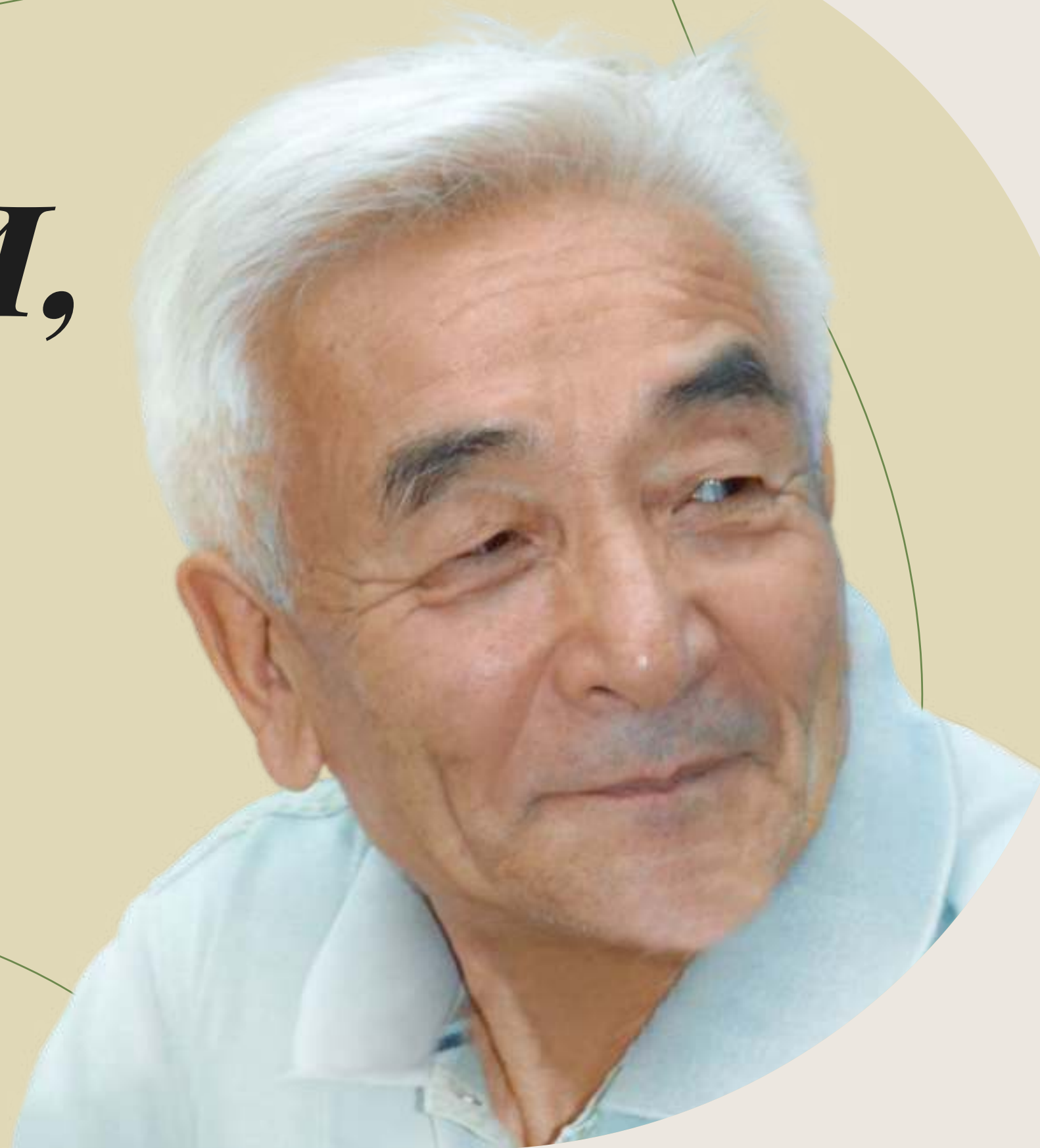




РАССКАЖИ, **ЧТО ТЫ** **ЕШЬ?**

Полезные советы
академика Шарманова





Торегельды Шарманович Шарманов — известный государственный деятель, ученый, гигиенист-нутрициолог, доктор медицинских наук, профессор, академик Национальной академии наук.

Торегельды Шарманов в течение **12 лет возглавлял министерство здравоохранения** республики и создал непревзойденную систему первичной медико-санитарной помощи. Так отмечали его коллеги.

Он является **обладателем звания Еңбек Ері** — высшей степени отличия Республики Казахстан, присвоенной за выдающиеся достижения в социально-гуманитарной сфере и огромный вклад в развитие здравоохранения. В 2005 году академик Шарманов был удостоен **высшей степени отличия Всемирной организации здравоохранения — премии Леона Бернара**, обладателями которой за всю историю в мире было лишь 29 человек. Это своего рода Нобелевская премия в области здравоохранения.



Торегельды Шарманова называют революционером в области здорового питания в Казахстане. Он основал и в течение 50 лет возглавлял Казахскую академию питания, начав движение за сбалансированный рацион питания на основе национальных продуктов.

7 ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ

которые продлят вашу жизнь

← Вернуться на главную

Кратко о главном

Фастфуд, перекусы на бегу, полуфабрикаты – привычки, от которых сложно отказаться. Кажется, что здоровое питание – это дорого, сложно и вообще просто модный тренд. Но на самом деле питание – это не просто тренд, а основа здоровья, энергии и долголетия! Как же сделать правильное питание частью своей жизни без жестких ограничений?

Академик Торегельды Шарманов, проживший 93 года, делился простыми, но эффективными принципами.

“Конечно, заманчиво следовать диетам, обещающим минус 3 кг за 3 дня. Но в долгосрочной перспективе это редко работает, а часто приводит к обратному эффекту. Лучше сосредоточиться на **осознанном питании**, которое дает энергию и защищает от болезней.



Торегельды Шарманов

Здоровое питание – это не строгие диеты, а осознанный выбор в пользу «живой» еды, натуральной пищи.

ФОРМИРУЕМ здоровые привычки

1. Окружите себя натуральными продуктами



Посмотрите, какие продукты у вас на виду в течение дня. Если это печенье, конфеты и снеки – вы будете есть именно их. Поменяйте привычку: держите на столе фрукты, овощи, орехи – то, что приносит пользу.

2. Ограничьте потребление соли и сахара

Постепенно уменьшайте количество соли и сахара в своем рационе. Это поможет снизить нагрузку на организм и предотвратить многие заболевания.



3. Избегайте «химии» в продуктах

Читаете состав на упаковке? Если там есть слова:



красители

консерванты

стабилизаторы

эмульгаторы

наполнители

подсластители

лучше оставить такие продукты на полке. Это так называемая ультрапереработанная пища, вызывающая диабет, ожирение, сердечно-сосудистые и другие болезни.

4. Больше продуктов растительного происхождения

Знаете ли вы, что употребление 30 разных растений в неделю помогает снизить риск заболеваний и продлить годы активной жизни? Речь не только о фруктах и овощах, но и о:

- орехах
- семенах
- специях
- бобовых
- зелени



Каждые 5 граммов клетчатки в рационе снижают общий риск смертности на 14%!

5. Добавьте пробиотики



Здоровье кишечника – это здоровье всего организма. Пробиотики помогают улучшить пищеварение, укрепить иммунитет и даже повлиять на настроение. Добавьте в рацион кисломолочные продукты: йогурт, творог, кефир или **казахстанский пробиотический напиток Sharmanad**.

6. Формируйте привычки постепенно

Не пытайтесь менять все сразу. Академик Шарманов рекомендовал **метод «двух минут»**: «Любую полезную привычку можно внедрить, если сократить ее до действия, занимающего не более двух минут. Например, если хотите читать 30 книг в год, начните с одной-двух страниц в день».

То же самое касается питания: начните с малого – например, выпивайте стакан воды утром.



7. Питайтесь «живой пищей»



К ней относятся темно-зеленые, оранжевые овощи, бобовые, фрукты, продукты из цельного зерна, молока и молочных продуктов низкой жирности. При этом важно ограничивать количество потребляемой «мертвой» пищи, а именно, насыщенных и так называемых транс-жиров, добавленных сахаров и калорий. Они содержатся в картофельных чипсах, некоторых консервированных, колбасных и переработанных мясных продуктах, многих сладостях.

Что вы можете изменить УЖЕ СЕГОДНЯ?



3 здоровых продукта + пробиотик

Каждый день включайте в рацион три полезных продукта. Например: цельнозерновой хлеб вместо белого, новый овощ или фрукт, кисломолочные продукты с пробиотиками.



Больше овощей и фруктов

Заполняйте 2/3 тарелки овощами и фруктами при каждом приеме пищи. Хотите больше овощей? Добавьте их в привычные блюда – в макароны, супы, пиццу, гарниры.



Овсянка, сэр!

Цельнозерновые продукты, такие как овсянка, богаты клетчаткой и бета-глюканами, которые снижают уровень холестерина и поддерживают стабильный уровень сахара в крови.



Ешьте из маленьких тарелок

Тарелки меньше 25 см помогают контролировать порции. Большие тарелки (30 см и больше) заставляют нас есть на 22% больше калорий.



Пейте из узких стаканов

Высокие и узкие стаканы помогают визуально увеличить объем напитка, а значит – контролировать потребление жидкости.



Порционная подача

Раскладывайте еду по тарелкам перед подачей на стол – так вы съедите на 14% меньше, чем если будете накладывать из общего блюда.

Ставьте реалистичные цели

Пейте воду вместо газировки, устраивайте вегетарианский ужин раз в неделю, замените привычные снеки на полезные. На формирование устойчивой привычки уходит в среднем 70 дней, но некоторые привычки закрепляются за пару недель!

Главное – не забывайте больше двигаться, высыпаться, радоваться жизни и обниматься!

УЛЬТРА ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ:

незаметная дорога
к ожирению?

← Вернуться на главную

Кратко о главном



Задумывались ли вы, что более половины продуктов на полках наших супермаркетов — это ультраобработанная пища? Красочная упаковка, обещания «фитнес-эффекта», мгновенная готовность — но что стоит за этим удобством?

ЧТО ТАКОЕ ультраобработанные продукты?



Это не просто еда. Это — результат промышленной алхимии, воссозданной из ингредиентов, которые вы никогда не найдете на домашней кухне. Эмульгаторы, усилители вкуса, стабилизаторы, ароматизаторы... Список часто тянется на целый абзац, и каждый пункт в нём — искусственный.

ПОЧЕМУ МЫ ИХ покупаем?

Потому что удобно. Потому что вкусно. Потому что на бегу.

Эти продукты созданы для того, чтобы экономить ваше время — и забирать ваше здоровье. Они долго хранятся, выглядят аппетитно и вызывают привыкание. В них заложен целый код гиперпривлекательности — смесь жира, сахара и соли, из-за которой мозг требует ещё и ещё.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ относятся к ультраобработанным?



Газировка, энергетики
и ароматизированная
вода



Фастфуд,
лапша и пюре быстрого
приготовления



Чипсы, сухарики,
попкорн



Конфеты, батончики,
печенье, мороженое



Колбасы, наггетсы,
ветчина



Сухие завтраки,
«фитнес»-батончики



Йогурты
с ароматизаторами,
сырки, маргарин



Упакованный хлеб
и фабричная выпечка

В чём опасность?

Научные данные всё более убедительно показывают: регулярное потребление ультраобработанных продуктов **связано с ожирением, диабетом 2 типа, сердечно-сосудистыми заболеваниями и даже некоторыми видами рака.**

Исследование учёного Кевина Холла продемонстрировало: **всего за 2 недели на ультраобработанной диете участники набирали до килограмма лишнего веса и съедали на 500 калорий в день больше,** чем при рационе из обычных продуктов. И это ещё не всё.

Академик Торегельды Шарманов подчёркивает: **речь идёт не только о теле, но и о разуме.** Ультраобработанная пища может повышать уровень тревожности, способствовать депрессии и даже нарушать сон. Есть данные о её связи с развитием астмы, болезней ЖКТ, включая болезнь Крона и язвенный колит.

Почему это происходит?

Потому что мы живём в среде, где «быстрая еда» стала нормой. Мы окружены соблазнами, которые нацелены не на насыщение, а на потребление.

Это не лень, это — ловушка современной пищевой культуры.

Что делать?

- Читайте состав. Чем короче и понятнее — тем лучше.
- Выбирайте необработанные, натуральные продукты.
- Готовьте дома. Это проще, чем кажется.
- Ограничьте потребление фастфуда, сладостей, газировки и «полезных» батончиков.

Некоторые страны уже вводят жёсткие ограничения на маркетинг и продажу ультраобработанной пищи, особенно для детей. Но главное решение — за каждым из нас.

МОЛОКО

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

← Вернуться на главную

Кратко о главном



Молоко — напиток детства, источник кальция... или «пищевой аутсайдер»? В соцсетях оно объявлено врагом № 1 после 40: бесполезно, провоцирует воспаления, мешает усваиваться кальцию, повышает холестерин. Разбираемся в молочном вопросе с холодной головой и научными данными.

Миф №1



Молочные продукты вызывают воспаление в организме



На деле научные данные говорят об обратном: более 50 исследований показали, что регулярное употребление молочных продуктов даже снижает уровень показателей в крови, которые говорят о наличии воспаления в организме.

Но есть люди, у которых после молока действительно возникает дискомфорт. Чаще всего это непереносимость лактозы (когда организм не может переварить молочный сахар — лактозу) или аллергия на молочный белок. В таких случаях хорошо работают растительные альтернативы — соевое, овсяное, миндальное молоко.

Молоко — не враг. Главное, помнить, что всё зависит от качества и количества.



Миф №2

Кальций из молока защищает от переломов

Хоть молоко действительно богато кальцием, страны с самым высоким его потреблением — например, Швеция и Нидерланды — показывают высокий уровень переломов из-за хрупкости костей.

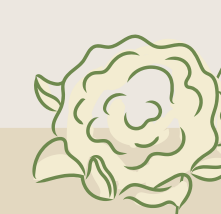


В чём же дело?

Кальций важен, но он не работает в одиночку. Его усвоение зависит от витамина D, белка, уровня физической активности и других факторов. К тому же существуют и более доступные источники кальция, нежели молоко. Это зелёные листовые овощи, брокколи, а также орехи, миндаль и другие продукты.

Тем не менее исследования в домах престарелых показали: если включать в рацион молоко, а также йогурт и сыр, то риск переломов костей у пожилых действительно снижается.

Миф №3



Обезжиренное молоко полезнее цельного



Научных доказательств у этого утверждения немного, говорит академик Шарманов.

Качественное цельное молоко точно не приносит вред и не повышает риск заболеваний.

А вот обезжиренное молоко, теряя часть жиров, теряет и часть питательных веществ, которые играют важную роль в усвоении витаминов. Также обезжиренные продукты часто подвергаются дополнительной обработке, чтобы сохранить вкус, что делает их менее полезными.

Миф №4



Молочные продукты вредны при высоком холестерине

Факт: молочные продукты содержат насыщенные жиры. Но это не значит, что они автоматически повышают «плохой» холестерин в крови, который может стать виновником атеросклероза и проблем с сосудами и сердцем.



Наоборот, исследования показывают, что умеренное потребление качественной молочной продукции снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В одном из таких исследований участников разделили на три группы. Первая группа исключила молочные продукты из рациона, вторая придерживалась диеты с низким содержанием жиров, а третья — диеты с высоким содержанием жиров. Интересно, что уровень холестерина в крови у представителей всех трёх групп оказался примерно одинаковым.

Миф №5



Сыр с плесенью вреден



Наоборот: сыр с плесенью — один из наиболее ценных продуктов. Благодаря процессу ферментации (ферментация — процесс сквашивания или брожения) в нём образуются живые микроорганизмы, положительно влияющие на здоровье кишечника. А вот сыры, которые никогда не плесневеют, вызывают больше вопросов — вероятно, они ультраобработаны.

К ферментированным продуктам также относятся кисломолочные продукты, йогурты, квашеная капуста и другое. Они содержат специальные полезные бактерии, которые положительно влияют на наш организм. Например, в йогурте и кисломолочных продуктах содержится три-четыре вида таких полезных микробов.

А вот переработанные продукты — например, плавленые сыры или моцарелла на замороженной пицце — практически не содержат этих полезных культур.

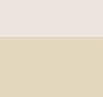


ПОДРОБНЕЕ про кисломолочные продукты

Кефир, йогурт, айран, ряженка — все эти продукты издавна были частью рациона людей по всему миру. И, как показывают современные исследования, не зря.



Кисломолочные продукты — одни из главных **естественных источников пробиотиков**, то есть живых бактерий, которые поддерживают здоровье нашего кишечника.



А это особенно важно, потому что кишечник — это не просто «пищеварительный тракт», а полноценный орган, влияющий на иммунитет, настроение и даже работу мозга.



Микробиом кишечника — это сообщество из миллиардов хороших бактерий, которые «живут» внутри нас и помогают переваривать пищу, защищают от болезней и поддерживают гормональный баланс. Вес этого «невидимого органа» — около 2,5 кг.



Его микрофлору легко нарушить. Среди основных раздражителей — антибиотики, противовоспалительные препараты, алкоголь, стресс и несбалансированное питание.



Но микробиом можно восстановить. Он быстро восстанавливается и легко воспринимает изменения. Уже через 24 часа после коррекции рациона можно начать замечать изменения.

ЧТО ПОМОГАЕТ микробиому?

Пребиотики



Пребиотики — это «еда» для полезных бактерий. Их много в овощах, фруктах и продуктах, богатых клетчаткой.

Пробиотики



Сами бактерии — живые микроорганизмы, которые обогащают популяцию здоровых микробов в нашем кишечнике. Самый доступный и натуральный их источник — кисломолочные продукты.

Культура употребления кисломолочных продуктов, таких как айран, кумыс, йогурт, веками проповедовалась кочевыми народами — номадами.

Так что, если хотите поддержать здоровье кишечника,

ВРЕДЕН ЛИ ГЛЮТЕН?

← Вернуться на главную

Кратко о главном

В последнее время надпись «без глютена» на упаковке стала будто символом «здорового выбора». Глютен массово исключают из рациона, изгоняют с этикеток и винят во всех бедах — от высыпаний до усталости. Действительно ли глютен — это то, от чего нужно срочно избавляться?

Спойлер: **для большинства людей — совсем нет!**

ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН?



“ Глютен — не модная химия, а часть человеческого рациона с древнейших времён



Торегельды Шарманов

Глютен — это белок, который содержится в пшенице, ржи и ячмене. Он придаёт тесту упругость и эластичность, благодаря чему хлеб получается пышным и вкусным. Люди едят глютен уже тысячи лет. Археологи нашли следы зерновых лепёшек у древних охотников-собирателей, живших 14 000 лет назад. И да, эти лепёшки тоже содержали глютен. Наш организм эволюционно адаптирован к его переработке.

Когда глютен действительно вреден?

Существует одно серьёзное заболевание, при котором глютен действительно вреден — это целиакия. Это аутоиммунное нарушение, при котором глютен вызывает воспаление кишечника.

К счастью, целиакия встречается довольно редко — **менее чем у 1% населения**. Есть и другие, очень редкие состояния, когда глютен вреден — глютеновая атаксия (нарушает координацию), герпетиформный дерматит (высыпания на коже) — но всё это скорее исключения, а не правило.

А если целиакии нет, но глютен «не идёт»?

Есть такое понятие, как нецелиакийная чувствительность к глютену. У человека могут быть симптомы, напоминающие целиакию, но они никак не связаны с воспалительными реакциями на глютен. Чаще всего виноват здесь не глютен, а фруктаны — тип клетчатки, содержащийся в злаках.

Лайфхак: **попробуйте заменить обычный хлеб на хлеб на закваске — в нём меньше фруктанов. Если самочувствие улучшится, вероятно, проблема не в глютене.**

Так значит глютен не вреден для большинства людей?

Совершенно верно. Для подавляющего большинства людей (более 90% населения) глютен абсолютно безопасен! Это обычный компонент пищи. И не стоит исключать его просто «на всякий случай».

Наоборот, продукты с глютенем — например, цельнозерновой хлеб — содержат много полезных веществ: клетчатку, витамины группы В, железо и магний. Чего не скажешь о безглютеновых продуктах. Такие продукты часто лишены важных витаминов и минералов, поэтому безглютеновая диета — это не всегда более здоровый выбор.

“ Безглютеновые продукты нередко содержат больше сахара, жиров и добавок, чем их «глютеновые» аналоги.



Торегельды Шарманов

Возможно, придерживаясь безглютеновой диеты, вы заметите некоторое улучшение самочувствия. Но это скорее будет связано не с отказом от глютена, а с тем, что вы просто стали меньше есть фастфуда и переработанных продуктов

Но нужно помнить, что безглютеновая диета без показаний может быть вредна. Если исключить глютен без необходимости, **можно столкнуться с такими проблемами:**



Дефицит витаминов и минералов

B12, железо, фолиевая кислота, цинк, селен и др.



Набор веса

— многие безглютеновые продукты жирнее и калорийнее обычных



Повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний



Нарушение микробиома кишечника и ослабление иммунитета

Как поступить разумно?

- Если у вас **есть целиакия — соблюдайте безглютеновую диету.**
- Если нет — не нужно бояться глютена! **Он не вреден.**
- Не ставьте себе диагноз самостоятельно — **лучше обсудите с врачом.**
- **Питайтесь разнообразно**, отдавая предпочтение цельным и натуральным продуктам, а не безглютеновым заменителям с «химическим» составом.

КАЗАХСКАЯ КУХНЯ

ПОЛЬЗА И РИСКИ

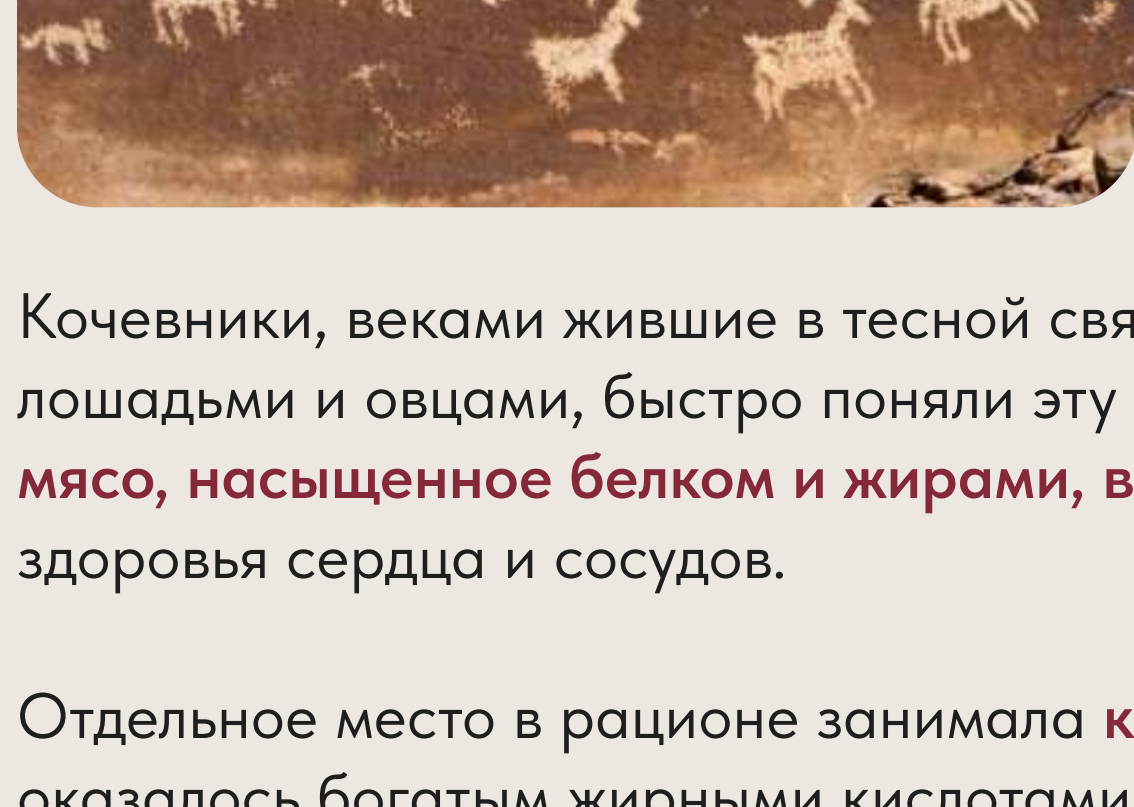
← Вернуться на главную

Кратко о главном



С легкой иронией, но с глубоким уважением к корням, о казахах говорят: **по части мясоедения они уступают разве что волкам!** И в этой остроте кроется историческая истина — ещё два миллиона лет назад переход наших предков на мясную пищу стал важнейшим шагом в эволюции, обеспечив растущий мозг необходимой энергией.

Мясо: энергия для ума и тела



Поразительный факт: в состоянии покоя человеческий мозг потребляет **до 20% энергии организма** — в то время как у человекообразных обезьян этот показатель едва достигает 8%. С момента появления Homo erectus мясо стало ключевым источником калорий и питательных веществ.

Кочевники, веками жившие в тесной связи с бескрайними степями и верными спутниками — лошадьми и овцами, быстро поняли эту истину. Эти животные, пасущиеся на природе, давали **мясо, насыщенное белком и жирами, витаминами и минералами** — особенно ценными для здоровья сердца и сосудов.

Отдельное место в рационе занимала **конина**. Благодаря особому рациону лошадей, их мясо оказалось богатым жирными кислотами омега-3.

Также важную роль в жизни кочевников играла охота — как способ разнообразить свой рацион. В степях добывали волков, лис, кабанов, сайгаков, а также пернатую дичь — гусей, дроф, уток, не забывая про мелких животных — сурков и барсуков. Даже рыба из рек и озёр попадала на стол.



С наступлением холодов мерзлое мясо хранили в холодных хозяйственных постройках. Кстати, именно принцип быстрой заморозки лежит в основе современной технологии сублимационной сушки, позволяющей сохранять продукты десятилетиями. Неслучайно такая пища входит в рацион космонавтов во время длительных полетов.

Молочные продукты

Но не одним мясом был богат рацион кочевников. Молочные продукты из кобыльего, коровьего и козьего молока также составляли важную часть их белковой пищи. Эти дары животных делились на две категории:

Скоропортящиеся:

нежная сметана (каймак), кисловато-горьковатый катык и айран, а также пресный мягкий сыр (ірімшік).

Долгохранящиеся

слегка подсоленное масло и несколько видов сушеного творога.

Суперфуды степи



Мясомолочный рацион кочевников гармонично дополнялся дарами природы. Кочевники активно собирали травы, ягоды, корни, грибы и дикорастущий лук и чеснок. Всё это не только пополняло рацион, но и выполняло роль натуральных пряностей и лекарств.

Так, наши предки потребляли разнообразную пищу животного и растительного происхождения, доступность которой зависела от щедрости природы в разные времена года. При этом они вели активный образ жизни, жили в гармонии с природой и в мире с близкими. **Этот образ жизни, наполненный мудростью предков, актуален и в наши дни.**

В ЧЕМ ЖЕ ПОЛЬЗА казахской кухни?

Мясные блюда из баранины, конины и говядины по сей день являются основой рациона казахов; они богаты белком и полезными жирами. Особенно ценна конина лугового выпаса, содержащая высококачественные белки и незаменимые омега-3 жирные кислоты, которые поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы и нормализуют обмен веществ. Очень важно, что мясо также является источником железа и цинка, что способствует повышению защитных функций организма и предупреждению анемии.

Знаменитый бешбармак,

приготовленный из отборного мяса, насыщает организм необходимым животным белком, важным для развития мышц и обменных процессов.

Кумыс, шубат и айран

— эти традиционные напитки — настоящая сокровищница витаминов (С, А, группы В), минералов (кальций, железо, медь) и ферментов, а также пробиотиков, которые улучшают пищеварение, укрепляют иммунитет и благотворно влияют на нервную систему.

Кумыс к тому же обладает антибиотическими свойствами, подавляя рост туберкулезной палочки и оздоравливая кишечник. А **шубат**, насыщенный напиток из верблюжьего молока, помогает при язве желудка, астме, диабете, нормализуя работу поджелудочной железы, печени и кишечника.

Саумал

— свежее кобылье молоко — укрепляет иммунитет, помогает при проблемах с пищеварением и обменом веществ. Однако может вызвать аллергические реакции и нежелательные явления у людей с непереносимостью лактозы.

Наурыз-коже

— праздничное блюдо из семи ингредиентов (злаки, мясо, овощи) — это настоящий витаминно-минеральный коктейль, необходимый для восстановления сил и поддержания здоровья, что особенно важно после затяжной зимы.

Каша быламык

из пшена, молока, меда и ягод — настоящая находка для беременных и кормящих женщин. Повышает уровень гемоглобина и кальция, а также улучшает пищеварение у детей.

Талкан, тары и жент

— блюда из крупы, богатые аминокислотами и витаминами группы В, особенно ценны после зимнего авитаминоза.

Казы

— домашняя колбаса из конины — богата полноценным белком, полезными жирами и обладает согревающими свойствами, не содержит химических добавок.

Карта

— блюдо из толстой кишки лошади — содержит витамины А и Е, железо и легкоусвояемый белок, стимулирует работу печени и укрепляет кости.

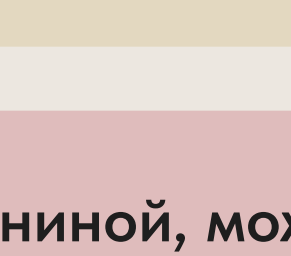
Жая

— мясо из бедренной (ягодичной) части лошади — богато белками и полезным жиром, хорошо согревает в холодное время года.

Употребление казахских блюд благотворно сказывается на сердечно-сосудистой системе и работе мозга благодаря содержанию полезных жиров и белков, улучшая кровообращение и укрепляя сердечную мышцу.

Как считает академик Торегельды Шарманов,

“ не стоит забывать и о генетической адаптации казахов к традиционной кухне, сформированной многовековым кочевым образом жизни. Высокая усвояемость мясных и молочных продуктов на генетическом уровне способствует оздоровлению организма при сбалансированном питании.



Торегельды Шарманов

И Не нужно помнить о разумном потреблении!

И Чрезмерное увлечение жирным мясом, особенно бараниной, может привести к повышению уровня холестерина. Поэтому диетологи рекомендуют употреблять баранину не чаще одного-двух раз в неделю.

И Блюда, сочетающие мясо и тесто, такие как любимые многими бешбармак, отличаются высокой калорийностью, и их частое употребление может привести к избыточному весу при малоподвижном образе жизни.

И Большое содержание соли в некоторых традиционных продуктах, например, в куртe и коже, повышает риск гипертонии.

Казы, карта, жая отличаются высокой калорийностью и содержанием жира и соли, что может представлять риски для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями или избыточным весом при чрезмерном употреблении.

А некоторые сочетания продуктов, такие как сорпа с айраном, могут быть вредны для людей с проблемами желудочно-кишечного тракта из-за высокой кислотности и жирности.

И Для сбалансированного питания важно дополнять мясные блюда свежими овощами, фруктами и цельнозерновыми продуктами.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Забота о детях — это прежде всего забота об их здоровье. А здоровье начинается с правильного питания. Среди казахских национальных блюд есть настоящие кулинарные «жемчужины» — простые, полезные и при этом вкусные.



Узбен тайлак

— это горячее блюдо из теста и молока, приготовленное с минимальным количеством соли. Оно легко усваивается и насыщает растущий организм углеводами и кальцием.



Быламык

— питательная каша из пшена с молоком, медом и ягодами — укрепляет иммунитет, улучшает пищеварение и повышает уровень гемоглобина.



Саумал, шубат и айран

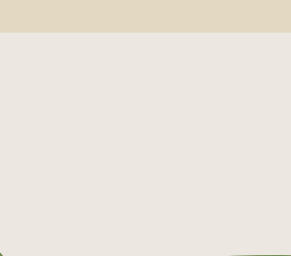
— также благотворно влияют на пищеварение, насыщают организм витаминами и минералами, которые необходимы для костного скелета, умственного и физического организма, способствуя лучшему усвоению мяса и жиров.

Даже **бешбармак**, при умеренном употреблении и приготовлении из нежирного мяса, может быть полезным источником белка для детей. Не стоит забывать и о легких супах и бульонах с овощами и мясом.

Что не рекомендуется давать детям?

Академик Торегельды Шарманов предупреждает:

“ Из-за их высокой калорийности, жирности и потенциальной нагрузки на незрелую пищеварительную систему нежелательно давать детям жирный бешбармак, калорийные баурсаки, сочетание сорпы с айраном, которое может быть вредно для желудка, и куырдак, содержащий много жирного мяса и субпродуктов.

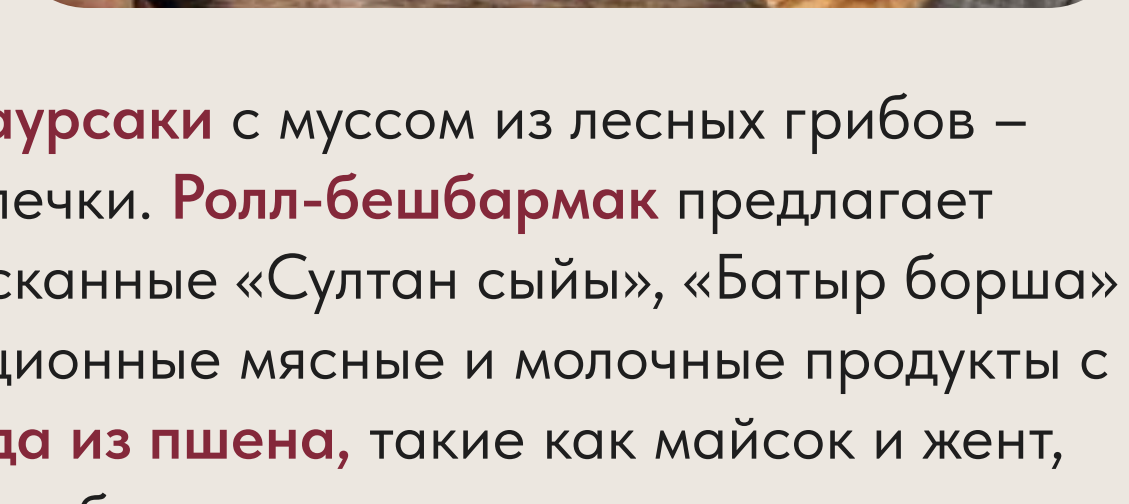


Торегельды Шарманов

И Важно избегать избытка соли и специй и обязательно дополнять традиционные блюда свежими овощами и зеленью.

СОВРЕМЕННАЯ казахская кухня

Время не стоит на месте, и казахская кухня также развивается, предлагая новые блюда и адаптируя традиционные рецепты к современному образу жизни и потребностям здоровья.



Появляются такие интересные инновации, как **аэробаурсаки** с муссом из лесных грибов — более легкая и питательная версия традиционной выпечки. Ролл-бешбармак предлагает удобный и компактный формат любимого блюда. Изысканные «Султан сойыс», «Батыр борша» и «Байтерек» из бараньих ребрышек сочетают традиционные мясные и молочные продукты с современными соусами и подачей. **Диетические блюда из пшена**, такие как майсок и жент, богатые клетчаткой и микроэлементами, становятся все более популярными как часть здорового питания и рекомендуются даже для детского рациона.

Эти новые веяния в казахской кухне **направлены на снижение калорийности блюд**, использование полезных натуральных ингредиентов и современную подачу.

Таким образом, казахская национальная кухня — это удивительное сочетание традиций и вкуса, обладающее как ценными полезными свойствами, так и потенциальными рисками при неправильном употреблении. Мудрый подход к питанию, умеренность и сбалансированность — вот ключ к тому, чтобы насладиться богатым кулинарным наследием казахского народа, сохраняя при этом здоровье и бодрость духа.

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ: ПОЛЬЗА ИЛИ ТРЕНД?

← Вернуться на главную

Кратко о главном



«Я сейчас на интервальном голодании» — эту фразу можно услышать на каждом шагу, от тренажерного зала до сторис в Instagram. Цветные тарелки, таймеры на 16 часов, стакан воды и медитация на пустой желудок — тренд ли это или действительно эффективный метод оздоровления?

ЧТО ТАКОЕ интервальное голодание (ИГ)?



Простыми словами — это чередование периодов приёма пищи и отказа от неё.

Например, еда допускается в течение 10 часов, а оставшиеся 14 — только вода и терпение. Кстати, ночной сон — уже часть «голодного окна».

“ Прием пищи должен происходить в периоды активности нашего организма, а не в моменты полного покоя. Если прием пищи происходит в неподобающие часы, это создает дополнительную нагрузку на организм.

Идея не нова — она синхронизируется с нашими циркадными ритмами, то есть внутренними биологическими часами. Наш организм, как и микробиом кишечника, работает эффективнее, когда еда поступает в часы естественной активности. А как же ночной перекус, спросите вы? Увы, это прямой путь к метаболическому хаосу.



Торегельды Шарманов

Какая польза от ИГ?

Исследования показывают, что ИГ — не просто модное увлечение, а мощный инструмент метаболической регуляции и профилактики хронических заболеваний:

Минус килограммы

меньше времени на еду = меньше калорий.

Улучшается обмен веществ

— инсулин работает лучше, снижается риск диабета 2 типа.

Сердечно-сосудистая защита

нормализуется давление, снижается «плохой» холестерин.

Аутофагия

— клеточный детокс, во время которого организм избавляется от стареющих клеток и «мусора» внутри себя.

Нейропротекция

— мозг становится выносливее, устойчивее к стрессу и воспалениям



“ ИГ снижает уровень воспаления, улучшает состояние микробиоты и усиливает иммунный ответ. Настроение стабилизируется, энергия растёт, а ощущение усталости уменьшается.



Торегельды Шарманов

Что говорит наука?

В Британии провели масштабное исследование:

246 000 человек попробовали ИГ в формате 10 часов еды и 14 — голодания (включая ночь).

Результаты:

- В среднем, участники **сбросили около 1 кг.**
- Те, кто **сократил** окно питания ещё сильнее, отмечали:



+22% к уровню энергии



+11% к настроению



меньше чувство голода

Вместе с этим ученые заметили, что 14-часовое интервальное голодание было более оптимальным по сравнению с 16-часовым.

Кроме того, одним из заблуждений, выявленных в ходе исследования, стало мнение, что перед физической активностью обязательно нужно поесть. Однако, это не так. Физическая активность натощак может быть даже полезнее, чем после перекуса. Так что не бойтесь утренней пробежки на пустой желудок.

Что такое периодическое голодание?

Периодическое голодание – разновидность ИГ. Принцип такой же, но это голодание может включать более длинные или непостоянные промежутки времени голодания, например, голодание в течение 24 часов несколько раз в месяц.

Периодическое голодание активно изучает профессор Вальтер Лонго. Его исследования показывают, что оно может замедлить старение, улучшить работу сердца и мозга. Он также считает, что периодическое голодание помогает предупредить рак и бороться с метастазами. Однако, необходимы дальнейшие клинические испытания для полного понимания механизмов действия периодического голодания и его оптимального применения в онкологии.

В целом, интервальное голодание – перспективный подход к улучшению здоровья, но требует осторожности и индивидуального подхода.

Какие могут быть риски?

Дискомфорт в период адаптации:

головные боли, головокружение, усталость.

Риск переедания

после голодания аппетит может усилиться.

Дефицит питательных веществ

важно следить за сбалансированностью рациона.

Сердечно-сосудистые риски

исследования показали, что у людей, соблюдающих 16-часовое голодание, риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний может быть существенно выше по сравнению с теми, кто голодает 12-14 часов.

Риск расстройств пищевого поведения

некоторые люди могут столкнуться с нарушениями пищевого поведения или их обострением

Интервальное голодание — это не «диета на неделю», а стратегия на годы. И она требует осознанного подхода.

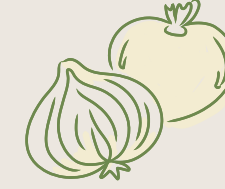
БАДЫ: ИЛЛЮЗИЯ ЗДОРОВЬЯ ИЛИ МАРКЕТИНГ?



← Вернуться на главную

Кратко о главном

Наверняка каждый хоть раз слышал заманчивые обещания: **«Витамин С спасет от простуды!», «Витамин D – ключ к крепкому иммунитету!»**. И вот уже почти половина взрослого населения регулярно пьет БАДы в надежде обрести здоровье и долголетие. Но давайте отбросим рекламу и честно ответим на вопрос: что же скрывается за этой загадочной аббревиатурой и так ли это нам необходимо?



Что такое витамины и зачем они нам?

Итак, витамины... Само это слово уже звучит как мантра здоровья. Но что же это на самом деле?

Наука говорит сухо: витамины – органические соединения, вещества, которые наш организм зачастую не способен производить самостоятельно. Они жизненно важны для обмена веществ, слаженной работы всех систем и крепости нашего иммунитета. Да, это так. Витамины важны для нашего здоровья в качестве регуляторов обменных процессов. Но вот ключевой вопрос: как эти витамины должны попадать в наш организм?

“ При сбалансированном и здоровом питании в приеме витаминных и минеральных добавок нет необходимости! Они никогда не смогут заменить полноценную диету. Использование добавок должно быть осмысленным и целесообразным



Торегельды Шарманов

Так нужно ли нам ежедневно пополнять свою «витаминную копилку» искусственным путем?

Ответ однозначен: **как правило, нет!**

Если на вашем столе ежедневно красуется радуга из натуральных продуктов и рацион богат и разнообразен, то ваш организм, скорее всего, получает все необходимое.



Но справедливости ради стоит признать: есть ситуации, когда БАДы (биологически активные добавки) действительно могут оказать поддержку. Их применение должно быть продиктовано реальной необходимостью: установленным дефицитом витаминов, периодами повышенных нагрузок, беременностью или советом врача.

Какие же добавки заслуживают нашего внимания?



Прежде всего, витамин D

Особенно в холодное время года, когда солнечных лучей мало. Исследования показывают, что адекватный уровень витамина D способен снизить риск аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит и псориаз. Но не стоит слепо гнаться за мегадозами! Оптимальная доза – 1000-2000 МЕ в день. Вопреки распространенному мнению, витамин D, увы, не спасет от переломов костей при остеопорозе.



Омега-3 жирные кислоты

Незаменимые помощники на страже нашего сердца и сосудов, способные снизить риск инфаркта. Особенно ценны омега-3 из морской рыбы, которые усваиваются нашим организмом наилучшим образом. Если же рыба – редкий гость на вашем столе, или вы придерживаетесь вегетарианства, консультация с врачом относительно приема омега-3 будет весьма разумной.



Поливитамины

В условиях несбалансированного питания они могут стать той самой «заплаткой», восполняющей недостаток важных микроэлементов. Некоторые исследования даже намекают на их способность снижать риск рака и замедлять ухудшение памяти и внимания с возрастом.



А что же наш старый добрый витамин С,

за который мы так упорно хватаемся при первых признаках простуды?

Увы, его эффективность в этом вопросе остается под большим вопросом. Некоторые исследования и правда говорят о незначительном сокращении длительности болезни, особенно при легких инфекциях. Но вот в качестве надежного щита от серьезных заболеваний – рака, сердечно-сосудистых патологий, диабета – его чудодейственная сила научно не подтверждена.

Кому же показаны эти самые биоактивные добавки?



Беременным и кормящим женщинам

В этот период их организм нуждается в повышенной поддержке, и врачи часто назначают им витаминные комплексы, железо, фолиевую кислоту и витамин D.



Младенцам на грудном вскармливании

педиатры могут рекомендовать дополнительный прием витамина D и железа для гармоничного развития.



Людям с определенными заболеваниями,

такими как дефицит витамина B12, болезнь Крона или целиакия, когда естественное всасывание питательных веществ нарушено.



Пожилым людям

часто требуется дополнительный прием кальция и витамина D для поддержания здоровья костей и профилактики остеопороза.

Но как не заблудиться в бескрайнем море баночек и капсул?

Академик Шарманов предостерегает: «На мировом рынке около 100 тысяч различных пищевых добавок! У большинства из них нет данных об эффективности или безопасности. Такие добавки могут появляться на рынке без предварительных проверок. Поэтому потребители должны быть бдительны! Люди тратят деньги на БАДы, которые зачастую не только не приносят пользы, но могут быть вредны, особенно при высоких дозировках».

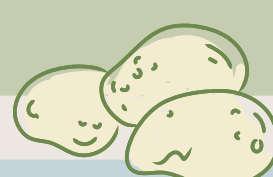
Поэтому, прежде чем доверить свое здоровье очередной «волшебной пилюле», запомните несколько простых, но жизненно важных правил:

1 Проконсультируйтесь с врачом! Только квалифицированный специалист сможет определить, действительно ли вам нужны добавки и в какой дозировке.



2 Изучайте состав! Чем меньше сахара и искусственных добавок, тем лучше.

3 Проверяйте дозировку! «Больше» – не всегда означает «лучше».



4 Ищите знак качества! Не стесняйтесь просить у продавца разрешительные документы, а именно свидетельство о государственной регистрации Евразийского экономического союза, например, протоколы «Нутритест» Казахской академии питания (в Казахстане это официальный контроль качества добавок).

И самое главное: **БАДы – это не магия!** Они никогда не заменят полноценное питание, регулярные занятия спортом и здоровый режим дня. Принимать что-то просто «для профилактики», бездумно следуя рекламным лозунгам, – не лучшая идея.

Помните: если ваш рацион далек от идеала, никакие поливитамины не сделают вас здоровее. Прежде всего, позаботьтесь о том, что лежит на вашей тарелке!

ДЕМЕНЦИЯ И ПИТАНИЕ

ЕСТЬ ЛИ СВЯЗЬ?

← Вернуться на главную

Кратко о главном



Память подводит, становится сложно думать и делать привычные вещи? Каждый год в мире выявляют почти 10 миллионов новых случаев деменции. Как не попасть в число заболевших?



Деменция — это состояние, при котором мозг постепенно теряет способность полноценно работать.

Потеря памяти, нарушение мышления, понимания и принятия решений. Деменция занимает седьмое место среди ведущих причин смертности в мире. Существует около 100 различных заболеваний, которые могут привести к развитию деменции.

Типы деменции:

Болезнь Альцгеймера

— самый распространенный тип (60–70% случаев), он связан с разрушением нейронов – нервных клеток мозга, которые передают сигналы и «управляют» всеми его функциями.

Сосудистая деменция

— возникает из-за нарушения кровоснабжения мозга после инсультов или повреждения сосудов.

Деменция с тельцами Леви

— связана с отложениями аномальных белков в нервных клетках.

Лобно-височная деменция

— поражает людей в более молодом возрасте и развивается из-за патологических изменений в лобных и височных долях мозга.

Смешанная деменция

— сочетает несколько типов, например, болезнь Альцгеймера и сосудистую деменцию.

Чем вызвана деменция?

Генетика, безусловно, играет свою роль. Но лишь около 7% случаев болезни Альцгеймера приходится на ген APOE4 ε4 – это основной ген, вызывающий снижение способности ясно мыслить после 65 лет. **В 97% случаев образ жизни является ключевым фактором риска.**

Можно ли предотвратить деменцию?

Можно — и это подтверждают исследования. На сегодня известно 14 факторов риска, на которые вы можете повлиять. Управление этими факторами **снижает риск деменции на 45%.**

К этим факторам риска относятся:

- низкий уровень образования (менее 4 классов)
- артериальная гипертензия (повышенное давление)
- сахарный диабет
- снижение слуха
- снижение зрения
- черепно-мозговые травмы
- малоподвижный образ жизни
- ожирение
- социальная изоляция
- загрязнение воздуха
- высокий уровень холестерина
- депрессии
- курение
- употребление алкоголя (на сегодня доказано, что не существует безопасных доз алкоголя).

Что нужно делать?

Введите в рацион растительные продукты,

богатые полезными жирами и антиоксидантами. Например, овощи разных цветов.

Самые эффективные схемы питания:

- **Средиземноморская диета:** овощи, фрукты, цельные злаки, орехи, рыба, оливковое масло.
- **Диета MIND:** смесь средиземноморской и диеты, помогающей снизить давление (известна как DASH).

Ограничьте потребление обработанных продуктов,

сахара и насыщенных жиров, которые есть в красном мясе и жирных молочных продуктах.

Замените сладкие перекусы горстью орехов.

Двигайтесь: физическая активность – мощная защита.

Движение улучшает приток крови к мозгу. Ходьба, плавание, танцы, йога — выбирайте, что по душе. Совет от академика Шарманова: гулять хотя бы по 45 минут 3 раза в неделю.

Контролируйте стресс:

хронический стресс – один из факторов риска деменции. Найдите способ расслабиться: медитация, дыхательные практики, хобби, прогулки.

Спите качественно:

стремитесь к 7-8 часам полноценного сна каждую ночь, избегайте просмотра гаджетов на ночь.

Тренируйте мозг:

новый язык, чтение, головоломки, шахматы, музыкальные инструменты – все это помогает создавать новые нейронные связи.

Избегайте травм головы:

они повышают риск развития деменции.

Контролируйте артериальное давление,

уровень холестерина и сахара в крови.

i Патологические изменения в мозге, ведущие к болезни Альцгеймера, могут начинаться за 20-30 лет до появления первых симптомов.

Потеря слуха и деменция. Как связаны?

Исследования показали: люди с нарушениями слуха чаще сталкиваются с деменцией.

Причин несколько:

- мозг тратит больше ресурсов, чтобы «расшифровать» звуки;
- слуховые проблемы приводят к социальной изоляции, а она — к снижению мыслительной активности.

В этом случае слуховые аппараты реально помогают. Они снижают нагрузку на мозг, сохраняют работу слуха и участие мозга в восприятии звуков.

i Проверяйте слух регулярно, особенно после 50 лет.

СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

4 «П» ПИТАНИЯ

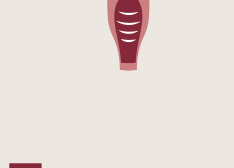
← Вернуться на главную

Кратко о главном



Может ли содержимое вашей тарелки влиять на гормональный фон, эмоциональное состояние и будущее здоровье? Однозначно да! Питание — это не просто способ утолить голод. Это мощный инструмент для поддержания здоровья на каждом этапе жизни женщины.

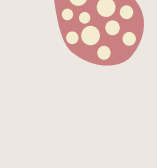
Академик Торегельды Шарманов, посвятивший свою жизнь науке о питании и глубокому изучению феномена здорового долголетия, подчеркивал: женский организм — это уникальная, тонко настроенная система, требующая особого, бережного подхода к питанию. Он выделил четыре критических этапа в жизни каждой женщины — **те самые 4 «П», когда питание приобретает важное значение:**



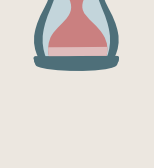
Половое
созревание



Перинатальный
период



Поликистоз
яичников (СПКЯ)



Перименопауза

Что происходит в организме женщины в эти переломные моменты?

Половое созревание

Половое созревание — это сложный, многоступенчатый процесс, который начинается, когда организм накапливает определённое количество жировой ткани. Она участвует в выработке эстрогенов — главных женских половых гормонов.



Питание **оказывает колоссальное влияние** на этот деликатный процесс. И здесь мы сталкиваемся с пугающим фактом: употребление в огромных количествах ультраобработанных продуктов, напичканных химией, может спровоцировать преждевременное половое созревание, в частности, более раннее наступление менструаций у девочек.

Перинатальный период



Беременность — это настоящая гормональная буря, переворот в организме женщины! Меняется метаболизм, стремительно растёт вес, обостряется чувствительность к запахам и вкусам.



В этот период рацион будущей матери — это не просто питание для двоих, **это фундамент здоровья будущего ребенка**. Избыточное потребление сахара во время беременности напрямую связано с повышенным риском гестационного диабета у матери (диабет, который развивается у женщины во время беременности) и, что еще страшнее, с ожирением и сахарным диабетом у ребенка в будущем.

СПКЯ (синдром поликистозных яичников)



Синдром поликистозных яичников — это коварное заболевание, которое часто сопровождается инсулинорезистентностью, лишним весом, нарушениями менструального цикла и повышенным риском развития диабета 2-го типа.



Поддержать гормональный баланс и улучшить общее состояние при СПКЯ помогает питание, в основе которого лежат цельные продукты, богатые клетчаткой, постные источники белка и полезные жиры. Исключительно важно свести к минимуму потребление сахара и быстрых углеводов.

Здоровое питание — это важный этап подготовки к возможной беременности, в том числе к ЭКО.

Перименопауза и менопауза

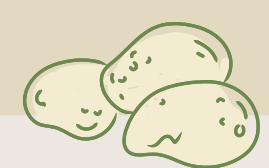


Менопауза — это неизбежный этап в жизни каждой женщины, когда уровень эстрогенов резко падает. Это влечет за собой целый каскад изменений: меняется аппетит, замедляется обмен веществ и, к сожалению, начинает откладываться жир, особенно в области живота.

Средиземноморская диета в этом периоде — настоящий щит. Овощи, рыба, оливковое масло, цельнозерновые продукты — всё это помогает не только уменьшить частоту приливов, но и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний и депрессии.



Исследования показали, что переход на здоровый, сбалансированный рацион позволяет снизить выраженность неприятных симптомов менопаузы в среднем на 34%!



Какие витамины особенно важны для женщин?

Кальций и витамин D

— это незаменимый дуэт для поддержания крепких костей, особенно с возрастом, когда возрастает риск остеопороза. Ищите их в молочных продуктах, листовой зелени и жирной рыбе.

Железо

— верный союзник в профилактике анемии, которой, к сожалению, подвержены многие женщины. Включите в свой рацион постное мясо, бобовые и шпинат.

Фолиевая кислота

— это жизненно важный витамин для женщин детородного возраста. Поддерживает здоровое развитие плода и предотвращает врожденные дефекты. Наполните свою тарелку листовыми овощами, цитрусовыми и обогащенными злаками.

Жирные кислоты омега-3

— это эликсир для здоровья сердца и мозга, особенно в зрелом возрасте. Наслаждайтесь жирной рыбой, грецкими орехами и семенами льна.

Что же советует нам академик Шарманов?

Чтобы обеспечить свой организм всем необходимым, придерживайтесь простых, но невероятно эффективных принципов:

1

Не менее 5 порций фруктов и овощей ежедневно — это ваш билет в мир здоровья и энергии!

2

Цельнозерновые продукты вместо рафинированных — дайте своему организму силу и долголетие!

3

Больше рыбы, птицы и бобовых — это источники ценного белка и незаменимых питательных веществ.

4

Предпочитайте натуральные молочные и кисломолочные продукты или их растительные аналоги — берегите свое сердце и фигуру!

5

Меньше красного мяса: это шаг к снижению риска многих заболеваний.

6

Больше чистой воды, меньше сладких напитков — утолите жажду жизни!

7

И скажите твердое «нет» трансжирам и ультраобработанным продуктам — это яд для вашего организма!

Помните, никакая, даже самая идеальная диета не принесет плодов без движения, полноценного сна и заботы о себе. Не переедайте и не заедайте стресс!

Остеопороз — угроза для наших костей

Нужно ли менять рацион?

← Вернуться на главную

Кратко о главном



Остеопороз — угроза для наших костей. Нужно ли менять рацион?

Представьте себе: есть заболевание, которое отправляет пациентов на больничную койку чаще, чем другие недуги вместе взятые. Оно подкрадывается незаметно, и большинство людей даже не догадываются о его присутствии — до тех пор, пока не услышат тревожный звук... сломанной кости.

Речь об остеопорозе — коварной болезни, которая медленно разрушает нашу костную ткань, превращая ее в «хрупкий фарфор».

Немного статистики

Каждый пятый мужчина после 50 лет сталкивается с переломами, вызванными этим «**тихим разрушителем**». А у женщин после 45 лет остеопороз становится причиной более длительного пребывания в больнице, чем инфаркт, диабет или даже рак груди.



Звучит пугающе? Да. Но это не приговор! Остеопороз **можно предотвратить**, а при необходимости — **эффективно лечить**. Главное — не откладывать заботу о здоровье костей на потом.

Что же такое остеопороз?



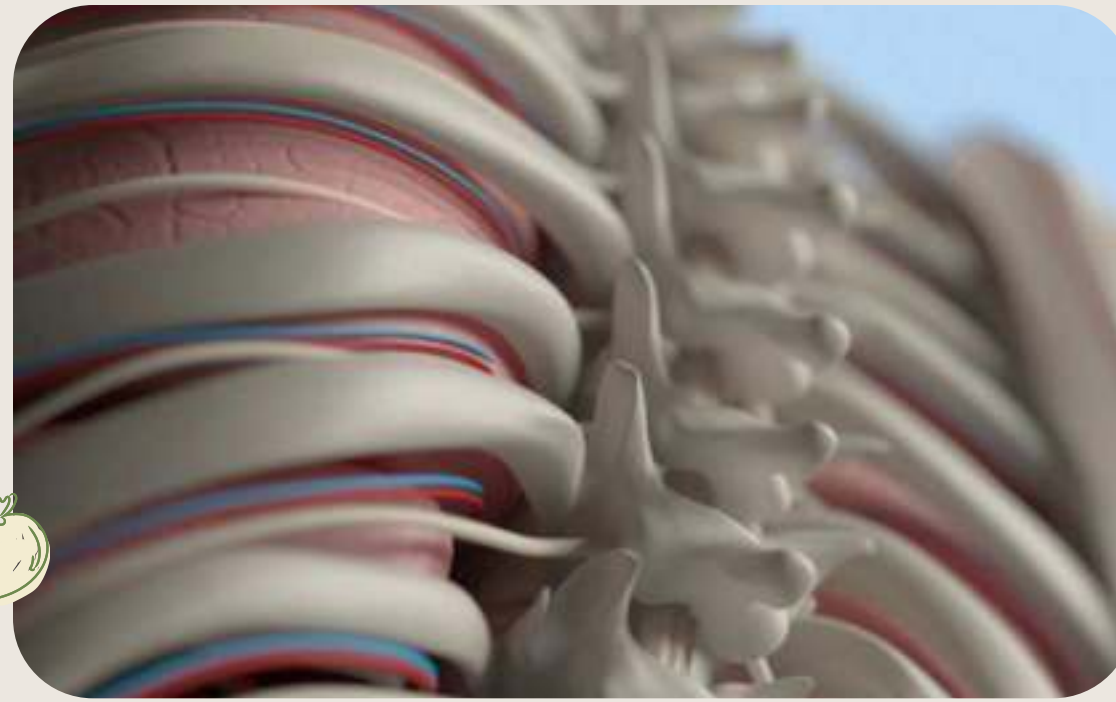
По словам авторитетного ученого **Торегельды Шарманова**, остеопороз — это самая распространенная болезнь костей в мире, характеризующаяся снижением их плотности, нарушением внутренней структуры и, как следствие, катастрофическим ростом риска переломов.

Удар приходится, прежде всего, на **бедро, позвоночник и запястье** — те самые зоны, которые обеспечивают нашу мобильность и независимость в зрелом возрасте. Половина всех переломов у пожилых людей — это результат остеопороза.

С возрастом, особенно после 50 лет у женщин и 70 у мужчин, кости становятся настолько хрупкими, что перелом может случиться буквально на ровном месте — при обычном повороте в постели или неловком движении. Представьте себе: **позвонок может сломаться, а вы даже не почувствуете острой боли!** Большинство таких «тихих» переломов обнаруживаются случайно на рентгеновских снимках.

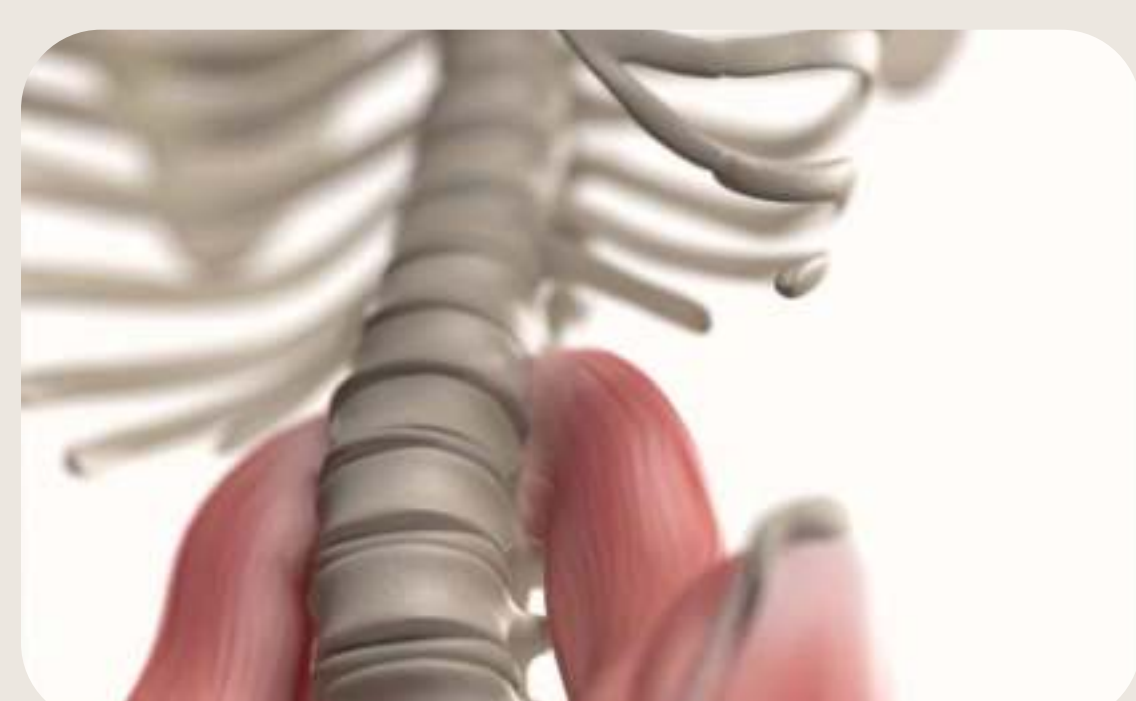
Как распознать остеопороз?

За последние 15 лет медицина сделала большой шаг вперед в оценке риска переломов. Первые тревожные сигналы — это возраст и уже перенесенные переломы.



С 2008 года врачи используют международный инструмент **FRAX**, который помогает рассчитать вероятность переломов в ближайшие 10 лет. Он учитывает множество факторов: пол, возраст, вес, образ жизни, результаты обследований, включая данные **DEXA-сканирования** (измерение плотности костей).

Главное преимущество — **возможность точно определить**, кто находится в зоне повышенного риска и кому особенно важно начать лечение как можно раньше.



Если вероятность серьезного остеопоротического перелома достигает 20%, а перелома шейки бедра — 3%, пора бить тревогу и обращаться к врачу!

Ученые разработали целые таблицы рисков, основанные на возрасте и поле. С каждым прожитым десятилетием риски неумолимо растут, и именно на этом этапе своевременное вмешательство становится жизненно важным.

Для оценки риска остеопоротических переломов существует международный онлайн-калькулятор FRAX, разработанный Университетом Шеффилда.

Доступен по ссылке:



[Оценить риск остеопоротических переломов онлайн](#)

Как лечить остеопороз?

Так что же делать, если диагноз «остеопороз» уже прозвучал? Или если вы находитесь в группе риска? Современная медицина предлагает целый арсенал средств, способных бороться с этой болезнью и **снизить риск переломов на целых 50%**.



При первых признаках обратитесь к врачу, и после консультации вам подберут препарат с подходящей формой выпуска (таблетки или инъекции) и удобным режимом приема (есть лекарства, которые нужно принимать лишь раз в год).

Не стоит забывать и о заместительной гормональной терапии, которая когда-то была первой линией лечения и до сих пор может оказывать положительное влияние на плотность костей, особенно у женщин, переживших перелом.

Но лучше не доводить до этого. Предупредить развитие остеопороза гораздо проще, чем потом лечить его последствия. Бороться с его осложнениями. А значит, главная задача — максимально снизить факторы риска ещё до того, как кости начнут терять плотность.

Остеопороз и питание. Стоит ли менять рацион?

Эксперты уверены: **питание — ключевой фактор в сохранении здоровья костей**. Особенно важна растительная пища — кладёз минералов. Чем разнообразнее ваш рацион, тем больше шансов получить все необходимые микроэлементы в нужных дозах.

Не стоит рассчитывать на простые решения вроде «выпить витамин D и стакан молока». **Комплексный подход**, основанный на качественной, разнообразной пище, — вот истинный путь к крепким костям!



Кальций

необходим для прочности костей. Суточная норма — 1000–1200 мг. Источники: молочные продукты, листовая зелень, орехи, рыба.



Витамин D

помогает усваивать кальций. Получить его можно из жирной рыбы, яиц и солнечного света.



Белок

важен для формирования костей и поддержания их прочности. Хорошие источники — мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты.



Магний, витамин K, и цинк

играют вспомогательную роль в поддержании костного здоровья.

Остеопороз — серьёзное, но контролируемое заболевание. Если вы знаете свои риски, занимаетесь профилактикой и своевременно начинаете лечение, вы можете сохранить подвижность, здоровье и качество жизни в любом возрасте!