того, при употреблении больших доз аспирина может возникнуть желудочное кровотечение, что в свою очередь вызовет потерю железа и понижение содержания в крови фолиевой кислоты.

Чтобы предотвратить эти отрицательные последствия, старайтесь при приеме аспирина употреблять пищу, которая богата витамином С, железом и фолиевой кислотой. Витамин С содержится в красном перце и цитрусовых, фолиевая кислота — в зелени, а железо — в мясных продуктах, таких как печень и сердце, а также в хлебе из муки грубого помола и продуктах из дробленого зерна.

Питание при приеме антацидных средств

Антацидные средства (например, альгельдрат и гастерин) содержат алюминий или гидрооксид магния. Их часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, которые возникают при употреблении НПВП. При длительном приеме антацидные средства ухудшают усвоение фосфора. Недостаток этого элемента можно восполнить посредством употребления в пищу продуктов, которые богаты фосфором. Такими продуктами являются постное мясо, рыба, постная птица, нежирное молоко или йогурт, арахисовое масло, пшеничный хлеб из муки грубого помола, апельсины, бананы, орехи, семена, соевые бобы, брокколи, морковь.

Питание при приеме кортикостероидов

Кортикостероиды — сильнодействующие гормональные препараты — назначают при сильных болях и выраженном воспалении суставов, когда другие обезболивающие средства уже не действуют. Кортикостероиды имеют много побочных эффектов. Они могут в значительной степени нарушить усвоение питательных веществ, витамина D, вызвать задержку воды в организме и слишком быстрое выведение из организма цинка, калия и витамина С (что может привести к недостатку этих веществ). При приеме стероидов следует ограничить потребление натрия (поваренной соли) и увеличить содержание в рационе продуктов, богатых цинком, калием и витамином С.

Цинк содержат устрицы, хлеб из муки грубого помола, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи. Калием богаты бананы, апельсины, сушеные фрукты. Витамина С много в цитрусовых, красном перце, картофеле.

Продукты, нейтрализующие побочные эффекты приема медикаментов

Приведу полный перечень продуктов, которые вам непременно нужно включать в свой рацион, если вы принимаете те или иные лекарства.

Необходимое вещество	Продукты
Железо	Субпродукты (печень, сердце, почки и т. д.), постное мясо, фасоль, овощи с темно-зелеными листьями, рыба, домашняя птица, чернослив, сливы, устрицы, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна
Фолиевая кислота	Пивные дрожжи, овощи с темно-зелеными листьями, апельсины, печень, авокадо, свекла, брокколи
Фосфор	Мясо, субпродукты, рыба, домашняя птица, яйца, нежирное молоко, обезжиренный йогурт, соевые бобы, арахисовое масло
Цинк	Устрицы, постное мясо, домашняя птица, рыба, субпродукты, хлеб из цельного зерна, изделия из дробленого зерна, пивные дрожжи, семена тыквы
Калий	Постное мясо, картофель, авокадо, бананы, абрикосы, апельсины, сухофрукты, фасоль, горох

Продукты, уменьшающие воспаление

Очень часто течение артрита сопровождается воспалением, которое становится причиной сильной боли. Воспаление является естественной реакцией организма на повреждение тканей или перегрузку большого сустава.

Несмотря на то что воспаление является физиологической защитной реакцией, оно может вызвать тугоподвижность, высокую температуру, отечность суставов и боли. Воспаление — один из способов, при помощи которых организм защищает себя от повреждения или от вредных воздействий (например, инфекции). В случае повреждения тканей лейкоциты устремляются к пораженному месту. Там они начинают выделять особые вещества, которые инициируют воспалительные реакции.

При этом одни вещества могут усиливать воспаление, а другие снижать. Получается, что, употребляя различные продукты, можно либо уменьшить, либо увеличить отечность суставов и боль в них.

Не вдаваясь глубоко в биохимию, лишь перечислю вещества, *снижающие воспалительную реакцию*. Это:

- зеленые овощи и другие продукты растительного происхождения;
- эссенция черной смородины, энотеровое масло (получаемое из растения энотера, или ослинника двулетнего), масло из семян бурачника;
- растительные масла: кукурузное, соевое, подсолнечное, сафлоровое, льняное;
- макрель, анчоусы, сельдь, лосось, сардины, озерная форель, атлантический осетр и тунец. Употребление в пищу 30 г рыбы в день или двух рыбных блюд в неделю может уменьшить воспаление. (Учтите, что при глубокой заморозке происходит разрушение жирных кислот омега-3-и наряду с этим возрастает содержание жиров, которые не оказывают положительного влияния на здоровье.)

И напротив, *усилить воспалительные процессы* может арахидоновая кислота, которая содержится в мясе, молочных продуктах (особенно в тех, которые богаты насыщенными жирами), а также в яичных желтках.