

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ МИКРОСОМАТНОГО ТИПА

Федор СТРУТИНСКИЙ, Алексей ОРГАН, Наталья ТУГОЦИ, Людмила КАВАРЗИНА, Алина БОДРУГ, Марьяна ПЕТРЯНУ, Лучия ПОПАНУ

Институт физиологии и санокреатологии АН Молдовы

Specificul alimentației microsomaților constă în faptul că trebuie să se ia în considerație particularitățile digestiei, metabolismul înalt și excitabilitatea majoră a psihicului. Sunt enumerate produsele alimentare prioritare și sunt prezentate recomandări privind alimentația, care vor asigura echilibrul stării psihoemoționale și un grad înalt de sănătate.

The peculiarity of the microsomaat nourishment is the fact that must be taken in to consideration the digestive specific features, the high metabolism and the high excitability of the psychics. There are given recommendations and are enumerated the primordial food that must be eaten that will assure the balance of their psycho-emotional status and a good health.

По своей природе люди микросоматного типа холодны и сухощавы, поэтому для них, естественно, предпочтительна тёплая и калорийная пища. Их меню всегда должно состоять, в основном, из блюд, характерных для холодного сезона года. Основное предпочтение они должны отдавать тёплым супам, всевозможным запеканкам и кашам, тушёному мясу и овощам, свежеиспеченному хлебу и другим горячим продуктам.

Пища, характерная для летнего периода (холодные салаты, охлаждённые напитки, свежие фрукты и овощи), для микросоматов малопривлекательна и в их суточном рационе не должна занимать значительного места. Это оправдано, так как холодные салаты, охлаждённые напитки, сырые овощи не подходят для них, потому что могут вызвать дисбаланс их соматотипа. Овощные салаты для них обязательно должны быть заправлены растительным маслом или майонезом. В большинстве случаев они совершенно правильно отдают предпочтение тушёным овощам.

Питательный калорийный завтрак улучшит самочувствие людей микросоматного типа на весь день. Лучшим завтраком для них являются: сливки, масло, теплая рисовая или пшеничная каша. Им подойдёт всё тёплое, калорийное и сладкое.

В обеденном рационе обязательно должно быть одно-два теплых и достаточно калорийных блюда. Как правило, люди микросоматного типа, обладающие высоким метаболизмом и активностью, во второй половине дня чувствуют упадок сил. В это время им лучше принять полдник или выпить теплого чая с печеньем, бутербродом или какими-либо сладостями. Следует иметь в виду, что большие дозы кофеина, содержащиеся в обычном чае, для людей этого типа нежелательны.

Очень часто нерегулярное и неправильное питание может стать причиной не только потери сил, но и возникновения болезни, а также и психоэмоциональных расстройств. Питание им необходимо в течение всего дня, даже если их аппетит изменчив. Для них лучше трёхразовое питание, включая тёплый сытный завтрак в виде какого-нибудь бутерброда или теплой каши. Приём небольших доз свежего имбиря поможет стимулировать аппетит перед едой и будет способствовать пищеварению.

Для того чтобы предотвратить обезвоживание организма, в течение дня им необходимо пить много тёплой жидкости, избегать сильноохлаждённой пищи и напитков, очень осторожно принимать алкоголь, особенно в период депрессии.

У людей микросоматического типа вероятны проблемы с пищеварением, так что мягкая, тщательно приготовленная пища будет способствовать нормальному её перевариванию.

Представители этого типа очень чувствительны к эмоциональной и психической атмосфере, царящей за столом. Самая вкусная еда им не пойдёт на пользу, если от напряженной атмосферы сжимается желудок. Чёткое соблюдение диеты позволит людям указанного психосоматического типа избавиться от бессонницы, нервозности, чувства беспокойства. Лучшей пищей в этот период будут: молоко (тёплое), сливки, масло, тёплые супы, тушеное мясо, теплые каши, тушёные овощи. Все эти блюда имеют успокаивающий сладкий привкус. Благоприятное воздействие на организм микросоматического типа оказывают мучные блюда. Холодная, лёгкая и малокалорийная пища вызывает чувство неудовлетворенности и должна потребляться в ограниченном количестве.

Из вкусовых характеристик пищи людям микросоматного типа необходимо отдавать предпочтение солёному, кислому и сладкому. Это не значит, что им не нравятся другие вкусы – горький, острый, вяжущий, однако их следует ограничивать, чтобы не вызвать дисбаланса в организме. Имбирь, например, обладающий острым вкусом, является идеальной приправой для улучшения пищеварения и помогает восстановить аппетит. А для людей этой группы данный фактор очень важен.

Несмотря на то, что сладкое показано этому типу, употреблять сахар, как таковой, нежелательно, так как он быстро всасывается с выделением большого количества энергии, что может вызвать чувство беспокойства. Поэтому сахар и мёд должны быть в сочетании с другими продуктами (например, с молоком).

Пища со специями, как правило, является приемлемой для людей этого типа, но острый вкус – не самый подходящий. А вот сладкие специи (кардамон, корица, фенхель) помогают поднять аппетит, отсутствием которого страдают представители данного типа. Для людей микросоматного типа хороши все сладкие фрукты, особенно белый виноград. Фрукты с вяжущим вкусом (айва, некоторые сорта яблок и груш) следует употреблять ограниченно и нерегулярно. Следует отказаться или избегать незрелых фруктов, т.к. они в большинстве своём вяжущие.

Из сырых овощей для людей микросоматного типа наиболее подходящими являются: спаржа, свекла, морковь, огурцы, зелёные бобы, зелёный горох, лук, чеснок, редис, топинамбур, редька, сладкий перец и помидоры. А вот такие овощи, как капуста всех видов, сельдерей, баклажаны, грибы, картофель, кабачки и другие, следует принимать ограниченно и в приготовленном виде. Таким образом, сырые овощи необходимо употреблять реже и ограниченно. Лучше их заправлять маслом или соусом, содержащим масло. Вместо того, чтобы варить овощи на пару, гораздо полезнее будет слегка тушить их с небольшим количеством растительного масла. Это сделает многие овощи, даже не подходящие для данного соматотипа, более полезными и приемлемыми.

Перед сном следует выпить стакан тёплого молока – это полезно, а вот кушать ли на ночь – решать каждому. В общем, это нежелательно. Приём пищи на ночь поможет уснуть, но утром будет не совсем комфортно.

Представителям этого соматотипа следует иметь в виду, что с возрастом их качества очень часто и легко приходят в состояние дисбаланса, особенно в пожилом, что проявляется в виде бессонницы, запоров, артритов, снижения веса, тревожности. Эти признаки чаще всего проявляются в зимний период.

Чтобы быстро избавиться от дискомфорта и затянувшейся депрессии, людям микросоматного типа весьма полезным окажется напиток следующего состава: хорошо смешать полчашки обычного кефира с полчашкой воды, добавить щепотку измельченного имбиря, соли или тмина. Приготовленный напиток выпить в один или в два приёма.

Для облегчения правильного составления диет для микросоматного типа, мы приводим перечень наиболее широко используемых пищевых продуктов (табл. 1).

Таблица 1

Продукты питания в рационе людей микросоматного типа

Продукты питания	Продукты, нормализующие или балансирующие соматотип	Продукты, вызывающие дисбаланс соматотипа
	потреблять постоянно и регулярно	потреблять ограниченно и нерегулярно
Фрукты	Абрикосы, сливы, вишня, виноград, арбуз, дыня, яблоки, персик – сладкие и сочные, апельсины, лимоны, бананы, ананасы, авокадо и другие, сладкие на вкус.	Айва, незрелые и вяжущие на вкус сорта яблок, груши и персики, клюква, гранат и сухофрукты.
Овощи	Спаржа, свекла, морковь, огурцы, зелёная фасоль, лук, чеснок (не в сыром виде), редис, редька, топинамбур, сладкий перец, картофель.	Все виды капусты (брокколи, брюссельская, белокочанная, цветная), сельдерей, баклажаны, томаты. Указанные овощи лучше всего использовать в тушёном виде или заправленными маслом.

Зерновые: злаки бобовые	Овсяные хлопья, рис, пшеница	Ячмень, рожь, гречка, кукуруза, просо
	Соя, горох, нут.	Фасоль.
Масло: сливочное растительное	Сливочное масло.	-
	Все виды растительных масел.	-
Сладости	Все виды сладостей.	Мороженое.
Орехи и семена	Все виды, лучше всего миндаль	-
Мясо	Рыба, птица, утка, кролик, говядина, баранина, индейка.	Свинина, козлятина.
Молочные продукты	Кисломолочные продукты и другие молочные продукты (сметана, творог, брынза, сыр).	Цельное молоко.
Специи, травы и приправы	Душистый перец, зелёный кориандр, анис, тмин, базилик, чёрный перец, фенхель, имбирь, лавровый лист, шалфей, кардамон, гвоздика, корица, мускатный орех, майоран, эстрагон, чабрец, петрушка.	Всё жгучее, горькое и вяжущее.

Пониженное содержание кислоты в желудочном соке и высокий уровень дисахаридов в кишечнике способствуют более полному перевариванию углеводов, но эти же факторы затрудняют переваривание и усвоение белков и частично жиров. Жиры благоприятно перевариваются только при дробном и минимальном потреблении.

У всех представителей микросоматного типа повышен риск развития воспалительных заболеваний. С возрастом микросоматы склонны к остеоартритам (хроническому повреждению структуры костных хрящей), причем для женщин риск выше, чем для мужчин. Лучшая защита от этих заболеваний – питание, соответствующее вашему соматотипу. Особенно внимательно следите за количеством в рационе пшеницы и молочных продуктов, чрезмерное употребление которых способствует развитию воспалительных процессов.

Мясо птицы. Расстройства, связанные с избыточным содержанием белка в рационе, у микросоматов встречаются чаще, чем у представителей других соматотипов. В пищеварительном тракте микросоматов недостаточно ферментов и соляной кислоты, без которых невозможно полноценное переваривание и усвоение животного белка. В мясе содержится много аминокислоты фенилаланина, дезактивирующего жирорасщепляющий фермент щелочную фосфатазу, уровень которой у микросоматов и без того низкий. Красное мясо в умеренных количествах полезно, а в больших может стать источником повышенного количества полиаминов, увеличивающих развитие онкологических заболеваний. По этой причине для микросоматов мясо не должно быть основным источником белка. Непереваренные белки могут создать целый ряд нарушений в пищеварении и обмене веществ. Употребление нейтральных сортов мяса (курятина, индейка) следует сократить до 2-3 раз в неделю.

Основным источником белка должно быть не мясо, а соевые продукты и свежая рыба.

Рыба и рыбопродукты. Продукты этой группы являются хорошими источниками белка и средством для наращивания активной мышечной массы. Многие разновидности рыбы богаты жирными кислотами типа омега, снижающими риск сердечно-сосудистых заболеваний и нормализующими факторы клеточного роста. Рыба легче и быстрее переваривается, что очень важно при низкой кислотности желудочного сока микросоматов.

Молоко и молочные продукты следует употреблять в ограниченных количествах.

Особые ограничения должны быть для тех, кто страдает частыми простудами или синуситами, так как молочные продукты вызывают у микросоматов усиленное выделение слизи. В умеренном количестве можно употреблять кисломолочные продукты, так как они обладают пробиотическим эффектом, укрепляя полезную микрофлору кишечника и повышая иммунитет.

Яйца в малых количествах также могут служить источником белка.

Бобовые. Все бобовые являются великолепным источником растительного белка. Однако следует иметь в виду, что в ряде бобовых содержатся лектины, вредные для микросоматов. В общем, для наращивания мышечной массы представителям микросоматного типа более чем достаточно бобовых и рыбы. Особое место должны занимать соевые продукты, богатые важнейшими аминокислотами, а также веществами, обладающими противораковыми свойствами и замедляющими рост кровеносных сосудов в опухолях. Последнее очень актуально для людей, от природы предрасположенных к онкологическим заболеваниям. В конских бобах содержатся лектины, уничтожающие раковые клетки и способствующие профилактике раковых заболеваний пищеварительного тракта.

Орехи и семена являются для микросоматов хорошим источником белка. В ряде орехов (в частности, в грецких) содержатся ингибиторы фермента орнитиндекарбоксилазы, способствующие снижению уровня полиаминов в кишечнике. Арахис содержит лектин, тормозящий предраковые изменения в клетках молочной железы за счет блокирования фермента ароматазы, участвующего в синтезе эстрогена.

Злаковые зерновые являются прекрасным источником энергии для микросоматов, и они могут употреблять их в значительных количествах, за исключением лиц, предрасположенных к диабету. Для последних следует уменьшить количество продуктов из пшеницы и кукурузы в рационе, так как они содержат лектины, обладающие инсулиноподобным действием. За счет этого у лиц, употребляющих в большом количестве перечисленные продукты, снижается мышечная масса и накапливается избыточный жир. Агглютинин, содержащийся в продуктах из цельного пшеничного зерна, ухудшает течение воспалительных процессов и снижает мышечную массу. В очищенном и пророщенном зерне указанный лектин отсутствует.

Растительные масла и жиры. Представителям микросоматного типа лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жиры (оливковое) и масла, богатые жирными кислотами типа омега (льняное и рыбий жир). Микросоматы могут употреблять растительные масла в несколько больших количествах, в сравнении с другими соматотипами, ввиду повышенного уровня метаболизма, а также того, что жиры в их организме легче расщепляются и лучше усваиваются.

Овощи. Большое количество овощей в рационе микросоматов является одним из основных средств, поддерживающих высокий уровень метаболизма и защищающих от хронических заболеваний. В овощах много клетчатки и антиоксидантов, которые способствуют снижению количества полиаминов в пищеварительном тракте и профилактируют запоры. Очень полезен лук, так как в нем содержится много антиоксиданта верцитина. Калий, содержащийся во многих овощах, выводит из организма избыток воды и снижает отечность.

В обычных съедобных грибах содержатся лектины, помогающие организму бороться с раковыми клетками. Артишок очень полезен для слабых мест в организме микросоматов: печени и желчного пузыря. Пастернак содержит полисахариды, стимулирующие деятельность иммунной системы. К употреблению помидоров следует относиться сдержанно и внимательно: содержащийся в них лектин может взаимодействовать со слюной и желудочным соком некоторых микросоматов, снижая переваривающую силу ферментов.

Фрукты и ягоды являются очень полезными и необходимыми пищевыми продуктами. Все они богаты антиоксидантами. Во многих ягодах (чернике, бузине, ежевике и др.) содержатся пигменты, препятствующие накоплению избыточного жира. Обогащение рациона полезными фруктами и ягодами, смягчающими действие инсулина, будет способствовать похуданию. Кроме того, фрукты способствуют сохранению водного баланса в организме, снижая количество жидкости в межклеточном пространстве. В красных грейпфрутах содержится очень полезный антиоксидант ликопен.

Микросоматам, обладающим повышенной чувствительностью к сахару, следует ограничивать употребление фруктов, содержащих большое количество глюкозы (виноград, инжир и др.).

Рекомендуемые **приправы и специи** микросоматы должны употреблять регулярно, так как они стимулируют секреторную деятельность желудка и обладают определенными лечебными свойствами. Часто лечебные свойства приправ проявляются в снижении количества вредных бактерий в нижних отделах кишечника.

Напитки. Людям микросоматного типа можно время от времени выпивать за обедом или ужином бокал красного вина. При умеренном употреблении красное вино очень полезно для сердечно-сосудистой системы. Очень полезен зеленый чай. Если у вас нет повышенной чувствительности к кофеину,

можно выпивать 1-2 чашечки кофе в день. В кофе обнаружены вещества, улучшающие работу иммунной системы.

Среди признаков низкой кислотности – частая отрыжка и трещинки в уголках рта. Для стимуляции кислотности желудочного сока очень полезна аминокислота L-гистидин, которую можно принимать по 500 мг дважды в день. Она особенно полезна при аллергии.

Микросоматам периодически полезно включать в свой рацион продукты из зерен амаранта (щерицы). В них содержится полезный лектин, предотвращающий развитие рака толстой кишки.

Есть данные о том, что около 10% представителей микросоматного типа имеют генетически обусловленную резистентность к инсулину и меньшую переносимость углеводов. Даже при сильной гликемии, после употребления углеводной пищи, такие люди чувствуют себя плохо. Их мясной рацион, не характерный для микросоматов, не является здоровым питанием, а всего лишь скрывает основную проблему. Мясо, в отличие от углеводистой пищи, не требует выделения большого количества инсулина, и поэтому страдающие гипогликемией микросоматы чувствуют себя хорошо на мясной диете – до поры, до времени. Через какое-то время в их организме могут проявиться дисфункции или патологии, гораздо серьезнее, чем в начале.

Выводы:

1. Индивидуализированное питание представителей микросоматного типа учитывает психофизиологические особенности их организма и предусматривает соответствующую дифференциацию пищевых продуктов. Типичные рационы питания для них должны быть представлены теплыми и калорийными блюдами, обеспечивающими организм всеми необходимыми нутриентами и хорошо балансирующими психофизиологические особенности микросоматов.

2. Режим питания микросоматов должен предусматривать равномерное распределение суточной потребности в пищевых нутриентах и калорийности в течение дня, что обеспечит поддержание высокого уровня метаболизма, характерного для их организма, и благоприятное психоэмоциональное состояние. В частности, завтрак для микросоматов по своей питательности должен быть как основной прием пищи.

3. Учитывая высокий уровень обменных процессов и слабую водоудерживающую способность организма, люди микросоматного типа в течение дня должны потреблять достаточное количество жидкости. Из напитков следует отдавать предпочтение натуральным сокам и теплым травяным чаям. Для поднятия общего тонуса организма, в отдельных случаях допускается прием небольшого количества кофе.

4. Повышенный метаболизм и преобладание катаболических процессов обязывает микросоматов отдавать предпочтение в диете вкусам, стимулирующим анаболические процессы (сладкому, соленому, кислому).

5. Для поддержания хорошего психического и соматического здоровья следует придерживаться рекомендуемой дифференциации продуктов питания. Продукты, вызывающие дисбаланс микросоматотипа, необходимо употреблять нерегулярно и ограниченно, только для удовлетворения аппетита, но никогда не использовать их в качестве основного приема пищи, так как они способны вызвать дисфункцию соматотипа.

6. В ежедневных диетах питания следует ограничивать и не превышать рекомендуемых норм потребления белковых продуктов, особенно животного происхождения, так как они стимулируют метаболические процессы, и без того высокие у микросоматов, что может послужить причиной психосоматического напряжения.

Prezentat la 07.08.2007

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ МЕЗОСОМАТНОГО ТИПА

Федор СТРУТИНСКИЙ, Алексей ОРГАН, Наталья ТУГОЦИ, Людмила КАВАРЗИНА, Алина БОДРУГ, Марьяна ПЕТРЯНУ, Лучия ПОПАНУ

Институт физиологии и санокреатологии АН Молдовы

Specificul alimentației mezosomaților constă în faptul că ei pot consuma practic tot felul de alimente, important fiind să nu facă abuz de ele.

The peculiarity of the mezosomat nourishment is that they can eat everything, but do not abuse.

Представители среднего психосоматического (мезосоматного) типа ближе всего к идеалу. Они от природы наделены хорошим и стабильным пищеварением, которое остаётся таким в течение жизни, если ему не вредить. Метаболические процессы протекают хотя и импульсивно, но в узких пределах, не переходя далеко границы микро- и макросоматов. Характер метаболического статуса определяет их тёплую соматику. Они могут есть всего понемногу, им не следует прибегать к особым экзотическим или аскетическим диетам, главное – соблюдать норму и во всём знать меру.

Отличительные особенности определяют структуру диеты людей, относящихся к мезосоматному типу. Наиболее вероятные факторы, способные вызвать нарушение самочувствия – это злоупотребление солью, увлечение кислой и острой пищей, а также переизбыток. Исключением является лимонный сок, который можно периодически использовать вместо уксуса для заправки салатов.

В летний период людям этого типа очень полезна и наиболее подходит прохладная освежающая пища с пониженным содержанием соли и умеренным количеством масла и специй, поскольку все они разогревают тело. Следует обратить внимание на то, чтобы в рационе присутствовали горький и вяжущий вкусы, которые обеспечивают салаты и бобовые. Эти два вкуса приглушают аппетит, убирают избыток влаги, позволяют сохранить ощущение свежести. Салаты с горьким и вяжущим вкусом, являются одновременно холодными и лёгкими и очень подходят мезосоматному типу людей. В умеренных количествах данному соматотипу полезны молоко и молочные продукты. Вместо уксуса им следует использовать натуральный лимонный сок. Не рекомендуется кофе и алкогольные напитки, желательно пить чай, особенно из мяты, обладающий охлаждающим действием. Среднему типу следует избегать жирной, солёной и жареной пищи, которая согревающе действует на тело. Люди данного соматотипа любят мясо, особенно нежирное, и могут включать его в свой рацион. Однако больше пользы данный соматотип получит от вегетарианской диеты. Подходят, практически, все овощи, фрукты и бобовые, хорошо воспринимается малосольная пища, однако не рекомендуется и слишком пресная еда.

Главное, что должны помнить люди среднего психосоматического типа при составлении своего рациона – это то, что их пища должна обладать следующими свойствами:

- ✓ холодная или тёплая (но не обжигаяще горячая);
- ✓ лёгкая или умеренно тяжёлая;
- ✓ на вкус горькая, сладкая и вяжущая;
- ✓ без масла и жирных добавок.

Для быстрой нормализации внутреннего состояния и борьбы с депрессией им рекомендуется следующий напиток: 2 чайные ложки топлёного масла размешать в стакане тёплого молока и выпить эту смесь вместо ужина, после ужина или вместо завтрака.

Что касается завтрака, то для людей данного соматотипа он должен быть некалорийным и очень лёгким. Продукты, рекомендуемые использовать ограниченно и нерегулярно, необходимо потреблять именно так. Это не значит, что они обязательно должны быть полностью исключены из рациона, их потребляют для удовлетворения аппетита и не более. В случае, если эти продукты станут основной пищей рациона, они могут вызвать дисбаланс соматотипа, который проявится в плохом самочувствии, дискомфорте, тяжести в животе и другими симптомами, в зависимости от структуры диеты.

Таким образом, для людей среднего соматотипа благоприятна холодная и умеренно тёплая, но не горячая пища с умеренной калорийностью, горькая, сладкая и вязущая на вкус, с ограниченным содержанием масла и жира. Основные продукты питания для мезосоматного типа людей приводятся в таблице 1.

Таблица 1

Продукты питания в рационе людей мезосоматного типа

Продукты питания	Продукты, нормализующие или балансирующие соматотип	Продукты, вызывающие дисбаланс соматотипа
	потреблять постоянно и регулярно	потреблять ограниченно и нерегулярно
Фрукты	Яблоки, инжир, виноград, дыня, арбузы, сливы, персики, вишня, барбарис, земляника, клубника, грейпфрут, гранат, груши.	Бананы, апельсины, лимоны, абрикосы.
Овощи	Кабачки, огурцы, все виды капусты, тыква, картофель, сельдерей, зелёный горох, зелёная фасоль, петрушка, укроп, сладкий перец, одуванчик.	Морковь, редис, чеснок, лук, баклажаны, кислая капуста, горький перец, свекла, грибы, томаты.
Зерновые: злаковые бобовые	Ячмень (перловка), пшеница, рис белый, овёс отварной.	Рис коричневый, рожь, просо, кукуруза, гречка.
	Фасоль, горох, нут.	Чечевица, соя.
Продукты животного происхождения: рыба, мясо	Морская и речная рыба, раки, креветки, кальмары, икра, говядина, баранина, свинина, индейка, утка, гусь, кролик, цыплёнок.	Моллюски, мясо молодого барашка, все жирные сорта мяса, курятина.
Молоко и молочные продукты	Молоко, масло сливочное, сметана, творог, брынза, кисломолочные продукты.	Йогурт, сыры.
Растительные масла	Подсолнечное, оливковое, льняное.	Горчичное, кунжутное, кукурузное, арахисовое.
Сладости	Все сладости.	-
Орехи и семена	Тыквенные и подсолнечные семена	Грецкий орех, фундук, арахис.
Специи, травы и приправы	Кардамон, укроп, имбирь, мята, чёрный перец, горчица, лавровый лист, корица, куркума, шафран, тмин.	Соль, кетчуп, хрен, уксус, кислые соусы, пикантные приправы.

Соблюдая принципы и систему питания, рекомендуемую для мезосоматов, вы сможете избежать большинства функциональных нарушений, типичных для особенностей вашего организма (нервной системы, пищеварения, обмена веществ и иммунитета). В целом, представители мезосоматного типа обладают крепкой и гибкой системой пищеварения, способной эффективно усваивать как животные белки, так и углеводы. У них нет проблем с кислотностью желудочного сока – ни повышенной как у макросоматов, ни пониженной как у микросоматов, из-за чего рацион их питания имеет более жесткие ограничения. Пищеварительная система мезосоматов способна секретировать повышенный уровень щелочной фосфатазы в кишечнике, что обеспечивает им определенную защиту от побочных эффектов, от употребления большого количества белков и жиров.

В то же время, мезосоматам следует избегать или употреблять ограниченно продукты, содержащие неблагоприятные для них лектины (курятину, гречку, арахис, помидоры, кукурузу, чечевицу). Ключом к нормальному пищеварению мезосоматов является избегание скопления токсинов в кишечнике и повышение уровня индикана. В остальном, если придерживаться в питании своей программы, то пищеварение само восстановится и придет в норму.

Мясо и птица. Животный белок, как правило, хорошо переваривается в организме мезосоматов. Здесь ограничения касаются только курятины, потому что в ней содержатся лектины, взаимодействующие с организмом мезосоматов, но эти ограничения не столь строгие, как у других соматотипов. Отличной заменой курятине служит индейка, в которой этих лектинов нет. Мезосоматам полезно включать в свой рацион нежирную баранину и ягнятину, которые способствуют образованию активной мышечной массы и активизации обмена веществ.

Рыба и морепродукты. Рыба и морепродукты являются великолепным источником белка для мезосоматов. Рыба – это настоящая сокровищница разнообразных питательных веществ, и регулярное ее употребление способствует росту активной мышечной массы. Наиболее полезны сорта рыбы, богатые жирными кислотами типа омега, которые улучшают иммунитет, нормализуют выработку факторов клеточного роста и обмена холестерина. Рыба богата докозагексаеновой кислотой, необходимой для нормального функционирования нервной системы организма и роста тканей, поэтому в рацион питания мезосоматов, особенно детей, обязательно должны входить рыбные блюда. По возможности, мороженую рыбу следует употреблять в умеренных количествах, так как содержание полиаминов в ней намного выше, чем в свежей.

Молочные продукты. Молочные продукты в рационе мезосоматов способствуют приросту мышечной массы и ускоряют обмен веществ. Если вы страдаете частыми простудами или синуситами, то вам следует ограничить или временно исключить их из рациона, так как они усиливают выделение слизи. В остальных случаях молочные продукты в любом виде чрезвычайно полезны мезосоматам, а их отсутствие в рационе может ухудшить здоровье.

Яйца, богатые докозагексаеновой кислотой, представляют собой замечательный источник белка для мезосоматов, способствуя росту активной мышечной ткани. В куриных яйцах нет опасного лектина, содержащегося в курятине.

Бобовые. Белки, содержащиеся в бобовых, хорошо подходят для мезосоматов, однако во многих сортах фасоли и других бобовых содержатся лектины, употребления которых следует избегать (или ограничивать). Для роста активной мышечной массы мезосоматам может быть вполне достаточно разнообразных бобовых в сочетании с широким выбором рыбы. Однако не следует полностью строить свой рацион на соевых продуктах: в них содержится много ферментов, негативно влияющих на пищеварительные и обменные процессы.

Орехи и семена – хороший дополнительный источник белка. Грецкие орехи ингибируют действие фермента орнитиндекарбоксилазы и тем способствуют снижению концентрации полиаминов в кишечнике. Тем не менее, выбор и употребление орехов и семечек для мезосоматов ограничен из-за содержащихся в них лектинов.

Зерновые. Организм мезосоматов очень чувствителен к инсулину. Эта особенность обязывает их быть внимательными и осторожными при употреблении зерновых. Особое внимание следует обратить на количество в рационе питания ржи и гречки. Их необходимо максимально ограничить и, по возможности, избегать. Лектины, содержащиеся в этих продуктах, обладают сильно выраженным инсулиноподобным действием. По этой причине у представителей мезосоматного типа снижается активная мышечная масса и увеличиваются жировые отложения. Им также следует отказаться или ограничить употребление продуктов из цельнозерновой пшеничной муки, так как в ней содержится агглютинин, ухудшающий течение воспалительных заболеваний и снижающий активную мышечную массу. При проращивании зерна значительное количество лектина разрушается, а при очистке муки от отрубей – удаляется.

Овощи и фрукты. Наличие в овощах и фруктах большого количества пищевых волокон и антиоксидантов, витаминов и микроэлементов делает их незаменимыми компонентами рациона. Их потребление снижает уровень полиаминов в кишечнике, смягчает действие инсулина, что делает их особенно полезными для тех, кто хочет похудеть и снизить массу тела. Помимо этого, употребление фруктов способствует нормализации баланса воды в организме и уменьшению отеков.

Пастернак богат полисахаридами, великолепно стимулирующими работу иммунной системы.

В помидорах содержится лектин, который у некоторых людей может взаимодействовать со слюной и желудочным соком. Это может проявляться в дискомфортном самочувствии и неприятных или легких болевых ощущениях в желудке. Если вы относитесь к этой категории людей, то вам следует резко ограничить потребление помидоров и продуктов, вызывающих аналогичную реакцию.

Красные грейпфруты и арбуз богаты ликопеном – антиоксидантом, содержащимся также в помидорах, но употребление помидоров, как уже отмечалось, может вызвать проблемы.

При повышенной чувствительности к сахару, а также скоплению жира в области живота и талии, следует ограничить употребление фруктов с высоким содержанием глюкозы.

Стресс может помешать вам избавиться от лишнего веса, так как повышение гормонов стресса (прежде всего кортизола) вызывает резистентность к инсулину, при котором сгорает не жир, а мышечная масса. Это особенно актуально для некоторых мезосоматов и большинства макросоматов.

Растительные масла и жиры. Для мезосоматов лучше всего подходят растительные масла, содержащие мононенасыщенные жирные кислоты (оливковое) и масла, богатые жирными кислотами типа омега (льняное).

Приправы и специи. Многие специи и приправы не просто улучшают пищеварение, но и обладают определенными лечебными свойствами. В частности, большинство приправ снижает количество вредных бактерий в нижних отделах кишечника. В куркуме содержится сильнодействующее фитовещество куркумин, способствующее снижению уровня кишечных токсинов.

Заключение. Представители мезосомального типа обладают хорошим и стабильным пищеварением. Они могут есть всего понемногу, главное – соблюдать норму и во всем знать меру. Алиментарные факторы, способные вызвать дисбаланс мезосоматотипа, – злоупотребление солью, увлечение кислой и острой пищей, а также переедание.

Prezentat la 07.08.2007

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ МАКРОСОМАТНОГО ТИПА

Федор СТРУТИНСКИЙ, Алексей ОРГАН, Наталья ТУГОЦИ, Людмила КАВАРЗИНА, Алина БОДРУГ, Марьяна ПЕТРЯНУ, Лучия ПОПАНУ

Институт физиологии и санокреатологии АН Молдовы

Specificul alimentației macrosomaților constă în stimularea proceselor metabolice, deoarece la reprezentării acestui tip ele sunt mai lente.

The peculiarity of the macrosomat nourishment consists in stimulating the metabolic processes, which are low with these persons.

Особенностью питания людей macrosomatного типа является благоприятная тёплая и лёгкая сухая пища, приготовленная с небольшим количеством воды и минимальным содержанием масла и сахара. Предпочтительными вкусами являются острый, горький и вяжущий.

Представителей macrosomatного типа обычно трудно вывести из равновесия посредством пищи, однако это возможно при длительном потреблении сладкой, калорийной и солёной пищи. К потреблению соли необходимо относиться особенно внимательно, так как её избыток может вызвать накопление жидкости в организме. Необходимо отдавать предпочтение всему лёгкому: скромный завтрак и ужин, не сильно разваренная или жареная пища, сырые фрукты и овощи. Горький и вяжущий вкусы свяжут и выведут лишнюю воду, помогут обуздать аппетит и устранят опасность переедания. Такой подход поможет людям macrosomatного типа чувствовать себя более энергичными, уравновешенными, лёгкими и счастливыми. Это избавит также от таких неприятных явлений, как заложенность носа, насморк, заторможенность по утрам, сонливость.

Имея возможность выбора, предпочитайте всегда тёплую пищу холодной.

Способы приготовления пищи без воды (на противне, вертеле, сковороде) для людей этого типа лучше, чем приготовление на пару или варка. Для возбуждения аппетита лучше съесть что-нибудь горькое или острое, но не солёное и кислое. Для этого вовсе нет необходимости потреблять много горькой пищи, немножко горького вкуса в салате или вяжущего вкуса приправ будет вполне достаточно. Тёплая пища со специями полезнее всего не летом, а зимой, так как она устраняет холодные и влажные свойства этого типа в зимнюю холодную и влажную пору.

После хорошего сна завтрак для людей macrosomatотипа нужен, скорее всего, не для того, чтобы насытиться, а просто взбодриться. Если вы не чувствуете с утра голода, то можете вообще отказаться от завтрака. Если вы просыпаетесь заторможенным, то лучше всего вам помогут мёд, тёплая вода или травяной чай, лимонный сок и имбирь.

Снизить количество потребляемых сладостей для многих оказывается трудным, но недельное испытание диетой с пониженным содержанием сахара даёт обычно хорошие результаты в виде ощущения лёгкости и бодрости. Вместо сахара лучше использовать мёд.

Дисбаланс macrosomatотипа толкает людей на то, что они излишне увлекаются молочными продуктами. Следует иметь в виду, что мороженое и сыр наиболее вредны, так как они охлаждают и тормозят организм. Лучше всего обойтись молоком с низким процентом жирности, предварительно вскипятив его, а потребление остальных молочных продуктов свести к минимуму.

Особенно полезны и хороши для представителей данного типа сырые фрукты, овощи и салаты, поскольку их клетчатка тонизирует пищеварительный тракт, сочетаясь с вяжущим вкусом.

Посещая рестораны, кафе и закусочные, необходимо помнить, что еда там преимущественно жирная, сладкая и солёная.

Очень часто из-за ограниченных физических нагрузок и слабой воли люди macrosomatного типа не способны привести свой вес в норму. Для многих эта проблема является чуть ли не смыслом жизни. Но не следует забывать, что лишний вес и избыток влаги в организме создаются пшеничным хлебом, макаронными изделиями, сливочным маслом, молоком, сыром, сахаром и сладостями – все они в избытке действуют отягощающе на самочувствие представителей macrosomatотипа.

Ключом к стабилизации здоровья людей macrosomatотипа является стимуляция в виде новых зрительных и слуховых ощущений: встреча с новыми людьми и переживание событий. Это же относится и к физическим упражнениям, без которых люди указанного типа могут стать инертными и пассивными.

Вышесказанное в полной мере относится и к пищеварению. Люди этого типа особенно чувствительны к вопросам питания, и им необходимо постоянно думать о поддержании нормального пищеварения путём регулярных физических упражнений и разнообразной правильной диеты. Лица данного соматотипа должны делать сознательные шаги в поисках новых ощущений. Природа создала их такими, что они постоянно питают интерес к новым идеям, людям и нововведениям.

Что касается диеты, то для людей этого соматотипа очень важно не переедать, а знать меру, поскольку у них явно выражена тенденция к тучности. Теплый имбирный чай, также как и чайная ложка семян фенхеля, разжѐванного после приѐма пищи, хорошо стимулируют пищеварение. Сухие тостеры, яблоки, крекеры, куркума и большинство сырых овощей помогают стабилизировать внутреннее состояние людей этого типа и положительно влияют на работу пищеварительного тракта. Необходимо также следить за количеством сладкого в рационе. Макросоматы, как никто другой, испытывают дискомфорт от избытка сладкого. Независимо от количества калорий в съеданной пище, люди данного типа будут набирать вес при употреблении большого количества сладкого. Воздержание от мороженого, молока, сладкого десерта, белого хлеба и сливочного масла часто приводит к быстрым изменениям: нормализуется вес, исчезают насморк, аллергия и сонливость.

Индивидуумы макросоматного типа должны воздерживаться или употреблять ограниченно и нерегулярно продукты с преобладанием сладкого, кислого и солѐного вкусов, ибо они увеличивают накопление воды в организме и способствуют избыточному набору массы тела. Их повседневная диета должна быть представлена преимущественно продуктами, в которых преобладают острый, горький и вязущий вкусы, хорошо балансирующие макросоматный тип людей.

Для оптимизации диеты питания и облегчения составления пищевых рационов в таблице 1 приводится перечень наиболее употребляемых продуктов, которые являются приоритетными для макросоматов и должны приниматься регулярно, а также те, которые необходимо использовать очень ограниченно и нерегулярно.

Таблица 1

Продукты питания в рационе людей макросоматотипа

Продукты питания	Продукты, нормализующие или балансирующие соматотип	Продукты, вызывающие дисбаланс соматотипа
	потреблять постоянно и регулярно	потреблять ограниченно и нерегулярно
Фрукты	Яблоки, груши, клюква, абрикосы, айва, гранаты, персики, все сухофрукты (чернослив, инжир, изюм, урюк).	Арбузы, апельсины, лимоны, бананы, сливы, виноград.
Овощи	Все овощи, в т.ч. картофель, лук, капуста, баклажаны, сельдерей, овощи с зелёными листьями, чеснок, латук, грибы, перец, редис, редька, шпинат и др.	Свекла, морковь, огурцы, томаты, кабачки. Все сладкие сочные овощи.
Зерновые:		
злаковые	Рожь, гречиха, кукуруза, ячмень, просо. Горячие и распаренные злаковые являются слишком влажными и тяжѐлыми.	Рис, овѐс, пшеница.
бобовые	Благоприятны все.	Фасоль, соя.
Продукты животного происхождения:	Цыплѐнок, индейка, все постные сорта мяса и все морепродукты.	Все жирные сорта мяса и жирные морепродукты.
Молочные продукты	Цельное и обезжиренное молоко, творог.	Сметана, сливки, масло, сыры, кисломолочные продукты.
Масло растительное	В небольших количествах подсолнечное и кукурузное.	Остальные виды масел потреблять ограниченно или вообще отказаться от них.
Сладости	Только мѐд в небольшом количестве.	Все остальные сладости
Орехи и семена	Семена подсолнечника и тыквы.	Все виды орехов.
Травы и специи	Практически все, но особенно улучшает пищеварение имбирь.	Соль.

Чтобы питание принесло максимальную пользу, следует обратить внимание на основные его принципы, а ключевая стратегия должна включать следующие моменты: несколько раз в неделю ешьте высококачественное нежирное мясо малыми и средними порциями. Оно необходимо для силы, энергии и нормального обмена веществ. Полезнее всего среднеподжаренное или вареное мясо и бифштексы. Если же вам больше по душе хорошо прожаренное и пропеченное мясо, то перед приготовлением замаринуйте его в маринаде, содержащем полезные для вас ингредиенты (вишневый или лимонный сок, специи и приправы).

Мясо и птица. Белки играют чрезвычайно важную роль в питании макросоматов. Недостаток протеина в рационе может сказаться на способности организма переваривать и усваивать жиры, что может привести к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Для макросоматов высококачественный белок – одно из лучших средств для профилактики ожирения. Белок способствует нарастанию активной мышечной массы, что повышает базовый уровень метаболизма, а это означает сжигание лишнего жира.

Рыба и морепродукты в основном являются хорошим дополнительным источником белка. Однако здесь должен быть индивидуальный подход, так как в ряде морепродуктов могут содержаться лектины и полиамины, вредные для макросоматов. Отдавайте предпочтение свежей рыбе, нежели мороженой, так как в ней содержится меньше полиаминов.

Молочные продукты. Представителям макросоматного типа следует сдержанно относиться к молочным продуктам. Малейшее переедание молочных продуктов приведет к лишнему весу, усилению воспалительных процессов и хронической усталости.

Яйца, содержащие докозагексаеновую кислоту, способствуют увеличению активной мышечной массы, но употреблять их необходимо в умеренных количествах.

Бобовые. Представители макросоматного типа по своей сущности мясоеды, в то же время они могут чувствовать себя нормально и на протеинах бобовых. Однако выбирать бобовые следует осторожно и употреблять в умеренных количествах, так как во многих из них содержатся вредные лектины. Если есть возможность выбора, сделайте своим главным источником белков не бобовые, а продукты животного происхождения: мясо и рыбу.

Орехи и семечки. Грецкие орехи великолепно выводят из организма токсины, семя льна укрепляет иммунную систему. Однако орехи и семечки подсолнуха употребляйте ограниченно и с осторожностью, так как во многих из них содержатся лектины, вредные для макросоматов.

Зерновые. Продукты из злаковых зерновых (пшеницы, кукурузы, ячменя) являются слабым местом для макросоматов. Излишнее употребление этих распространенных продуктов – главная причина лишнего веса. Агглютинин, содержащийся в цельном пшеничном зерне и муке из него, способствует обострению воспалительных процессов.

Овощи и фрукты. Овощи и фрукты, богатые антиоксидантами и клетчаткой, способствуют снижению полиаминов в пищеварительном тракте. В некоторых овощах (в частности, в цветной капусте, луке-порее, картофеле и огурцах) содержатся лектины, по некоторым оценкам отрицательно действующие на макросоматов.

Овощи и фрукты богаты калием, способствующим обеспечению баланса жидкости в организме (выведению жидкости из межклеточного пространства и накоплению её внутри клеток). Во многих ягодах (чернике, бузине, ежевике и др.) содержатся пигменты, блокирующие действие фермента орнитиндекарбоксылазы в печени. Это снижает выработку полиаминов, вызывающих чрезмерный рост клеток и увеличение веса тела. Следовательно, обогащение рационов полезными фруктами и овощами будет способствовать снижению веса.

Во многих фруктах (ананасе) содержатся ферменты, способствующие уменьшению воспалительных процессов. Апельсины следует употреблять в умеренных количествах, так как в них много полиаминов путресцина.

Растительные масла и жиры. Для макросоматов лучше всего подходят растительные мононенасыщенные масла (в частности, оливковое) и богатые жирными кислотами типа омега (льняное).

Приправы и специи. Большинство рекомендуемых приправ и специй нормализуют пищеварение и биоценоз пищеварительного тракта. Следует избегать употребления растительных смол (в частности, гуаровой), используемых в качестве стабилизаторов (загустителей кулинарных продуктов), так как они усиливают действие лектинов, содержащихся в других продуктах.

Напитки. Макросоматам время от времени можно выпить за обедом или ужином бокал красного вина. При умеренном употреблении красное вино очень полезно для сердечно-сосудистой системы этих людей. Полезен зелёный чай: в нём содержатся полифенолы, блокирующие выработку вредных полиаминов.

Соблюдая отмеченные принципы питания, представители макросоматного типа смогут избежать большинства проблем, типичных для особенностей их организма.

Выводы:

1. Рекомендательный индивидуальный подход в питании людей макросоматного типа учитывает психофизиологические особенности их организма: пониженный обмен веществ, склонность к накоплению лишней массы, стабильное психоэмоциональное состояние и неустойчивые процессы пищеварения на фоне повышенной кислотности.

2. Пониженный обмен веществ с высокой водоудерживающей способностью организма обязывает представителей макросоматного типа сдержанно относиться к потреблению жидкостей. В питании следует отдавать предпочтение всему легкому и теплomu, с пониженной влажностью и низкокалорийному: скромный завтрак и ужин, не сильно разваренная или жареная пища, сырые фрукты и овощи.

3. Пониженный метаболизм с преобладанием анаболических процессов делает необходимым формировать рационы питания с преобладанием горького, вяжущего и острого вкусов, что способствует выведению избыточной воды, помогает обуздать аппетит и устраняет опасность переедания.

4. Для стимуляции пониженного обмена веществ макросоматы должны включать в рацион питания повышенное количество белковых продуктов, особенно животного происхождения, которые оказывают также благоприятное влияние на процессы пищеварения.

5. При формировании рационов питания необходимо учитывать рекомендуемую для макросоматов дифференциацию продуктов питания, ограничивать потребление углеводистой, а также соленой, сладкой и кислой пищи, что делает людей данного типа энергичными и уравновешенными, легкими и жизнерадостными.

Prezentat la 07.08.2007