

ПАЛЕОДИЕТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Чуркин В.Н.¹, Полянская И.С.¹

¹Вологодская молочнохозяйственная академия, Россия, Вологда, e-mail: poljanska69@mail.ru

Широко известны и имеют большое число исследований такие диеты, как вегетарианство, белковые и средиземноморская диета, но в отечественной диетологии сравнительно мало известно о палеодиете.

Палеолитическая диета (палеодиета, диета каменного века, диета охотников-собирателей) — современный подход к питанию, состоящий в основном из потребления продуктов из растений и животных, и основанный на предположительном древнем питании людей во время палеолита — исторического периода продолжительностью в 2,5 миллиона лет, закончившегося 10 тысяч лет назад. В зарубежных исследованиях приводится множество доказательств, что палеодиета несёт пользу для здоровья, увеличивает физические способности человека. Популярность этого типа питания растёт во всем мире. Однако, ряд диетологов и нутрициологов относят палеодиету к несбалансированным и неэффективным.

Расширить представление о палеодиете и оценить её практическое значение – задача представленного обзора. Произведён анализ плюсов и минусов палеодиеты, оценены с точки зрения современной нутрициологии концепции как строгих приверженцев палеодиеты, так и её противников. Также изложен современный взгляд на палеодиету с облегчениями, которые делали ее более гибкой, приспособленной к условиям сегодняшней цивилизации

Ключевые слова: нутрициология, химия пищи, палеодиета, здоровое питание

PALEO DIET IN MODERN CONDITIONS

Churkin V.N.¹, Polyanskaya I.S.¹

¹Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Vologda State Dairy Farming Academy, Russia, Vologda, e-mail: poljanska69@mail.ru

Unlike vegetarianism, protein or the Mediterranean diets, which are widely-known and have undergone a great number of studies, the paleo diet is relatively little-known in the Russian dietetics.

The Paleolithic diet (paleo diet, Stone Age diet, hunter-gatherer diet) is a modern nutritional approach, which is based on the presumed ancient nutrition of people lived during the Paleolithic, a historical period lasting for 2.5 million years that has ended 10 thousand years ago. The diet under consideration includes mainly plant and animal products. The foreign studies provide an abundant proof that the paleo diet brings health benefits and improves human physical abilities. The popularity of this nutrition type is growing all over the world. However, a number of nutritionists consider the paleo diet to be unbalanced and ineffective.

The task of the present review is to expand the idea of the paleo diet and evaluate its practical significance. The authors describe advantages and disadvantages of the paleo diet and evaluate the concepts of both its strict adherents and its opponents from the point of modern nutritiology. The authors also present a modern view on the paleo diet with changes that make it more flexible and adapted to the modern civilization conditions.

Keywords: nutritiology, paleo diet, health, healthy eating

Палеолитическая диета (палеодиета, диета каменного века, диета охотников-собирателей) — современный подход к питанию, состоящий в основном из потребления продуктов из растений и животных, и основанный на предположительном древнем питании людей во время палеолита — исторического периода продолжительностью в 2,5 миллиона лет, закончившегося 10 тысяч лет назад [4, 5]. Цель настоящей работы – практическое применение исследований по нутрициологии, относящихся палеодиете.

Задачи настоящего исследования: изучение литературных источников по палеодиете, анализ применимости этой диеты в современных условиях, разработка опросного листа и проведение опроса.

Материалы и методы.

В работе использован анализ палеодиеты ведущим врачом-диетологом страны Натальей Владимировной Пугачёвой, который дополнен собственным анализом.

Методы исследований

В работе применялись общие методы теоретического и эмпирического уровней, в частности, анализ и синтез.

Основная часть.

В современной еде современного человека, вернее, большое количество рафинированных углеводов, то есть сахара, фруктозы, шлифованного, очищенного зерна и муки, сделанного из этого зерна и крахмалов. Большое количество переработанных масел, транс-жиров. В общем, питание населения РФ характеризуется избыточным потреблением жира, в том числе насыщенных жирных кислот. Несмотря на увеличившееся по сравнению с началом XXI в. потребление ПНЖК, соотношение ω -6 и ω -3 жирных кислот в рационах по-прежнему остается неоптимальным. В последнее десятилетие смертность от ССЗ в мире увеличилась на 12,5%. Одним из существенных факторов риска, которые способствуют такому росту, считается нарушение структуры питания населения, в частности недостаточное употребление Омега-3 жирных кислот. В основном это связано с высоким потреблением населением кондитерских изделий и широким использованием в пищевой промышленности тропических (пальмоядрового и пальмового) масел как дешевых заменителей какао-масла и молочного жира. [4, с. 115].

Промышленное производство мяса, рыбы включает их экологическую небезопасность в процессе выращивания, переработки, сохранности, химическая безопасность имеется в виду в большей степени заставляет ряд нутрициологов вернуться в вопросе о здоровом питании в то очень далёкое прошлое, когда наши предки не знали, что такое гормональные добавки для животных, консерванты, жёсткие антиоксиданты, красители, трансжиры и т.д.

Группа ученых-генетиков считает, что развитие тела человека, в том числе ЖКТ и механизмов обмена веществ, остановилось в каменную эпоху. Иными словами, организм успел приспособиться только к стилю питания неандертальцев. А вот сельскохозяйственные культуры (пшеница, рожь, ячмень, гречка), которые начали выращивать только в 9000 до н.э.

Палеодиету в 70-е годы прошлого века немецкий гастроэнтеролог Вальтер Вегтлин и обосновал теорию, в которой выдвигал версию, что питание современного человека не согласуется с его генетической эволюционной предрасположенностью и что наиболее подходящее питание для организма человека это то, которое было в каменном веке до начала сельского хозяйства. В 1985 году другой ученый Бойд Итон издал статью с более подробно расшифровкой принципов палеодиеты, а через 3-4 года совместно с другими соавторами издал путеводитель по палеодиете, с тех пор и популярность этого типа питания стала расти во всем мире,

В 2002 году еще Лорен Кордейн также издал книгу, в котором изложил современный взгляд на палеодиету с некими послаблениями, облегчениями, которые делали ее более гибкой.

В древности у человека было два источника пищи: охота с рыбалкой и собирательство, соответственно палеодиета основана на мясе диких животных, рыбе и растительной пище.

Основные принципы палеодиеты [5]:

1. В этой системе питания не считают калории, не отмеряют точно порции продуктов, человек кушает, пока не почувствует лёгкую сытость, но не объедается.

2. Полный отказ от алкоголя, которого не было у древнего человека.

3. Из напитков разрешена только вода.

4. Противопоказаны все продукты сельхозпереработки: рожь, пшеница, бобовые, соя, молочные продукты, а также любые улучшители вкуса, ароматизаторы, красители, консерванты и т.п. Не разрешены также размороженные продукты.

5. Масла не приветствуются, вместо них орехи, семечки, жир мяса и рыбы. Иногда допускается оливковое масло.

6. Яйца разрешены. Разрешены также свежие овощи, зелень и фрукты по сезону, выращенные экологически в своей климатической зоне.

7. Один из важнейших моментов палеодиеты – достаточный сон, сообразно древнему человеку, который не сидел допоздна за компьютером. С другой стороны, диета предполагает регулярные тренировки.

8. Палеодиета не предполагает питание по часам, могут быть пропуски, в том числе, если в настоящий момент недоступна качественная пища.

9. С другой стороны, 1-3 раза в неделю разрешается не придерживаться палеодиеты, т.к. наш организм – уже не тот, что у далёких предков и цивилизация нашла новые прекрасные источники пищи: молочные продукты, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель и т.д.

В зарубежных исследованиях приводится множество доказательств, что палеодиета несёт пользу для здоровья, увеличивает физические способности человека. Однако, ряд диетологов относят палеодиету к несбалансированным и неэффективным [6, 8].

Плюсы палеодиеты [7]:

1. Употребление полноценного белка по аминокислотному составу. Животный белок — это полноценный белок, яичный белок и мясо, и птица, и рыба — это полный аминокислотный состав. Используются максимально чистые продукты.

2. Акцент на овощи и фрукты. Ограниченное количество жиров вообще и достигается баланс Омега 3,6 за счет сочетания орехов и оливкового масла. Исключение рафинированных углеводов - тоже большой плюс.

3. Исключение продуктов, содержащих лактозу и глютен — это польза для отдельных групп. Исключение промышленно произведенной пищи разгружает пищеварение от химических добавок.

4. Не нужен контроль калорийности и размера порций — это дополнительный бонус к тем, кто склонен придерживаться подобного типа питания.

5. Существует адаптированный легкий вариант палео. Даже адепты этой системы допускали до 3х раз в неделю употребление не палеопродуктов: это молочные продукты пониженной жирности, включение цельных злаков в виде хлеба, муки и подготовленных из нее продуктов, либо каш допустим, хлопьев и растительные масла из семян.

К минусам палеодиеты относят:

1. Риск развития дефицита кальция, который возникает из-за резкого ограничения молочных продуктов. Конечно, он может быть компенсирован употреблением высоко кальциенасыщенных семян, в частности, кунжута или картофеля. Сладкий картофель батат в облегченной версии палео разрешен, поэтому дефицит кальция в какой-то степени может быть компенсирован за счет этих продуктов.

2. Может возникнуть избыток животного белка, что тоже при ряде состояний опасно для здоровья или может привести к каким-то осложнениям.

3. Возможен дефицит пищевых волокон и некоторых микроэлементов без наличия злаковых и бобовых. Основное количество пищевых волокон клетчатки, витаминов группы В на сегодняшний день в рамках обычного питания мы получаем из злаковых и бобовых, исключив их можем спровоцировать возникновение подобного дефицита.

4. Некая социальная изоляция, почему мы говорим об этом. То есть, общение с друзьями, с коллегами за столом, которое часто происходит, в кафе, в ресторанах оно становится не всегда реальным, возможным, потому что заказать себе палеотарелку можно далеко не в любом месте.

5. Дороговизна подобной системы заключается в том, что мясо полагается от животных, выращенных на вольном выпасе и скормленных травой, а рыба — это дикая рыба, выловленная в диких морях. Купить свежую медвежатину и оленину не всем доступно по цене.

б. Отсутствие длительных больших исследований, подтверждающих безопасность и полезность данной диеты. На коротких, на небольшой выборке исследованиях было показано и доказано, что соблюдение следованию подобной системе питания ведет к снижению веса, уменьшению резистентности, снижению уровня холестерина и ряд полезных свойств,

Критика строгих приверженцев палеодиеты основана на доказанных аргументах, в частности, переносимость лактазы во взрослом возрасте сохраняется до 95% у людей в народах, которые традиционно разводят скот и питаются молоком. То есть, у них появился ген лактаза, активная лактаза в течение всей жизни на фоне того, что изменились условия жизни и питания.

Дополнительный аргумент: у людей, чьи предки занимались традиционным пашевством и употребляли в пищу злаки, определяются до 8 копий фермента амилазы, то есть наше генетическое разнообразие имеет глубокие корни и конечно, человек сильно изменился в генетическом отношении по сравнению с каменным веком, что не может не отложить отпечаток на эффективности диеты [3, с. 11].

Предполагается, что это не краткосрочная диета для достижения определенных целей, а те, кто её выбрал, придерживаются всю жизнь, определив для себя, что он будет включать в рацион в дни, разрешенные, как свободные от палео [7].

Заключение.

Опрос в виде теста (n=23), проведённый в ходе выполнения данной исследовательской работы, показал, что наиболее ценным в палеодите респонденты считают следующие положения палеодитеты:

- один из важнейших моментов палеодиеты – достаточный сон, согласно древнему человеку, который не сидел допоздна за компьютером. С другой стороны, диета предполагает регулярные тренировки (56,53%);

- полный отказ от алкоголя (47,43%);

- в этой системе питания не считают калории, не отмеряют точно порции продуктов, человек кушает, пока не почувствует лёгкую сытость, но не объедается (43.48 %);

- яйца разрешены. Разрешены также свежие овощи, зелень и фрукты по сезону, выращенные экологически в своей климатической зоне (43.48 %).

Пункты, по которым респонденты палеодиету оценивают высоко, можно считать их видением для улучшения питания населения в целом.

Диетологи считают, что каждые пять лет существенно меняются и дополняются взгляды на причины и механизмы возникновения многих заболеваний, и соответственно, на здоровое питание [2, с.6]. В целом, любая современная диета оценивается положительной, когда она обеспечивает организм всеми необходимыми макро- и микронутриентами, в ней нет

избытка искусственных жиров, красителей, консервантов, быстрых углеводов, соли, алкоголя и достаточно овощей, фруктов, физиологически полноценная вода [1, с. 16]. В этом смысле палеодиета, по большей части в выигрышном свете. Однако, принципы палеодиеты заложены в прошлом веке и адаптированы двадцать лет назад и могут быть скорректированы. Поэтому палеодиета не хуже, и не лучше других, а это ещё одна упущенная большинством людей возможность задуматься над своим рационом, привести к лучшему балансу то, разбалансировано отсутствием мысли о здоровом питании. Основной минус палеодиеты состоит в том, что в настоящее время она мало доступна российским семьям, если только охота и рыбалка не занимают существенной позиции в продовольственном обеспечении семьи.

Список литературы:

1. Аврамова Э.Э. Анализ нетрадиционных форм питания / Проблемы и перспективы развития современной науки материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. 2019. - С. 13-17.
2. Лифляндский В.Г. Новейшая энциклопедия незаменимых веществ. СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. – 384 с.
3. Круглова Н.А. Палеодиета. Секреты стройности и здоровья. Феникс, 2014. С. 80.
4. Сметнева Н.С., Погожева А. В., Васильев Ю.Л. и др. Роль оптимального питания в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний // Вопросы питания. - 2020. - Т. 89. - № 3. - С. 114-124.
5. Lindeberg, Staffan. Palaeolithic diet ('stone age' diet) (англ.) // Scandinavian Journal of Food & Nutrition: journal. — 2005. — June (vol. 49, no. 2).
6. Палеолитическая диета / Википедия. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
7. Пугачева Н. В. Суть палеодиеты [электронный ресурс] <https://coursera.org/share/4d29c80d8ebac5424b7425ed461b160>
8. Рейтинг диет на 2012—2013 год. Лучшие диеты для здорового похудения [электронный ресурс] <http://drdobrov.com/vse-diet/79-top-diet-2012/976-reiting-diet-na-2012-god>