

# РОССИЙСКАЯ ГАЗЕТА



## КУШАТЬ ПОДАНО

Директор Института питания Виктор Тутельян советует, как питаться во время кризиса

**ДЕЛОВОЙ ЗАВТРАК**  
Ирина Краснополянская

*Директор Института питания Виктор Тутельян советует, как питаться во время кризиса*

Как наше здоровье зависит от нашего питания? Кто придумал термин "БАД"? Полезно ли сидеть на диетах? На эти и другие вопросы читателей "РГ" отвечает директор НИИ питания РАМН, академик РАМН Виктор Тутельян.

## КОТЛЕТЫ ОТ МАМЫ

**Российская газета:** Виктор Александрович, один из самых частых адресованных вам вопросов читателей "РГ": как питаться во время кризиса?

**Виктор Тутельян:** Вы ждете от меня меню? Такого нет. И не в конкретных советах дело. Прежде всего надо повысить знания о том, что такое здоровое питание. Наш уровень здесь в мировом рейтинге развитых стран один из самых низких.

**РГ:** Почему?

**Тутельян:** Питание, наверное, из наиболее консервативных, трудноизменяемых привычек. "Пищевое поведение" начинает формироваться чуть ли не в утробе матери. А потом это закрепляется. Согласитесь, для большинства из нас лучшие котлеты готовила мама. И лучший борщ - тоже она. Нередко это даже приводит к семейным драмам: молодой муж требует от молодой жены только мамины котлеты и никакие другие.

Привычки почти на генетическом уровне. Очень часто они идут вразрез с физиологическими потребностями организма. А современная наука о здоровом питании требует четкого учета этих потребностей. И во имя сохранения здоровья нередко надо переломить то, что заложили родители, общество. Потому как можно быть богатым и больным. А можно быть умеренно бедным и здоровым.

**РГ:** Тогда вопрос более конкретный: чем сегодня завтракал директор НИИ питания, отправляясь на "Деловой завтрак"?

**Тутельян:** Первое - творог.

**РГ:** Сколько процентов жира?

**Тутельян:** Один процент. На это я смотрю обязательно. Еще смотрю на срок годности. Это совершенно необходимо. И к чему мы никак не приучим наших сограждан. Потом съел, как обычно, два бутерброда - один с сыром, второй с колбасой. Без масла.

**РГ:** Хлеб какой?

**Тутельян:** Черный. В нем примерно столько же калорий, что и в белом. Но в черном хлебе и в хлебе из муки грубого помола много пищевых волокон. Они не перевариваются. Но они нужны для нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, способствуют определенному развитию микрофлоры.

**РГ:** А что пьете?

**Тутельян:** Черный чай или черный кофе без сахара. Давно пользуюсь сахарозаменителями. Можно с медом. Мед то же самое, что сахар, но он всасывается чуть медленнее.

**РГ:** Агрессивная реклама настойчиво советует покупать продукты в дорогих супермаркетах. О магазинах эконом-класса молчат. Как же выживать нам, среднему классу? Где продукты покупать? Логика такова: чем дороже, тем качественнее, тем полезнее.

**Тутельян:** Неправильная логика. Все, что допущено на прилавок во всех системах магазинов, то безопасно, то отвечает показателям качества. Коварное влияние рекламы и лженауки, когда коммерческие интересы идут впереди здорового образа жизни, наносят огромный вред и в области питания. И тогда авокадо становится чуть ли не основным поставщиком чуть ли не всех необходимых нам веществ. Скупать авокадо? По любой цене? Да ни в коем случае!

Для жизни нам нужны белки, аминокислоты, определенные жиры, 12 витаминов, десяток микроэлементов, минеральных веществ, ряд биологически активных веществ. Из чего мы их получим - значения не имеет. Картошка, морковь,

капуста, салаты, любые ягоды, яблоки, груши. Это все доступно, даже в кризис. А от того же авокадо можно отказаться совершенно безболезненно. Как и от икры, дорогой рыбы. Хотя сейчас, к сожалению, даже любимый кошками минтай стал дорогим. Нам необходим белок. Откуда его взять? Лучше брать мясо не в виде колбасы, особенно сырокопченой. Мясо предпочтительно отваривать или тушить. Не жарить! Поставщики белка - любая доступная рыба, любые молочные продукты.

**РГ:** Даже молочные из порошка?

**Тутельян:** Да. В нем белок сохранен полностью. В нем несколько меньше витаминов. Но пищевая ценность продукта из порошка практически не изменена.

## ОТКУДА ПУЗО?

**Тутельян:** Самый главный враг - структура нашего питания. Вот в последнее время стало модным ругать тот же "Макдоналдс". Чуть ли не он виноват в избытии толстых. А кто нас туда гонит? Да, когда они только появились, экзотика тянула. А теперь что? С точки зрения безопасности питания там почти идеал: сырье отбирают тщательно, контроль на всех этапах, соблюдают температурные и временные параметры. Но ругают.

Обратился "Макдоналдс" к мировой науке: что делать? Им говорят: дайте больше салатов, яблок, уберите сладкое. Все сделали. По науке. Положили на столы расчеты: где сколько калорий, белков, жира. Не действует. Ввели "светофор": "зеленое" - ешь сколько хочешь, "желтое" - осторожно, "красное" - ограничь. Но что мы делаем? Берем большой пакет картошки - вкусно. Но - сразу 600 килокалорий. Об этом написано, красным помечено. Все тщетно. Потом ругаем.

**РГ:** Но можно объесться и дома, и в самом дорогом ресторане.

**Тутельян:**

Правильно. Откуда у молодых богатых, разъезжающих на продвинутых "Мерседесах", пузо? Они не едят фаст-фуд - только в дорогих ресторанах. Они покупатели дорогих супермакетов, а не "Пятерочки"... Знаете, чем мы, помимо прочего, отличаемся от Европы и США? Там чем выше образовательный уровень, тем меньше лиц с избыточной массой тела и ожирением. У нас же чем выше статус, тем больше живот.

Да, в последнее время чуть начала меняться ситуация. Но не более того. Мы не обучаем с детства здоровому питанию. А надо не просто обучать - вдалбливать. Чтобы ребенок, придя из сада или школы домой, сказал любящим родителям: "Мне нельзя пирожное (конфету, печенье)". В Норвегии, Швеции конфету ребенку дают раз в неделю по воскресеньям - этакий праздник. И человек с детства не приучен к сладостям. У нас все наоборот. Вот детское питание, выпущенное

суперсовременным заводом, по специально разработанной медиками рецептуре. Мама пробует кашу. Не нравится, не вкусно. Добавляет сахар. Написано на этикетке: сколько ложек смеси положить, сколько воды добавить. Мама считает, что лучше добавить молоко, да побольше... С детства приучаем ко всему жирному, сладкому.

**РГ:** Ребенку надо давать витамины, которые продаются в аптеках?

**Тутельян:** Конечно. В специальных дозировках и формах, удобных для ребенка. Для малышек есть жевательные таблетки. Он просто жует их, как конфетку, и получает все необходимые витамины.

**Мы же не шизофреники**



**Тутельян:** Вот дилемма, перед которой стоят все развитые страны: потеря физической активности. Это же просто трагедия, что все за нас теперь делают машины - стиральные, посудомоечные, кухонные комбайны, газ, горячая и холодная вода... Телеканалы переключаем, не поднимаясь с дивана. Все физические нагрузки минимальные. Нас отучили от физкультуры и спорта, они стали малодоступны, все стало платным. Нет престижа спортивной формы.

**РГ:** Но зарядку можно делать дома, бесплатно.

**Тутельян:** Можно. Но сейчас уже другой менталитет. И с этим нельзя не считаться. Однако ситуацию ломать необходимо. Необходимо с детства приучать к тому, что зарядка и душ утром - это обязательно.

**РГ:** Вот кинорежиссер Александр Митта прекрасно выглядит в свои 75 лет - стройный, красивый. Он живет на 12-м этаже и поднимается на него только пешком.

**Тутельян:** И правильно делает - надо использовать любую возможность физической активности.

**РГ:** Как вы относитесь к моде на похудание? К тому, что некоторые доводят себя до состояния скелетов?

**Тутельян:** Очень плохо. У каждого есть определенный конституционный образ, заложенный генетически, особенностями метаболизма. Уйти от этого невозможно. Сами же знаете: вот один съел лишнюю булочку и уже проблемы с весом. А рядом сидящий ест в два раза больше и остается худым. Это генетика. Это уровень гормонов, прежде всего щитовидной железы. Один в состоянии полного покоя тратит на себя, допустим, 1500 килокалорий, а вы - 900. Вот эти лишние 600 килокалорий у вас

будут переводиться в жир, а у него тратиться. Это надо знать и понимать. И ему не нужна тут особая сила воли, а вам необходима, чтобы поддерживать себя в определенном весе.

**РГ:** Некоторые "звезды" дают свои советы похудения. Например, заклеить рот пластырем или повесить замок на холодильник...

**Тутельян:** Плохие советы. Ну, заклеит он рот. Походит день, другой, третий, наконец. Похудеет, конечно. А дальше сядет за стол и поест, как следует, больше, чем обычно. Любой голод - мощный стресс, шок. В 60-70-е годы прошлого столетия профессор Николаев лечил голодом шизофрению. Но мы же не все шизофреники! Если рассматривать голодание на биологическом, клеточно-молекулярном уровне, то картина такая. Вначале, когда не поступает энергия с пищей, быстро тают необходимые организму запасы - тот же гликоген из печени и мышц. Через 48 часов запасов там уже нет. Начинается мобилизация запасов из жировых депо. Жир идет на сгорание. "Уходят" белки, витамины, микроэлементы, минеральные вещества... Начинается перераспределение в организме, дабы поддержать более жизненно важные функции.

Да, человек жив - очень велики наши возможности адаптироваться к ситуации. Но это разрушение собственного организма, и доводить нормального человека до таких необратимых разрушений недопустимо. Мы все хотим чудес: потерять десять килограммов за неделю, принять модный, разрекламированный препарат и обрести параметры модели. Не проходит это без серьезных потерь для организма.

---

## ГЕРБАЛАЙФ НЕ ВИНОВАТ

**РГ:** Но очищение организма, разгрузочные дни все-таки нужны?

**Тутельян:** Нужны. Разве можно отказаться от хлебосольного стола? Особенно в гостях, особенно в праздничные дни. Но потом очень желательно устроить себе, скажем, кефирный или яблочный день. Только съедать не десять яблок, а три-четыре. Чувства голода не должно быть. И обязательно организму надо поставлять белок, витамины, другие вещества.

Я был лет десять назад просто в ужасной ситуации. Помните, была такая эпопея, такой набег гербалайфа на страну. Набежали, очистили и ушли. Ко мне тогда постоянно обращались: расскажите, запретите... А я не могу ругать. Потому что был один раз в Калифорнии, в Лос-Анджелесе, в огромном доме, на котором написано "Гербалайф". Там 97 процентов юристы. Очень осторожные, очень четко отслеживающие ситуацию. Никаких рекомендаций, кроме того, что гербалайф - дополнительное питание, нет. Ни от чего он не лечит, ни от каких недугов не избавляет. А все, что вокруг, весь

ажиотаж - это дело наших, будем говорить, безграмотных или нечестных врачей, СМИ, которые раскручивали информацию, рассказывали о "чудесах" гербалайфа. И никто уже не смотрел на этикетку товара, где давался перечень ингредиентов, входящих в состав этой отличной пищевой смеси.

**РГ:** Среди нас, сидящих за этим столом, есть те, кто питался, принимал гербалайф. Чтобы похудеть, чтобы лучше себя чувствовать...

**Тутельян:** Пожалуйста! Хотите похудеть? Отказываетесь от всей еды в пользу яблок... Но для того, чтобы не испытывать чувство голода, а главное для того, чтобы не лишиться себя необходимого количества белка, витаминов и прочих нужных ингредиентов, выпиваете стакан этого достаточно вкусного пойла, в котором все они присутствуют.

**РГ:** Есть ли рациональное зерно в диете по группе крови?

**Тутельян:** Нет.

**РГ:** Как вы относитесь к увлечению вегетарианством?



**Тутельян:** Российское вегетарианство может привести к серьезным проблемам. Наше вегетарианство - это картошка, морковь, капуста, свекла, яблоки, лук... А где белок? На Западе, в Индии рацион иной. Там соя на первом месте. Из нее не только котлеты готовят, но и многое другое. А соя, бобовые - поставщики белка.

**РГ:** БАДы могут стать такими поставщиками?

**Тутельян:** Частично.

**РГ:** На упаковках БАДов написано, что они разрешены Институтом питания?

**Тутельян:** Нет такой надписи. Указано, что оценка продукта, его экспертиза, проведена нашим институтом. Эксперты смотрят, что является в них источником витаминов, микроэлементов, пищевых волокон. Другое дело, что пиарщики БАДов такие чудодейственные свойства им приписывают... Вплоть до того, что лечат они онкологические заболевания. Так вот: ничего они не лечат, они не лекарства. Они лишь добавки нужных нам биологически активных веществ - витаминов, флавоноидов, микроэлементов. Кстати, сознаюсь, термин "БАДы" предложен мною четверть века назад.

**РГ:** Будем знать, что вы, Виктор Александрович, человек, придумавший БАД.

**Тутельян:** Не БАД я придумал, а термин. Точнее, перевел англоязычный термин о полезных веществах, которые добавляются в пищевой продукт, на русский язык.

**РГ:** Без добавок обойтись нельзя?

**Тутельян:** Нельзя. Дело в том, что потребность в пище - как источнике энергии - за последние 30 лет уменьшилась примерно на треть. А потребность в витаминах и других биологически активных веществах осталась почти прежней. Не изменилось и их содержание в привычных натуральных продуктах. Сколько было в яблоках витамина С, столько и осталось. Но яблоко на ваш стол попадает не сразу - его перевозили, хранили. Сознайтесь, вы дома сваренный борщ не сразу весь съедите. Он у вас в холодильнике постоит в лучшем случае день...

**РГ:** На третий день самый лучший борщ.

**Тутельян:** На третий день вы его перед подачей на стол согреете, даже прокипятите. В нем уже ноль витамина С. Лет тридцать назад на наших прилавках был серый хлеб за 19 копеек из муки грубого помола. Помните, мы раньше в Америку или Европу как деликатес везли буханку нашего хлеба? Там ее по сантиметрику разрезали и наслаждались вкусом. Сейчас там "наш" хлеб продается. А у нас его нет. Перешли на муку высшего сорта.

Промышленности это выгодно. Хлеб из муки грубого помола не доступен простым людям - буханочка сейчас стоит 150-200 рублей. Дикость! А что такое хлеб из муки высшего сорта? Это тот, из которого убрали витамины группы В, пищевые волокна, фолиевую кислоту.

---

## ПРОГРЕСС НЕЛЬЗЯ ОСТАНОВИТЬ

**РГ:** Натуральные продукты не обеспечивают нас необходимыми витаминами?

**Тутельян:** Не обеспечивают.

**РГ:** Выход?

**Тутельян:**

Генно-инженерные модифицированные продукты.

**РГ:** Но мы их так боимся...

**Тутельян:** Почему "мы"? Я в это число не вхожу. Человек, как только перешел на оседлый образ жизни, стал переделывать природу под себя, под свои потребности. Это многовековой процесс. Сейчас миллионы гектаров во всем мире засеяны трансгенными культурами. 70 процентов сои - трансгенная.

30 процентов кукурузы - трансгенная. Это помогает уберечь урожай от насекомых, снизить потери, спасти от сорняков. Сейчас появилась возможность заставить, например, сою синтезировать в большем количестве нужные для организма кислоты. Соевое масло, полученное из этого сорта, значительно

полезнее. И отпадает необходимость в рыбьем жире.

**РГ:** Почему же весь мир кричит: не хотим!

**Тутельян:** От незнания, от непонимания системы, от... Ищите деньги, ищите, кому выгодно, чтобы генно-инженерных продуктов не было. Нас все пугают, пытаются внушить, что такие продукты - это чуть ли не пища Франкенштейна. Да, все новое требует изучения, контроля. К сожалению, у нас нет ни одного гектара, ни одной сотки, засаженной трансгенной культурой. Но мы покупаем такую продукцию - соевые компоненты, часть кукурузы. В той же Америке давно не выращивают обычную кукурузу - только трансгенную. Вы думаете, что американцы свой народ меньше любят?

**РГ:** Будущее за генно-модифицированными продуктами?

**Тутельян:** Безусловно. Прогресс остановить невозможно. Это же путь создания новых сортов. А они необходимы. Урожайность надо повышать.

**РГ:** Почему же обычные продукты стоят дороже трансгенных? Трансгенные для тех, у кого денег в обрез, а кушать хочется? Вы, когда смотрите на этикетку, откладываете в сторону продукт,

помеченный его принадлежностью к модифицированным?

**Тутельян:** Не откладываю. Хотя к нищим себя не отношу. Я уже говорил, на какие параметры обращаю внимание. Надо обязательно смотреть на срок годности. Когда захожу в любой супермаркет, начинаю рыться - продавцы должны продукты с приближающимся сроком годности выносить отдельно и снижать на них цену. Так делается за рубежом. У нас же часто именно устаревающие - на

первом плане. Не раз "ловил" на этом продавцов, и хотя по натуре я никак не склочник, но в таких ситуациях почти скандалю.

**РГ:** Говорите, что вы директор НИИ питания?

**Тутельян:** Ни в коем случае. Говорю о том, что плачу свои деньги за продукт и хочу получить то, что за эти деньги положено. Продукт с заканчивающимся сроком годности имеет другую цену. Покупатель не только должен знать свои права, но и уметь отстаивать их.

---

## НЕЛЬЗЯ РУГАТЬ ОТДЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

**РГ:** Стакан красного сухого вина ежедневно полезен для здоровья? Академик Евгений Иванович Чазов советует несколько граммов коньяку в день.

**Тутельян:** Кому? Надо очень осторожно относиться к подобным рекомендациям. Стоит только начать и... процесс пойдет. К алкоголизму. Особенно опасен любой алкоголь в детстве.

**РГ:** Есть ли какой-либо фрукт или ягода, который снижает сахар? Еще считают, что две-три рюмки белого хлебного вина кратковременно понижают процент сахара крови.

**Тутельян:** Не могу сказать.

**РГ:** Квас полезнее других напитков?

**Тутельян:** Кто что любит. Моя позиция: плохих продуктов нет. Человечество в процессе эволюции отобрало разные продукты. Они - либо источник энергии, либо источник белка, либо витаминов, других полезных веществ. Сами посудите. Яблоко - здоровый продукт? Конечно! Но на яблоках вы далеко не уедете. Через неделю, сидя на яблочной диете, вы не помрете. Но уже будете очень больным человеком. А через три недели на яблоках - умрете. Сливочное масло плохой продукт? Конечно! Он - источник холестерина, насыщенных жирных кислот. Но он же - концентрат энергии! Нельзя ругать отдельные продукты, отдельные блюда, если даже там много холестерина или сахара. Нет плохих продуктов. Имею в виду свежие, не испорченные - те, срок годности которых не истек. Дело в другом: сколько, как часто мы их употребляем. Дело в нашей культуре питания.

**РГ:** Мария Васильевна Скороходова из Челябинска спрашивает: правда ли, что долгожительство японцев - результат того, что в их рационе много морепродуктов?

**Тутельян:** Не только. Они мало едят жирного мяса. А мы едим не просто жирное мясо, а сосиски, сардельки. Готовить их проще простого. Быстро, вкусно. А в них 30, иногда 40 процентов скрытого жира. То же самое в колбасе.

**РГ:** Сами какую колбасу едите?

**Тутельян:** Любую.

**РГ:** А сосиски, сардельки?

**Тутельян:**

Тоже ем. Но понимаю, что съел жир.

**РГ:** Вопрос от Николая Трусихина из Перми: правда ли, что в салате есть селен, который нам нужен и которого практически нигде нет? Потому сало полезно в больших количествах.

**Тутельян:** В больших количествах ничего не полезно. А селена у нас действительно мало - такая почва, что есть места, где его вообще нет. Насчет того, что селен только в салате, заблуждение. Селен, например, есть в чесноке. Много его в канадском и американском зерне.

**РГ:** Но канадского и американского зерна у нас теперь нет. А чеснока много не съешь. Откуда почерпнуть селен?

**Тутельян:** Из БАДов и специально обогащенных продуктов, то есть из тех, в которые в процессе технологии приготовления добавляются необходимые организму вещества.

**РГ:** Йод, например?

**Тутельян:** Где-то это будет йод, где-то - обогащение витаминами. Допустим, мука витаминизированная. Это путь, по которому идет весь мир. И мы идем.

**РГ:** Зимой, особенно в преддверии активизации простудных заболеваний, гриппа, нам настойчиво рекомендуют принимать витамины. Употребляет ли их руководитель российского питания?

**Тутельян:** Витамины надо принимать независимо от сезона и погоды на улице - круглый год. Что я лично и делаю. Отечественные или импортные? Да любые витаминные комплексы. Я витамины запиваю чаем или соком.

**РГ:** Говорят: хороший повар - враг здоровья. Согласны?

**Тутельян:** А что, плохой повар - друг? Еда должна быть вкусной. И подаваться красиво, стол надо уметь сервировать. Нигде, никогда от этого не будет плохо. Никому. Плохо от переедания, от, извините, обжорства, от излишнего употребления спиртного, от фанатичного пристрастия ко всевозможным не физиологичным диетам. Повара должны быть хорошие, профессиональные, как и представители любой специальности. Нам же необходима

мотивация на здоровый образ жизни, на здоровое питание.

#### **МЕЖДУ ТЕМ**

Широко распространено убеждение, что есть на ночь вредно для здоровья, что вечерние трапезы способствуют увеличению веса. Однако, по сообщению издающегося в Мюнхене журнала здоровья "Апотекен умшау", устоявшееся мнение о вредности позднего ужина не более чем миф.

#### **Из досье "РГ"**

*Известный в нашей стране и за рубежом ученый в области науки о питании, академик РАМН, заслуженный деятель науки, лауреат*

*премии правительства РФ Виктор Александрович Тутельян родился в 1942 году в Москве. Окончил Первый Московский медицинский институт. Студентом второго курса пришел в НИИ питания, где за 47 лет прошел путь от препаратора до директора. Виктор Александрович - один из разработчиков методической базы безопасности пищи, автор концепции оптимального питания.*

*Жена Виктора Александровича, Лидия Васильевна, тоже врач. Сын Алексей - доктор медицинских наук, работает в Институте эпидемиологии. Тутельян дважды дед: внук Сергей - школьник, внучка Анечка - дошкольница.*

