

## ХАРВАРД ПОСТАВЯ НАЧАЛОТО НА ПРОВОКАЦИЯТА



Когато целите на човешкото здраве се сблъскват с интересите на селскостопанския сектор, не винаги правителството може да бъде най-добрият посредник. Затова изследователи като Уолтър Уилет поемат нещата в свои ръце. Инициатор на няколко мащабни проучвания, свързани със здравето и храненето, Уилет прекарва много от своето време в търсене на отговор на въпроса как диетите оказват влияние върху здравословното ни състояние. Той решава да отправи предизвикателство на Министерството на земеделието на Съединените щати, **наречено „Пирамида на здравословното хранене“**.

Пирамидата на Уилет има подобни характеристики като предходната такава. И двата модела имат еднаква форма – храните, с които трябва да внимаваме, са на върха на пирамидата, а тези, които трябва да се приемат редовно, са в основата ѝ. И при двата модела е препоръчително да се консумират повече плодове и зеленчуци.

Но сходствата спират дотук. В основата на пирамидата си Уилет поставя редовната тренировка, защото набляга върху контрола на килограми, вземайки предвид, че правилната диета е необходима, но не достатъчна за добро здраве. Той смята, че да контролираш теглото си чрез упражнения, е по-добре, отколкото стриктно да ограничаваш приема на калории.

В структурирането на новата хранителна пирамида Уилет променя нещата, подчертавайки, че е вредно, да се приемат само въглехидрати и насърчава потребителите да избират по-здравословните методи във всички групи храни. Пирамидата е изградена върху някои основни знания:

- Не всички мазнини са вредни. Полиненаситените и мононенаситените мазнини, намиращи се в растителните масла и рибата, подобряват съотношението между полезните и вредни нива на холестерол. Също така, не всички въглехидрати са полезни. Пречистените, намиращи се в белия ориз и белия хляб, могат много бързо да се разграждат в глюкоза – повишаваща нивото на кръвна захар, за разлика от въглехидратите, съдържащи се в пълнозърнестите храни.
- Приемът на скорбяла от рафинирани зърнени храни или картофи повишава риска от диабет и сърдечно-съдови заболявания. От друга страна, при по-висок прием на фибри, се намалява рискът от тези заболявания.
- Червеното месо също може да доведе до диабет, сърдечно-съдови заболявания и рак на дебелото черво, докато пилешкото месо и рибата, обратно на останалите храни, съдържат по-малко наситени мазнини и повече ненаситени.

## Какъв е резултатът?

Хранителна пирамида, изградена въз основа на непрекъснатата тренировка и контрол върху килограмите. Следващият етап набляга на пълнозърнести храни, въглехидрати с високо съдържание на фибри и здравословни мазнини, като например растителни масла – от авокадо и ядки. Препоръчва се приемът на повече плодове и зеленчуци, умерено количество ядки и бобови култури като включим рибата, пилешкото месо и яйцата. На върха на пирамида се намират храни, които трябва да приемаме много внимателно, като червено месо, масло, рафинирано нишесте и захар.

Проектът на Уилет е на челно място при едни от най-новите направени изследвания. Като част от мащабно проучване, свързано със здравето, което е започнало още през 1976 година и продължава и до днес, екипът на Уилет, работещ в Харвард, е проследил хранителните навици на близо 140 хиляди души. Използвайки собствената точкова система на Министерството на земеделието, наречена **„Индекс на здравословното хранене“**, екипът на Уилет е отбелязал доколко точно диетата на всеки участник следва препоръките им. След това изследователите създали подобна точкова система, за да измерят колко добре всеки участник следи препоръките на собствената му хранителната пирамида.

През декември 2002 година екипът на Уилет доказва, че хора, които спазват новите препоръки относно храненето, значително са понижили риска от хронични заболявания в сравнение с тези, които спазват препоръките на Министерството. Жените, които се придържат главно към тази хранителна пирамида, боледуват с 14% по-малко, отколкото тези, които не спазват никакъв режим. Хората, които спазват диетата на Уилет, са показали по-добри резултати – 28% по-малко страдащи от сърдечно-съдови заболявания, за разлика от тези, които се хранят разнообразно.

## Мазнини: Дали споровете относно тях приключиха?

Когато Министерството разработва хранителната пирамида, средностатистическият американец набавя около 40% от калориите си от мазнини, 15% от протеини и около 45% от въглехидрати. Твърдението, че мазнините са вредни, разпространило се сред обществото през 1990 година, е изгубило своя смисъл сред диетолозите.

**„Не мисля, че вече някой изготвя диета с ниско съдържание на мазнини“**, казва Алиса Лихтенщайн, директор в изследователския център за човешкото хранене и стареене в университета в Тъфтс. **„Създателите на хранителната пирамида от Министерството, казва тя, са стигнали до опасно опростяване като са комбинирали всички мазнини на едно“**. От дълги години учените знаят, че наситените мазнини повишават нивото на холестерол в кръвта, а съответно високите нива на холестерол се свързват с повишен риск от сърдечно-съдови заболявания, които водят до сърдечни пристъпи и запушване на артериите на сърцето.

Проучвания, проведени през 1960 година показват точно тези резултати, но и сочат, че полиненаситените мазнини намаляват холестерола. Общества, където хората приемат предимно храни, съдържащи мононенаситени и полиненаситени мазнини, са предпоставка за сърдечни заболявания. В Гърция, на остров Крит, където хранителните диети съдържат големи количества риба и зехтин, рискът от сърдечно – съдови заболявания е по-нисък, отколкото в Япония, където приемът на мазнини съставлява по-малко от 10% от дневния прием на калории.

Преди диетолозите съветваха да се заместят наситените мазнини с полиненаситени и много от изследователите вярваха, че рязкото намаляване на сърдечно-съдовите заболявания в Америка в периода от 1970 година до 1980 е резултат от промяната в диетата на американеца.

Но защо хранителната пирамида, създадена от Министерството години по-късно подкрепя твърдението, че всички мазнини са вредни? Отчасти, за да се опрости и отчасти, за да се избегне избирането на хранителни продукти като говеждо месо, което съдържа нездравословни мазнини.

От Американската сърдечна асоциация (ACA) препоръчват хората да набавят половината от калориите си от въглехидрати и не повече от 30% от мазнини, въпреки че Уилет подчертава, че нито едно проучване досега не е показало, че има полза от диети с ниско съдържание на мазнини. „ 30% от мазнините са съставени от нищото”, пише по-късно той през тази година.

При мащабното проучване, проведено преди години, изследователите откриват, че това да се храниш с транс мазнини повишава риска от сърдечно-съдови заболявания, както и това да се храниш с продукти, съдържащи наситени мазнини, докато мононенаситените и полиненаситени мазнини понижават риска.

Най-лошото последствие от диета с ниско съдържание на мазнини е, че често резултатът е зависим от въглехидратите. Във времето, когато хранителната пирамида на Министерството е била развита, проучвания показали, че когато човек замести калориите от наситените мазнини с равно количество калории от въглехидрати, нивата и на вредния и на оптималния холестерол спадат. Съотношението не се променя, когато има малка вероятност от сърдечно-съдови заболявания. Още повече при промяна в приеманото количество храна, наситена на въглехидрати, се повишават кръвните нива на триглицеридите, които се получават в организма при усвояване на мазна храна. Не е учудващо, че високите нива на тези мазнини в кръвта са свързани с повишен риск от сърдечно-съдови заболявания.

Уилет отбелязва, че дори е по-лошо, ако в диетата се преминава от здравословни мазнини към въглехидрати. В такъв случай нивата на вредния холестерол се повишават, а на оптималния спадат и състоянието на човек се влошава. Той препоръчва да се придържаме към добре познатите навици. **„Заместваме мононенаситените или полиненаситените мазнини, казва той, и състоянието на холестерола се подобрява“.**

И Уилет, и Лихтенщайн съветват да избягваме мазнини, които са коварни за здравето ни и най-вече транс мазнините. Може да ги открием в маргарина и пържените храни. Те повишават нивата на холестерол и триглицеридите като същевременно понижават нивото на оптималния холестерол.

А какво можем да кажем за диетите с ниско съдържание на въглехидрати и с високо съдържание на протеин? Ако крехкото месо се замени от добре познатите меса с наситени мазнини, като бекон, трябва да се храним с повече зеленчуци, за да си набавим достатъчно фибри. **„Едно от простичките неща, които можем да направим и е с ниско съдържание на калории, е да балансираме крехкото месо с пълнозърнести храни, богати на фибри”** казва Уилет.

### **Подходяща ли е хранителната пирамида за всеки?**

Уилет признава, че неговата пирамида е създадена за американската диета. А какво ще кажете за милионите американци – като вегетарианци, диабетици, хора непонасящи лактоза, такива, които обожават шоколад и които се нуждаят от по-специализиран съвет? Някои от критиците са стигнали до твърдението, че пирамидата на Министерството е довела до хранителен расизъм след като до 90% от азиатците и 70% от афро-американците са срещнали трудности при смилането на лактозата, съдържаща се в млечните продукти. Традиционната хранителна пирамида гласи, че здравословната диета трябва да включва от 2 до 3 пъти дневно прием на мляко или млечни продукти.

За щастие, десетки диетолози разработват различни алтернативи, за да може всеки да подбере най-правилната диета. Лихтенщайн е разработила хранителна пирамида за хора над 70 годишна възраст. И докато нейния проект има много сходства с този на Уилет, тя взема предвид и специалните хранителни навици придобити с възрастта.

**„Млечните продукти трябва да са или с ниско съдържание на мазнини, или без мазнини”** отбелязва Лихтенщайн. Пълномасленото мляко е богато на хранителни вещества, но съдържа наситени мазнини. Възрастните хора могат да получат необходимото количество калций и протеин от нискомаслените продукти като същевременно намалят приема на храни с наситени мазнини.

Откакто повечето американци на възраст имат необходимост от повече фибри, Лихтенщайн ги включва в хранителен режим на хора в категорията 70+. **„Трябва да не се забравя, че за да си набавят повече фибри, хората трябва да избират пълнозърнести продукти вместо рафинирани зърна или да хапват портокали вместо да пият портокалов сок”** казва тя.

Специализиран сайт е разработил хранителна пирамида, подходяща за средиземноморската, латиноамериканската, азиатската и вегетарианската диета. Всички те включват всекидневна тренировка, наблюдават на пълнозърнестите храни и здравословните мазнини с рафинирани зърна, наситени и транс мазнини. Всяка една от тях е съобразена с ежедневието, дневния режим и наличието на различни групи хора.

В отговор на масовото затлъстяване в Америка, известната клиника Майо е решила този проблем като е създава пирамида за поддържане на нормално тегло, за да насърчи свалянето и нормализирането на килограми. Базира се основно върху храни като месести зеленчуци и крехко месо, които имат относително ниско съдържание на калории. Идеята тук е да сте напълно сит – приемате вода и фибри, без да пестите хранителни вещества.

**„Тези хранителни пирамиди са наистина много полезни, ако хората им обръщат нужното внимание”** отбелязва Лихтенщайн, но в действителност никой не може да каже дали това е така.

**„Преди всички ние да направим някакво крайно заключение относно различните хранителни пирамиди, е необходимо да научим повече за това, което би помогнало на хората”** – казва тя. **„Не мисля, че знаем достатъчно за това, което ги мотивира да направят правилния избор относно здравословните храни. Сегашната пирамида е един от най-разпознаваемите и достъпни хранителни инструменти, но не съм напълно сигурна дали хората я използват”**.

Източник: [http://whyfiles.org/179food\\_pyramid/2.html](http://whyfiles.org/179food_pyramid/2.html)

Автор: University of Wisconsin, Board of Regents

Преводач: Михаела Пеперджиева