

Болезни от еды: чем опасен западный тип питания

Какая еда принесет пользу, а какая вызовет ожирение и рак?



Кадр из мультфильма «Облачно, возможны осадки в виде фрикаделек»

Что значит «здоровая» и «нездоровая» еда

Диетологи считают здоровым рацион, в котором преобладают фрукты, овощи, злаки, бобовые, орехи, мясо птицы и рыба. Однако население большинства стран предпочитает красное мясо, полуфабрикаты, колбасы, масла и молочные продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, яйца, сладкие продукты и напитки. Этот тип питания и называют западным, его считают не совсем здоровым.

Нездоровое питание часто ассоциируют с засильем в пище «химии», красителей, ароматизаторов и консервантов, «ненатуральных» продуктов и ГМО, но на самом деле переход на западный тип питания начался [задолго](#) до появления пищевой промышленности.

С точки зрения эволюции — не совсем корректно говорить о здоровой и нездоровой пище.

В дикой природе есть хищники, которые питаются мясом, а есть травоядные, рацион которых состоит из травы. Для них это — «хорошая», здоровая еда. Вопрос в том, к каким видам пищи эволюционно приспособлен конкретный вид животных: что для одних хорошо и полезно, то для других отравя или путь к авитаминозу. У человека пищевые традиции складывались даже не столетиями, их истоки нужно искать в рационе наших общих с обезьянами предков.

Относительно недавно — примерно 10 000 лет назад — [образ питания людей изменился](#) сильно и быстро. Настолько сильно, что физиология пока еще не до конца к нему привыкла. Благодаря развитию сельского хозяйства у людей появилось много мяса и молока от одомашненных животных, много злаков, они научились получать сахар и спирт. Изменилась гликемическая нагрузка на организм, состав жирных кислот, и вообще всех питательных веществ в пище, соотношение натрия и калия, содержание микроэлементов и пищевых волокон. Человек научился сохранять урожай с помощью кулинарной обработки: соления, квашения, консервации, вяления, высушивания и замораживания.

Наши гены до сих пор пытаются — с переменным успехом — приспособиться к этим «нововведениям». В каком-то смысле природа приносит часть современных людей в жертву ради того, чтобы наши далекие потомки могли «безнаказанно» для здоровья завтракать, обедать и ужинать сочными стейками.

Одной революцией каменного века дело не обошлось. Второй удар по пищевым привычкам цивилизованной части человечества нанесло развитие промышленности — еда снова сильно изменилась. В пище увеличилось содержание рафинированных сахаров и масел, в животных продуктах заметно возросло количество жиров, появились добавленные сахара, ароматизаторы, усилители вкуса и другие пищевые добавки. Выросла калорийность блюд. Они стали вкуснее.

Как следствие, сильно распространились болезни цивилизации, связанные в том числе с новым типом питания. Природа как бы пытается напомнить дарвиновский закон: выживают те, кто смог приспособиться.

Ожирение, [рак](#), инфаркт

Самое очевидное следствие западного типа питания — ожирение. Эксперты Всемирной организации здравоохранения [считают](#), что сегодня его распространенность приняла масштабы эпидемии. От последствий [лишнего веса](#) и ожирения на всем земном шаре ежегодно умирают 2,8 миллионов человек. Самой «толстой» нацией принято считать американцев, но и в России проблема [не менее актуальна](#). В 2015 году ожирением болели 24% россиян, лишний вес был у 58%. Для справки: ВОЗ считает избыточным вес при ИМТ (индекс массы тела) — отношение веса (кг) на квадрат роста (м²) — выше 25 кг/м², ожирением — более 30 кг/м². У этого метода есть погрешность, поэтому необходимо точно определять состав тела при помощи биоимпедансометрии — неинвазивного метода измерения состава тела.



Кадр из сериала «Друзья»

Лишний вес — фактор риска многих болезней. Он вреден для сердца и сосудов, позвоночника, суставов, поджелудочной железы, печени. С образом питания тесно связана распространенность болезней сердца. Западная диета повышает общую калорийность рациона, приводит к жировому гепатозу. Печень со временем повышает содержание в крови «плохого» холестерина, со всеми вытекающими последствиями в виде атеросклероза, [артериальной гипертензии](#), повышенного риска инфарктов и инсультов. Самыми

вредными для сердца и сосудов компонентами западной диеты считаются [добавленные сахара](#), рафинированные масла и красное мясо.

На втором месте среди причин смерти во всем мире — [онкологические болезни](#). И здесь западный тип питания тоже успел оставить свой след. Известно, что он повышает риск рака толстой и прямой кишки, [предстательной железы](#).

Ожирение, высокая гликемическая нагрузка и избыточное потребление транс-жиров связаны с ростом распространенности [сахарного диабета 2 типа](#) — болезни, при которой снижается чувствительность клеток организма к инсулину — инсулинорезистентность. Важно, что у каждого второго пациента с ожирением и каждого третьего с избыточным весом уже есть инсулинорезистентность.

Справедливости ради нужно отметить, что западный тип питания — не абсолютное зло, это не единственная причина болезней цивилизации.

Рацион всегда работает в комплексе с другими факторами: физической активностью, наследственностью, вредными привычками, условиями работы, экологической обстановкой, [стрессами](#) и многим другим.

Смешение запада и востока

«Западный тип питания» — термин довольно условный, особенно в глобализованном мире, где происходит смешение культур. Развитие науки и промышленности, изменение образа жизни всегда приводят к изменению качеств, состава пищи и пищевых привычек. Нельзя сказать, что в одной стране люди испокон веков питаются правильно, а в другой вся пища уже давно стала «ненастоящей».

Традиционные пищевые привычки не всегда и не во всем хороши. Придерживаться здоровой диеты и снизить риски болезней цивилизации можно, живя в любой стране, в любой культуре. Главное — найти надежные источники, из которых вы можете получить достоверную информацию, слушать настоящих, а не доморощенных, специалистов в области здорового питания, и не бросаться в крайности в виде строгого веганства, сыроедения, праноедения или неподготовленного голодания.

Мы — то, что мы едим. Вспоминайте об этом почаще.

Благодарим за помощь в подготовке материала консультанта «Здоровья Mail.Ru», врача-диетолога [Нурию Дианову](#).

Артем Кабанов

Источник: https://health.mail.ru/news/bolezni_ot_edy_chem_opasen_zapadnyy_tip/

дата обращения: 22.05.2019