

Бонусные Годы. Глава 4. Питание для продления жизни

Стили питания, не доказанные для долголетия

- Кетогенная диета** (низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров и умеренным содержанием белков)
 - Есть как положительные эффекты, так и отрицательные, и долгосрочные последствия не достаточно изучены
- Низкоуглеводная диета**
 - Снижает вес, но повышает риски смертности и в итоге сокращает продолжительность жизни на 2.5 года
- Вегетарианство** (питание растительной и молочной пищей с отказом от мяса)
 - Снижает одни риски, но увеличивает другие риски. И в целом не дает никаких преимуществ для продолжительности жизни
- Пескетарианство** (отказ от употребления в пищу мяса теплокровных, но допущение употребления рыбы и других холоднокровных животных)
 - Тоже самое - какие-то риски снижает, но другие увеличивает. И в целом нет значимой разницы
- В 2016 было завершено масштабное долгосрочное исследование различных стилей питания** (веганство, вегетарианство, пескетарианство, умеренное и повышенное потребление мяса)
 - Ни один из стилей питания не показал преимущества в выживании

Питание для увеличения продолжительности жизни

- Многие диеты, снижающие уровень инсулина, продлевали жизнь животным, например низкокалорийная диета
- Японские супердолгожители имеют**
 - Толерантность к глюкозе
 - Чувствительность к инсулину
- При высокой гликемической нагрузке**
 - возникают "качели" глюкозы и инсулина, возникает инсулино-резистентность, повышенная глюкозы и далее - сахарный диабет
- При низкой гликемической нагрузке**
 - "качели" глюкозы не возникают
- Однако уровень глюкозы в крови зависит не только от еды но и от состояния человека
 - Одна и та же еда при просмотре телевизора может повысить уровень глюкозы, а после спорта не повысить
- Можно использовать глюкометр для измерения уровня глюкозы в крови после еды
- Средиземноморская диета**
 - Очень хорошо изучена
 - Считается полезной
 - Но даже на ее фоне снижение гликемической нагрузки приносит пользу
- Итого - низкогликемическая диета самая доказанно-полезная**
 - ВОЗ рекомендует снизить гликемическую нагрузку питания, заменив простые углеводы на сложные
 - Заменить пирожные и шоколадки на овощи и фрукты
 - Плюс овсяные хлопья тоже хорошо
 - Особенно полезно для людей с повышенным артериальным давлением или избыточной массой тела

Заблуждения о вреде и пользе продуктов питания

- Нет однозначных доказательств что красное мясо - причина рака**
 - Речь не про мясо, а про мясную продукцию
 - От мяса есть доказанная польза
 - Мясоеды живут также долго как вегетарианцы
- Потребление рыбы полезно**
 - Однако много исследований указывают что есть высокая вероятность что мясная продукция (колбасы, бекон) становятся причиной рака
 - Но существует вероятность что это связано с красителями и другими средствами для обработки мяса
 - Чрезмерное употребление рыбы не полезно
 - Регулярное употребление рыбы и морепродуктов не оказывает значимого влияния на смертность
- В жареной пище (особенно жареном мясе) много КПГ (конечных продуктов гликирования)**
 - КПГ в организме имеют очень плохое влияние - это один из факторов старения, причина разных заболеваний
 - Доказано что КПГ в жареной пище вреден больным сахарным диабетом
 - Однако в результате исследований на людях БЕЗ сахарного диабета влияние КПГ в пище не было значимым
 - Но исследования длились 2-4 недели
 - Т.о. иногда съесть жаренное мясо ок.
 - Если же питаться им постоянно то последствия неисследован
- Употребление кофе с давних пор считалось вредным**
 - Исследования показали что умеренное употребление кофе (1-3 чашки в день) полезно
 - Чрезмерное употребление кофе (более 2-3 чашек в день) вредно
 - Потребление нефильтрованного кофе увеличивает вредный холестерин
 - Получается что эспрессо и напитки на его основе вредны? Ведь эспрессо формально не относится к фильтрованному кофе, хотя там и используется металлический фильтр.
 - Фильтрованный кофе не влияет на холестерин и снижает воспалительные маркеры
 - Нужно пить фильтрованный или растворимый кофе!
 - Нежелательно употреблять кофе тем, кто использует оральные контрацептивы, препарат флувоксамин, куркуму, тмин, мяту, ромашку, одуванчики, зверобой
 - Нельзя употреблять кофе при тяжелых заболеваниях печени, гипертонической болезни, глаукоме

Из чего должен состоять наш рацион

- Четких доказательств нет, но есть гипотезы на базе существующих исследований, наиболее вероятные из которых поддерживает ВОЗ
- Основа ежедневного рациона**
 - Употреблять не менее 30 г клетчатки
 - Цельные зерна (например, коричневый рис, пшеницу, овес, ячмень и рожь)
 - И не менее 400 г фруктов и некрахмалистых овощей в день
 - Некрахмалистые овощи и фрукты, орехи, бобы, чечевица
 - Из овощей особенно полезны
 - Томаты
 - Все сорта капусты
 - Это всё. По другим продуктам питания показания противоречивы
- Практические рекомендации**
 - Покупаем глюкометр
 - Измеряем уровень глюкозы перед приемом пищи в покое
 - Измеряем уровень глюкозы через 50-60 минут после приема пищи
 - Стараемся, поддерживать уровень глюкозы после еды не выше 6,8 ммоль/л (для людей без сахарного диабета 2-го типа)
 - Подбираем индивидуальный рацион и регулируем количество употребляемой пищи, чтобы обходиться без глюкометра в будущем, просто опираясь на имеющийся опыт
 - Важно помнить, что сокращать гликемическую нагрузку питания нужно за счет замены простых углеводов на сложные, а не за счет сокращения углеводов
 - Оптимальное количество углеводов относительно калорийности рациона питания составляет 50%