

# ЧЕЛОВЕК - СУЩЕСТВО БЕЛКОВОЕ

По данным Госкомстата РФ, в нашей стране в первом полугодии 2000 года умерло 1 миллион 146,2 тысячи, а родилось - 623,6 тысячи человек. Выходит, что россияне ежедневно становится меньше на 2,864 человека. По норме, обеспечивающей прирост населения, на каждую женщину детородного возраста должно приходиться 2,14 ребенка. У нас в стране сейчас этот показатель составляет всего 1,4. Женщины мало рожают? Получается, что да. Но, как считает кандидат медицинских наук, руководитель научно-исследовательских медицинских программ Фонда содействия внедрению социальных инноваций Александр КОТРОВСКИЙ, нередко это происходит не из-за того, что не хотят, а потому что не могут. Из-за ослабленного в результате белкового голодания здоровья.

Это раньше диетологи говорили о неправильном, несбалансированном питании. Теперь сложившуюся неблагоприятную ситуацию специалисты характеризуют все чаще иначе - "белковый голод".

Что это значит? Что это за такой белковый голод, от которого у 60% населения - избыточный вес?

Объясняется все очень просто.

Белки - сложные соединения. Кроме всего прочего, состоящие из аминокислот, восемь из которых должны поступать в организм только в готовом виде, так как они не синтезируются человеком. Если этих веществ не поступает в достаточном виде, то организм не может строить собственные белки. Что же дальше?

А дальше у человека развивается анемия (низкое количество гемоглобина в крови), он становится слабым, вялым, раздражительным. У него понижается работоспособность, угасают половое влечение и сексуальная активность, ухудшается пищеварение. Кроме того, развивается мышечная дистрофия, уменьшается в размерах печень, возникают инфекционные заболевания...

При недостатке белка кожа становится дряблой, ногти - ломкими, волосы - сухими. У женщин нередко

нарушается репродуктивная функция.

По данным специалистов, в последние годы в три раза увеличилось число беременных, страдающих анемией, в десять раз выросло число женщин с развившейся послеродовой анемией, в два раза уменьшилось количество родивших нормально и в срок. Почти у 90% новорожденных диагностируются различные отклонения. И во всех этих бедах, по мнению врачей, во многом повинно именно неправильное питание.

В далеком 1886 году Боткинская комиссия, созданная для того чтобы выяснить причину высокой детской смертности (60,3% детей умирали до 15 лет), назвала одним из неблагоприятных факторов несообразное питание. К сожалению, сегодня ситуация с потреблением продуктов складывается аналогичным XVIII веку образом.

На полноценные белки (мясо-молочные продукты и рыба) у населения денег не хватает, сои в продаже нет, поэтому народ традиционно нажимает на хлеб, крупы, картофель, в которых тоже есть белки, но неполноценные (полноценность определяется аминокислотным составом). В крупах, например, в среднем 10% белка и до 60% крахмала. Поэтому, чтобы набрать хотя бы неполноценного белка побольше, люди вынуждены съедать чрезмерные объемы ведущей к ожирению пищи.

Человек - белковое тело; его органы и системы на 15 - 20% состоят из белка. Поэтому для нормальной жизнедеятельности ему ежедневно требуется его 100 - 120 г (половина животного и половина растительного происхождения). Не мяса и не рыбы, а именно белка, которого в мясе содержится всего 18 - 20, в птице - 12 - 14, в рыбе - 10 - 17, в яйцах - около 12%. Выходит, что для того чтобы получить положенные по природному закону 50 - 60 г животного белка, надо съесть почти 300 г бескостного мяса.

Но беременные и кормящие матери должны получать белка столько, сколько мужчины, занятые

тяжелым физическим трудом! То есть 65 г! Что в переводе на мясо соответствует 350 - 400 г.

А кормящая мать, отдающая белок младенцу с молоком, и вовсе должна потреблять 72 - 75 г белка! И ни в коем случае не переходить на низкий неполноценный белок хлеба и круп.

Для беременных и кормящих матерей обязательно соблюдение пятиразового - завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин - графика приема пищи, причем необходимо, чтобы в каждый прием было обязательно поступление белка. Это позволит женщине родить здорового малыша и сохранит ее собственное здоровье.

Обычно, даже если пара мечтает о ребенке, беременность наступает "внезапно". А ведь медики сейчас говорят, что к этому событию надо готовиться заранее. Еще до наступления беременности женщина должна укрепить свой костно-мышечный аппарат, увеличить массу белка, которого затем для строительства матки, плаценты и плода потребуется очень много. Добиться этого можно лишь полноценным сбалансированным питанием плюс укрепляющей мышцы гимнастикой. Увы, другого способа природа для людей не предусмотрела!

Разумеется, рекомендовать увеличить потребление животных белков легко, вот только где каждой конкретной семье в наше трудное время раздобывать деньги на качественное питание?

Однако сейчас выход найден - дешевая соя. Соевый белок - растительный, но полноценный и усваивается на 85 - 95%. По рекомендации Института питания им можно заменять до 48% белка животного происхождения. В конце концов китайская, корейская и японская кухни за пять тысяч лет применения сои доказали ее пользу.

**Елена БЕРКУТ**