

**НАЦИОНАЛЬНАЯ
АССОЦИАЦИЯ
КЛИНИЧЕСКОГО
ПИТАНИЯ И МЕТАБОЛИЗМА**



**RUSSIAN SOCIETY OF
CLINICAL NUTRITION
AND METABOLISM**

125212, Москва, Ленинградское шоссе 35-
48. проф. А.Е. Шестопалов
тел: +79037460277
E-mail: ashest@yandex.ru

ОТЗЫВ на систему сбалансированного питания компании «BeFit».

В определении «здоровье человека», специалисты различных отраслей медицинской науки в первую очередь выделяют ведущую роль здорового образа жизни. Здоровый образ жизни складывается из многих факторов. Одним из главных факторов, признан – фактор питания, как наиболее значимый в обеспечение здоровья и работоспособности человека, на долю которого приходится до 50-70% от суммы всех учитываемых факторов таких как экология среды, условия труда, физические нагрузки и др. При этом на нарушения питания приходится от 30 до 50% причин возникновения многих заболеваний - сердечно-сосудистых, онкологических, сахарного диабета, ожирения и многих других.

Важная роль в восстановлении здоровья и профилактике заболеваний принадлежит сбалансированному питанию, которое создает условия для оптимального физического и умственного развития, поддерживает высокую работоспособность, повышает способности организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, определяет возможность легче переносить заболевание, физические и психоэмоциональные нагрузки. Рассмотрение пищи как сложного химического комплекса, содержащего тысячи основных и минорных компонентов, способных оказывать разнообразные физиологические эффекты, дает возможность использовать отдельные компоненты диеты или рацион в целом, а также продукты заданного химического состава для восстановления нарушенной биохимической адаптации.

По данным отечественных и зарубежных специалистов, ошибки в структуре питания современного человека стали одним из ведущих факторов риска развития и распространения большинства хронических неинфекционных заболеваний. Длительное нарушение питания может привести к разнообразным изменениям, в основе которых лежат изменения метаболизма клеток, связанные либо с повреждением генетического аппарата, либо с недостаточностью незаменимых компонентов пищи или с их избыточностью. Причинами этого являются воздействие экопатогенов окружающей среды, современные интенсивные технологии производства продуктов питания, характеризующиеся потерей эссенциальных (жизненно необходимых) микронутриентов на всех этапах производства, высокотемпературные режимы приготовления блюд, применение лекарственных препаратов, вызывающих «фармакологическую» мальабсорбцию, которая усугубляет дефициты эссенциальных нутриентов. Ведущей причиной значительного вреда здоровью человека, является нарушение структуры

питания. На рубеже XXI века академиком РАМН В. А. Тутельяном выдвинута концепция «оптимального питания населения России». Под оптимальным питанием следует понимать правильно организованное и соответствующее физиологическим ритмам (завтрак, обед, ужин) снабжение организма хорошо приготовленной, питательной и вкусной пищей, содержащей адекватное количество эссенциальных нутриентов, необходимых для его развития и функционирования.

Современные подходы к диетотерапии базируются на основных положениях концепции оптимального питания, которая предусматривает необходимость реализации в питании каждого человека следующих позиций:

- энергетическая ценность суточного рациона человека должна соответствовать его суточным энергозатратам;
- величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов – должны находиться в пределах физиологически обоснованных соотношений между ними;
- обеспечение необходимого содержания в рационе животного белка – основного источника незаменимых аминокислот, наличия и сбалансированные пропорции насыщенных, ненасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот, достаточное количество витаминов;
- содержание макроэлементов и эссенциальных микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека и находиться в определенном соотношении друг с другом;
- содержание минорных биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления.

Нарушение хотя бы одного из перечисленных выше принципов может привести человека к серьезным алиментарно-зависимым заболеваниям и даже к смерти.

Не отрицая приоритетной роли белковой обеспеченности индивидуального оптимального рациона питания, которая корректируется за счет белковой составляющей основного рациона питания (мясо, рыба, птица, яйца, молочные продукты, бобовые и пр.), а также индивидуального назначения специализированных пищевых продуктов, необходимо учитывать обеспеченность и другими эссенциальными веществами, играющими важную роль в регуляции метаболизма, поддержании оптимального гомеостаза и высокого адаптационного потенциала организма: пищевыми волокнами, витаминами, минералами, полиненасыщенными жирными кислотами, особенно класса омега-3 ЖК, продуктами, обладающими пре- и пробиотической активностью. Важно выбирать натуральные продукты, которые могли бы оказывать системные биологическое и физиологическое действия на организм и способствовали бы не только восстановлению нарушенной функциональной активности в работе его органов и систем, но повышали бы функциональные резервы организма и его антистрессовый потенциал.

Принципы создания диетического питания определяются гарантированным перечнем диетологических мероприятий (состав диеты), предназначенных для оптимизации диетического лечебно-профилактического питания и включают: принципы построения диеты при различных заболеваниях; варианты диет, назначаемых при определенных заболеваниях или в соответствии с решением определенных оздоровительных, профилактических мероприятий; среднесуточный набор продуктов, перечень диетических (лечебных и профилактических) продуктов в соответствии с медицинскими показаниями для их применения.

Важнейшим элементом проведения адекватной диетотерапии является кулинарная обработка пищи по современным технологиям в соответствии с характеристиками лечебных/профилактических диет. Многообразие сырья и продуктов, используемых в кулинарной практике, обширный ассортимент кулинарной продукции обуславливают многообразие способов кулинарной обработки, которые определяют следующие

показатели: количество отходов; потери питательных веществ (например, при варке картофеля паром растворимых веществ теряется в 2,5 раза меньше, чем при варке в воде); потери массы (при варке картофеля масса уменьшается на 8 %, а при жаренье во фритюре на 50); вкус блюда (вареное и жареное мясо); усвояемость готовой продукции (так, блюда из вареных и припущенных продуктов усваиваются, как правило, быстрее и легче, чем из жареных).

Несмотря на важность и значимость этих положений для обеспечения здоровья человека, их реализация на практике конкретным человеком в силу совершенно объективных причин (недостатка знаний в области здорового питания, отсутствия времени, трудности приготовления и т.д.) вызывает определенные сложности.

В этой связи для решения проблемы сбалансированного питания в домашних условиях представляет интерес программа питания и рационы компании «BeFit» (Россия, Москва).

Компания «BeFit» (Россия, Москва) специализируется на изготовлении и доставки сбалансированного питания. Предлагаемая программа питания полностью отражает концепцию сбалансированного питания и включает следующие рационы:

1. «LIGT» - для интенсивного снижения веса, обеспечивает поступление энергии 1000-1100 ккал/сут. Особенность состава – минимальное количество жиров (47 г/сут) и углеводов (110 г/сут), максимальное – белков (85 г/сут) и клетчатки.
2. «NORMAL» - для постоянного поддержания нормального статуса питания. Сбалансированное питание по основным ингредиентам – белкам(91г), жирам(64г), углеводам (115 г), суточный калораж – 1300-1500 ккал.
3. «BALANCE» - для постоянного поддержания нормального статуса питания при активном образе жизни и занятиях спортом. Сбалансированное питание по основным ингредиентам – белкам(102г), жирам(82г), углеводам (317 г), суточный калораж – 1700-1900 ккал.
4. «STRONG» - для постоянного поддержания нормального статуса питания при активном занятии спортом и для набора мышечной массы. Минимум жиров и быстрых углеводов, максимум белка. По основным ингредиентам – белкам(163г), жирам(93г), углеводам (176 г), суточный калораж – 2100-2300 ккал.
5. «VEGGI» - для вегетарианцев. Питание из овощей и фруктов, полностью сбалансированно, суточный калораж 1100-1200 ккал. По основным ингредиентам – белкам(67г), жирам(47г), углеводам (92 г),

Следует отметить:

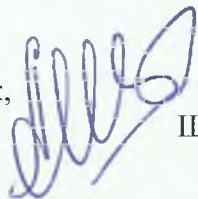
- Каждый рацион полностью сбалансирован по количеству ккал, белкам, жирам и углеводам.
- В арсенале компании более 200 различных блюд, одобренных высококвалифицированными врачами диетологами и проработанных командой поваров, во главе с шеф-поваром.
- Всегда свежее питание
- Новое меню каждую неделю.
- Вкусное и разнообразное меню приготовлено профессионалами. Все блюда отличного качества. Продукция полностью сертифицирована. В приготовлении блюд используют натуральные, высококачественные и свежие продукты - куриное филе, индейку, говядину, телятину, утку, треску, лосось, тилапию и т.д. Добавляют только цельнозерновую муку или муку грубого помола, выпечка из овсяной и рисовой муки. Используют натуральный сахарозаменитель стевию и Fit Parad. Молочные продукты - творог, молоко, сметану поставляют из фермерских хозяйств. Производство и качество продукции соответствует стандартам СЭК и строго контролируется.
- Процесс приготовления рационов происходит непосредственно перед доставкой, в этой связи не используют консерванты для длительного хранения пищи. Заготовка

овощей и мяса, изготовление салатов и молочных блюд осуществляется по технологии Smart Frost, т.е. в охлажденном до 8 градусов помещении, где поддерживается постоянная температура. Эта технология позволяет сохранить максимум витаминов и полезных свойств продуктов.

- После приготовления, блюда охлаждаются, упаковываются в герметичные контейнеры и сразу же поступают в отдел логистики, где курьеры получают готовые оптимизированные маршруты. Это позволяет в 95 % случаев осуществить доставку в течение часа.

Таким образом преимущества в применении рационов компании «BeFit» заключаются в возможности реализации современной концепции оптимального питания, при существенном экономии времени и нормализации режима питания. Благодаря системы в питании, возможности составления программы в соответствие с медицинскими показаниями в короткие сроки достигается положительный эффект лечебного питания с решением определенных задач лечебных, оздоровительных, профилактических мероприятий.

Вице-президент Национальной
ассоциации клинического питания
и метаболизма, профессор, доктор медицинских наук,
Заслуженный Врач РФ



Шестопалов А.Е.