

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Дмитрий Колдун:

00:00:42 — Всем привет привет дорогие друзья что ж мы не виделись около двух недель Спасибо большое за то, что вы сегодня решили присоединиться к нашему эфиру. Сегодня будет эфир с Ольгой Рождественской, диетологом, эндокринологом, ну и вообще профессиональным человеком, врачом, который знает много чего интересного.

00:01:09 — Но нас сегодня интересует все-таки аспект такого плана, что лучше, питаться мясом или быть без мяса. Я посадил сегодня медведя, он правда добрый, но вообще медведь это такой представитель действительно хищного мира и сегодня мы разберемся, кто у нас хищник, а кто нет, и кто будет жить дольше в теории и на практике.

00:01:35 — Лично я от себя скажу, что я мясо ем и в принципе я его люблю в больших количествах, особенно стейки с кровью. Тоже об этом узнаем, надо ли его есть с кровью или нужно прожаривать. Вот, среди вас я хотел бы устроить тоже небольшой опрос, потому как мы все-таки либо едим мясо, либо нет, и если вы едите мясо, то вы можете отправлять сюда нам каких-нибудь хищных эмоджи, смайлики, не знаю, все что угодно.

00:02:09 — Если не едите, просто отправьте кусочек травки, и мы будем понимать все-таки, с кем мы имеем дело. Также вы можете задавать вопросы свои, или рассказывать какие-то истории, связанные с мясом, или без мяса, или с кровью, или без крови. В общем, мы их все, конечно, не зацепим, но обязательно будем на них обращать внимание.

00:02:35 — Сейчас я буду подключать Ольгу к эфиру, так что вы, пожалуйста, приготовьтесь, слушайте внимательно, чтобы мы все вместе, дорогие друзья, с вами пока находимся в непростой ситуации, на самоизоляции, кто-то сидит на карантине, кто-то, как я, еще не очень сижу, но мне тоже интересно узнать определенные вещи, и давайте проводить время с пользой. Сейчас я буду искать Ольгу. Так. Также я хотел всех попросить вас соблюдать правила приличия, потому что нас смотрят дети и пожилые люди с недостаточно хорошей психикой.

00:03:28 — Давайте попробуем. Итак, ждём Ольгу, что она нам расскажет. Ольга, здравствуйте. Привет-привет.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:03:36 — Здравствуй.

Дмитрий Колдун:

00:03:38 — Ну, я вот начну от себя. Я питаюсь все-таки, люблю мясо поесть. И о том, что есть такие веганы и вегетарианцы даже я узнал достаточно поздно, потому что у нас тут в Беларуси, где я вырос, ну, как-то не принято было все-таки. Все ели и свинину, и говядину, поэтому как-то без этого даже жизнь очень плохо представлялась.

00:04:02 — Но хотелось бы услышать от вас, можно ли без этого всего обойтись, и что ты можешь посоветовать?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:04:12 — Ну смотрите, на самом деле вегетарианство, если мы не берем за религию, что тоже имеет место быть, наверное 70% прибегают к вегетарианству как дань моде, как бы оздоровиться, молодиться и такое прочее, то в принципе хочу сказать, что вегетарианство не входит в диету долгожителей, а мы все с вами хотим быть не просто красивыми и молодыми, но и в общем-то жить долго и счастливо.

00:04:41 — Это раз. Во-вторых, люди, которые ни с того ни с сего, знаете, получается отвращение от мяса, вот любил мясо всю жизнь, ел мясо и потом раз вот расхотел, это первый признак железодефицита анемии. Поэтому если вы как мне приходят, обычно пациенты говорят, что мне свыше пришла информация, что я отказываюсь от мяса, то это как правило яркая клиника дефицита железа, что можно в любом анализе крови по биохимии посмотреть.

00:05:19 — Если мы говорим, полезно ли само вегетарианство именно как очищение похудения, то нет.

00:05:31 — Мы все с вами знаем, что мясо, т.е. животные продукты — это холестерин. Холестерин совсем неплохо. На самом деле холестерин — это начальная субстанция всех половых гормонов. Если вы мясоед, уберете мясо, то может у вас снизиться либидо, начнется старение, а уровень половых гормонов это тоже очень важно, это качество жизни.

00:06:03 — Поэтому я не рекомендую людям, которые не религиозны в плане вегетарианства, касаясь религии, мне не к вегетарианству. Но есть небольшой нюанс. Очень часто мы видим по анализам нарушение жирового обмена.

00:06:26 — И в принципе, если два раза в неделю мы будем делать постные дни, то это очень полезно. Не более двух раз.

Дмитрий Колдун:

00:06:36 — Да, вот здесь мне пишут как раз друзья вегетарианцы, но они просто перешли на отсутствие мяса. Вот пишут, Дима, а я тебе говорил, но стоит ли, вот вы сказали про половые гормоны, а вот, например, стоит ли использовать это как какой-то критерий, когда ты выбираешь, например, себе там девушку или партнера или как-то партнера по жизни, будет ли он, скажем так, более эмоционален, более нежен с тобой, скажем так, если он будет есть мясо или нет?

00:07:13 — Или все-таки в этом нет никакой разницы?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:07:16 — Есть еще какая. То есть, это может послужить тем, что, допустим, если девушка вегетарианец, именно вегетарианец, как дань моде, как диета, как просто захотелось и типа исключила мясо, то есть свои проблемы. Проблема забеременеть, проблема выносить ребенка, то есть много различных ситуаций, которым нужно подходить профессионально.

00:07:40 — Безусловно, у меня очень много пациентов-вегетарианцев по религиозным причинам, и, конечно, есть тактика ведения, чтобы гормоны были высокие, да, половые, и чтобы, скажем так, не вредить здоровью, но нужно понимать, что если ты что-то исключаешь, то жди изменений в своем здоровье. Вопрос времени. То есть компенсаторные механизмы у всех разные. Кто-то перестанет есть мясо и через 2 недели получит депрессию большую, а кто-то там год должен исключить и только спустя год начнутся изменения, но вопрос времени.

00:08:18 — Поэтому если вы выбираете вегетарианство по каким-то причинам, то необходимо обращаться к докторам, терапевтам, гематологам, неважно, эндокринологам, то есть специалистам, которые могут по вашему здоровью подсказать, чтобы не было хронических заболеваний.

Дмитрий Колдун:

00:08:35 — А что может, например, произойти, если, ну, есть же еще и социальный такой момент, когда люди сходятся, и один из них вегетарианец, например, то, ну, чаще всего бывает так, что-либо один начинает есть мясо, тот, кто был вегетарианцем, но

такое бывает редко, я такого не видел, и чаще всего второй человек, пара, становится тоже веганом, да, там, и вот это...

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:09:03 — сталкиваются у меня и друзья, и пациенты есть, здесь ничего такого страшного нет, но, опять же, это нужно понимать, что нужна серьезная нутритивная поддержка, нутритивная поддержка в виде растительного белка, в виде препаратов железа, в виде, то есть, коллагена, ну, то есть, надо продумывать биологически активные добавки, чтобы не навредить биохимическим

00:09:29 — процессам.

Дмитрий Колдун:

00:09:30 — А есть какие-то суперфуды, например? Ну, то есть, скажем...

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:09:36 — Вегетарианский суперфуд?

Дмитрий Колдун:

00:09:38 — Да, ну, они очень модные сейчас. Есть. Тоже в том числе.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:09:43 — Да, совершенно верно.

Дмитрий Колдун:

00:09:44 — И что же это?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:09:45 — Все, что касается растительных белков и соев. Ну, допустим, сейчас очень модна ферментативная диета, ферментейтинг фуд. В Америке она очень популярна, ее, кстати, называют диетой русских. Это все, что касалось ферментации продуктов, лосольные огурчики, помидорчики. А конкретно, если вернуться к вегетарианству, то сыр тофу, это тоже считается ферментативным продуктом, он много содержит растительного белка, что крайне важно и полезно для женского здоровья, особенно для красоты.

00:10:19 — То есть, соя это хорошо, именно растительная. Для мужчин в зависимости, то есть, можно переборщить и уйти в другую сторону. То есть, ухудшится уровень тестостерона. Но, опять же, это надо очень много съесть, чтобы тестостерон снизить.

Дмитрий Колдун:

00:10:36 — А вот кому стоит, например, бить тревогу, если человек отказался от мяса? Ну, у кого-то это происходит безболезненно достаточно, он просто перестает его есть. Я себя слабо в этой роли представляю, но вот что может произойти в первую очередь? Там же меняется, насколько я знаю, аминокислотный состав, да, то есть какие-то аминокислоты, которые...

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:11:06 — То есть в первую очередь страдает когнитивное расстройство, то есть может забывчивость, заторможенность, упадок сил. То есть, первого-наперво идет дефицит железа, мы это все-таки доминацию ставим.

00:11:25 — Уже во вторую очередь, что низкие показатели белкового обмена, то сложно наесть эти аминокислоты, то, что нарушается система скологена, но мы живем в современном мире, сейчас мы это можем все за счет добавок различных, за счет суперфудов, конечно, снизить вот эти вот риски серьезных осложнений, но опять же, то есть мы должны

Спикер 2:

00:12:14 — понимать...

Дмитрий Колдун:

00:12:21 — Что-то беда какая-то со звуком, Ольга, никто, я вас.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:12:27 — Тоже не слышу, и что нам, скажем, нужно, какие добавки, Это все измеряется по анализу, чего мало, чего много, и все препараты и бадов, витаминов, скажем так, исправить. На начале.

Дмитрий Колдун:

00:12:52 — Ясно. А вот пользователи тут у нас спрашивают, да, у вас.

Дмитрий Колдун:

00:12:57 — Пропадает звук, но во всяком случае, да, вот меня слышат. Хорошо?

Дмитрий Колдун:

00:13:03 — Слышно, но так, схлопывается, пропадает местами, может быть что-то с сигналом? Напишите, как слышно, друзья! Не будет. А хотел еще спросить про такую модную штуку, как еще более узкую, наверное, фрукторианство. Тут вот так кто-то упомянул. Что это? Это хорошо, ну, вряд ли хорошо, но вот люди все-таки используют это. Вот хотелось бы узнать мнение профессионал.

00:13:38 — Звука у нас что-то совсем нет. Оля, нет звука. Нет звука, не слышу ничего. И никто. Меня-то слышно? Господа, кто меня слышит? Вот, меня слышно, Олю не слышно. Оля, нет звука. Нет звука совсем. Может быть, пропал сигнал или где-то там что-то с роутером. Может, в LTE там что-то случилось.

00:14:25 — Зависли мы, зависли. Ну, сейчас я попробую вас перепригласить. Оля, Оля, подождите, подождите, подождите, подождите, подождите. Я сейчас попробую заново добавить, заново добавить, потому что выпали, выпали мы. Так, теперь слышно.

00:14:54 — Сейчас приглашу еще раз.

Дмитрий Колдун:

00:14:59 — А где я? Вот я. Итак, зовем, зовем, зовем. Так, сейчас попробуем еще раз, так, немного магии.

Дмитрий Колдун:

00:15:28 — Оля?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:15:30 — Да, меня слышно?

Дмитрий Колдун:

00:15:31 — О, теперь прям супер. Да, вот про фрукторианство не было слышно вообще ни черта, поэтому хотел бы задать еще раз этот вопрос. Вот, слышал, что был Стив Джобс, он как раз использовал эту технику питания, хотела бы узнать вот насколько она оправдана.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:15:57 — Вегетарианство.

Дмитрий Колдун:

00:15:58 — Фрукторианство.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:16:00 — Смотрите, если это небольшой промежуток времени, допустим 2–3 дня, здесь ничего такого нет. Это как бы стрессовая, скажем, такая ситуация. Мы в диетологии называем гармезис, то есть стресс, лечение стрессом. На овощах там неважно, то есть в монодиете. Но если это длительно происходит, хронически, как бы, да, люди там фрукты только едят или овощи, неважно, любая монодиета ударяет по всему организму, в 100% случаев, вопрос времени.

00:16:38 — Самое, на сегодняшний день, то, что имеет большую доказательную базу — это разнообразие. Разнообразие. И в общем-то, вы знаете, мы делали исследования, смотрели на религиозных постах людей до и после по биохимическим анализам крови.

00:16:58 — Мусульман смотрели до и после их поста, да, Рамадан, и наших после православного большого поста. Так вот, все показатели улучшались, все показатели биохимии улучшается, то есть омоложение происходило. Опять же, если это правильно происходит в соблюдении.

00:17:18 — То есть, грубо говоря, мы точно знаем, что если в течение месяца человек находится в стрессовом, скажем, непривычном, его в обычном питании состоянии, там, допустим, одних овощах, фруктах, неважно, да, то это омолаживает. Но если это будет постоянно, то это будет хронический дефицит определенных микроэлементов и витаминов, которые в конечном итоге приведут к хроническим заболеваниям.

00:17:50 — То есть, понимаете, мы можем диетологией как и с генетикой по большому счету бороться, там, если мы знаем, что генетический склонность к диабету, к ожирению, к гипертонической болезни, то безусловно, зная это, можно диетами или там правильным питанием, колоражем питаться, тем самым делая профилактику, то и наоборот это можно

00:18:17 — навредить и сподвигнуть, спровоцировать какие-то заболевания серьезные, и это уже для нас не новшество, то есть все уже доказано.

Дмитрий Колдун:

00:18:29 — У меня еще такой вопрос, то есть получается исторически И вот все эти посты религиозные, они направлены, в том числе, не только на идеологическую историю, то есть они имеют какую-то прикладную пользу, и даже если люди, скажем, они придерживаются какой-то религии, то иногда такие курсы помогают. Я правильно понял?

Дмитрий Колдун:

00:18:52 — То есть это может быть... Амалазовы.

Дмитрий Колдун:

00:18:54 — Диета долгожителя. И как часто нужно это делать?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:18:58 — Вот исследования показали, что в принципе 2 раза в неделю постные дни, ну или вегетарианские, без продуктов животного происхождения, 2 раза в неделю и где-то там раз в 3 месяца устраивать или там раз в полгода периодически вот религиозные посты, да, то есть религиозные посты, и действительно омолаживание улучшается, и холестерин улучшается, и глюкоза улучшается, все показатели.

00:19:25 — Единственное, нужно правильно, в общем-то, это все соблюдать в зависимости от правил каких-то там, да, религиозных. И диета есть такое понятие, как диета долгожителя. И, в общем-то, диета долгожителя очень похожа на обычные религиозные посты, независимо какой религии, очень похожа. И вот спрашивают, голодание, да.

Дмитрий Колдун:

00:19:50 — Голодание, спрашивают, тут много вопросов.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:19:53 — Полезно, полезно голодание, кратковременный голод, лечение. Знаете, что такое голодание и кратковременный голод? Ну это хотя бы не есть после шести, это же тоже голод, это голод. Для многих это стресс.

Дмитрий Колдун:

00:20:06 — Ну просто кто-то же ложится гораздо позже, ему, может быть, после шести как-то и вредно. Вот, я хотел еще спросить, тут был вопрос про сахар. Вот люди отказываются от сахара, это как, отражается на здоровье? И стоит ли от него отказываться полностью?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:20:28 — Вы знаете, по-максимальному, конечно, что сахар нужно воспринимать как фрукты, а лучше ягоды, да, вот как мы говорим. Ну, назовем наше идеальное питание диетой долгожителя. Оно у каждого будет своё. Вот когда ко мне приходит пациент и спрашивает, там, диету, хочу похудеть, хочу помолодеть, либидо и так далее. Мы что делаем? Мы специальными анализами или пациент сам дома из пальца меряет сахар. Вот, допустим, вы любите бананы.

00:20:57 — Нужно померить перед бананом сахар и через час, и через два после банана. И будет понятно, можно ли вам это есть или нет. Потому что-то, что наши люди ходят, сдают анализы на кошке, мы не успеваем. То есть мы ставим диагноз уже спустя там, когда уже почки отваливаются, понимаете? А это называется индивидуальный подход. То есть вы сами себе подбираете диету с помощью самоконтроля. Это можно сделать дома. И будет понятно, какие продукты можно вам есть, углеводов содержащий, то есть ну сахар, какие нет.

00:21:31 — Не бывает супер диеты для всех и не бывает правил для всех. Не бывает. Все индивидуально. И поэтому подбираем. Допустим, кому-то гречку вот очень высокие сахара давать, тогда вот такой пик сахара будет старить сосуды, то есть старение сосудов происходит, да, и в общем-то тогда такой продукт нельзя.

00:21:53 — А если повышение сахара до, допустим, двух миллимоль, то вас это оздоровит, вы на этом похудеете, вы будете прекрасно себя чувствовать, ваши половые гормоны будут, как говорится, всегда на очень хорошем уровне. Это такой модный, индивидуальный подход.

Дмитрий Колдун:

00:22:12 — То есть это нужно в любом случае, я так правильно понял, если есть какие-то проблемы у человека, он хочет разобраться там со своим весом, со своим физическим состоянием, он должен пойти, пройти некое следующее... Даже у кого нет проблем,

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:22:27 — Даже у кого нет проблем, мы призываем, то есть такую как бы несем себе доктора Health Promotion, то есть мы предлагаем людям иметь такое чувство срочности, что не нужно откладывать какую-то там диспансеризацию, чекапы, как угодно это назовите, хотя бы купите домой тонометры и глюкометры, что в принципе можно это измерить. Пока натошак повысится, утренние там показатели испортятся, в течение дня они уже давно плохие, понимаете, то есть мы за то, чтобы ранние диагнозы ставить, профилактическая медицина.

00:23:02 — Сначала в течение дня будут повышаться сахара, только потом, а не утром. А в поликлинике, там, в клинике мы ходим утром натошак сдавать анализы, что, в принципе, уже как бы, ну, это поздно. Это уже поздно, когда уже натошак всё плохо. И поэтому мы просвещаем людей, какие вот идут исследования, то есть сейчас современная медицина лечит не показатели, а именно вот эту вариабельность пики, чтобы не было пиков давления, чтобы не было пиков сахара, холестерина.

00:23:34 — И подбирается за счет этого диета, индивидуальная. Если вот так вот просто, как говорится, сказать, то примерно это выглядит так.

Дмитрий Колдун:

00:23:44 — Я так понял, что среди посетителей этого эфира вопрос сахара оказался более насущным, нежели есть мясо или нет. Видимо, очень много сладкоежек. Некоторые спрашивают насчет сахарозаменителей. Они как-то влияют на общее состояние, как можно, то есть они уже не могут отказаться от сахара?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:24:09 — Вопрос количества. Если много сахарозаменителя, то это токсично для печени. Если это разово, там раз в день или раз в три дня, самый, так умеют, не вредный — это растительный сахарозаменитель на основе стебия. Все остальные, они как бы в той или иной степени имеет токсические явления на печень, и в общем-то вопрос количества и получается нарушение функции печени и жировой гепатоз, то есть жировые отложения в печени начинают образовываться.

00:24:44 — Поэтому если есть желание и привычка сладкий чай, то можно чай с ягодами, с фруктами, хотя избыточное употребление фруктов, фруктоза, это тот же сахар по формуле, Он также старит сосуды. Сами понимаете, что старение никому не нужно. Поэтому тут еще история такая, что все должно быть в меру.

00:25:05 — Разнообразие и мера — это главные критерии современной диеты, именно индивидуальной вашей диеты.

Дмитрий Колдун:

00:25:14 — Вот, тут еще был вопрос, как набрать вес, люди спрашивают. Вот, кому проще набрать вес, тому, кто ест, употребляет пищу животную пищу или все-таки вегетарианцу мне кажется все-таки набором.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:25:35 — Весом все очень сложно нужно делать много разных анализов чтобы выработать правильную тактику то есть нужно понимать ваш метаболизм и так далее вполне возможно там гипер функция щитовидной железы и вы будете есть одни пирожки с булочками будете только худеть, то есть там слишком серьезный подход, то есть набрать вес гораздо сложнее, чем похудеть.

00:26:02 — Это правда.

Дмитрий Колдун:

00:26:03 — Я понял. То есть у нас нету какого-то единого рецепта все-таки вот есть мясо или нет, потому что....

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:26:09 — Раз в неделю, раз в неделю это полезно, чаще, ну считается, да, что лучше рыбу, морепродукты, два дня у нас растительных и постных, как вы говорите, вегетарианских, два дня как минимум рыба, день птицы, в общем-то как бы раз в неделю я рекомендую мясо, красное мясо.

Дмитрий Колдун:

00:26:31 — Оль, а еще хотелось бы узнать мнение, почему вообще, вот меня всегда интересовало, то есть есть много разных, скажем так, бытует мнений, почему люди приходят к этому или как-то живут вот с этим, с тем, что они отказываются от мяса. Некоторые говорят, что им там зверюшек жалко. Некоторые говорят, что им просто мясо не нравится.

00:27:00 — Те, кто говорят, что зверюшек жалко, они тем не менее продолжают носить кожаную одежду. Вот вы просто работаете с этими людьми, вы когда сталкиваетесь с ними, какова все-таки наиболее популярная причина? Это все-таки мода? Или вот как? Потому что исторически у нас же все ели мясо и как бы мамонтов там болели стадами.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:27:21 — Три причины. Три причины. Религия, дефицит железа и психологические трудности.

Дмитрий Колдун:

00:27:29 — Дефицит железа?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:27:32 — Дефицит железа и психологические трудности. Третья причина. Психосоматика, ее никто не исключал.

Дмитрий Колдун:

00:27:39 — То есть основные причины, то есть нет одной причины? Нет. Скорее всего несколько.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:27:45 — Я имею ввиду делятся люди, вот вегетарианство. Первое, самое большое и правильное, это религия. Тут мы даже не комментируем, мы воспринимаем и работаем с тем, что есть. Вторая причина, отказ, потому что неприятно мясо. Это, как правило, железо, дефицит. То есть, восполняешь железо, и мясо опять хочется. И третья причина, это психосоматика.

00:28:11 — То есть, по каким-то психологическим причинам человек хочет отказаться от того или иного, и в течение жизни, разное там, сегодня один отказ, завтра другой, и никак ты это не объяснишь, и в общем-то и нет этому объяснения, не нужно, человек сам вправе решать, что ему есть и как, просто мы смотрим анализы, делаем чекапы и проверяем, советуем, и в общем-то, если в наших силах, то все поправимо.

Дмитрий Колдун:

00:28:39 — Ну можем ли мы посоветовать... Основные причины, основные,

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:28:43 — Я назвала самые основные.

Дмитрий Колдун:

00:28:43 — Да-да-да, я понял. Но если отбросить там какие-то особенности религии, можем ли мы посоветовать тем людям, которые, ну хотя у меня такие знакомые есть, которые вроде бы как бы они вегетарианцы, но иногда так нет-нет, да и кусок мяса там слопают, подтихнут. То есть, в принципе, должно быть даже полезно, да, как вы сказали, если это не мешает каким-то внутренним установкам, то мы можем посоветоваться.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:29:13 — То есть, лечение стрессом, стрессовое голодание, стрессовое исключение того или иного, но если это постоянно на 5 лет, допустим, и вы не принимаете никаких витаминов, БАДов, препаратов, то будут однозначно нарушения биохимических процессов и приведёт это всё к серьёзным и сосудистым, сердечно-сосудистым заболеваниям, катастрофам и чему угодно.

Дмитрий Колдун:

00:29:41 — То есть я правильно понял, ну так, в общем, из того, что вы сегодня рассказали, что чем разнообразнее рацион, будь то мясо или какие-то другие вещи, тем лучше для человека. Или есть какие-то продукты, которые нельзя есть? Есть продукты, которые... Как бы по чуть-чуть, да, всего.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:30:05 — Да, смотрите. Разнообразие и гипокалорийное питание на сегодняшний день мощные, скажем так, инструменты в борьбе с возрастом, с биологическим возрастом. И безусловно, если у нас долго происходит дефицит каких-то там, допустим, белка животного там, да, у нас в любом случае идут нарушения.

00:30:33 — И по большому счету, по большому счету я могу порекомендовать всем вот такой общий совет. Нельзя что-то исключать или добавлять не понимая для чего вы это делаете. Если доктор ваш посмотрит даже хотя бы обычную биохимию, вот просто которую в каждой поликлинике делается, уже будет понятно куда и что вам нужно, ну допустим, не исключить, а уменьшить.

00:31:02 — Есть такие продукты, которые надо исключать, там, сладкие воды газированные, ну, сами понимаете. Но говорить о том, что исключить мясо, там, или исключить крупы, к этому должны быть какие-то показания. И, конечно, без медицинского назначения я бы не рекомендовала прибегать к таким, скажем так, ограничениям, потому что помните, что питанием, именно мы подразумеваем образ жизни.

00:31:33 — Мы не просто боремся с генетикой, мы просто можем ухудшить и приблизить все то, что нам не нужно. Прежде всего мы хотим быть здоровыми и очень долго репродуктивными, ну в плане репродукции как в детородном возрасте.

Дмитрий Колдун:

00:31:50 — Вот тут написали еще очень важно не есть летучих мышей в наше время. Это правда. Будет немножко здоровья задам. Еще один вопрос, наверное последний, потому что это все равно еда и тех, кто любит мясо, и тех, кто любит овощи, все равно все используют очень много поваренной соли. Можно ли питаться без соли или все-таки использовать соль в разумном количестве? Понятно, что если ее будет много, то ничего хорошего не будет.

00:32:24 — Но вот использовать ее или не использовать совсем?

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:32:28 — Использовать, но в очень маленьких количествах. Когда нет соли, то нарушается функция надпочечников, и поэтому соль должна быть, но в очень маленьком количестве. И нужно помнить, что половина продуктов, они уже имеют в себе в своем составе соль. Допустим, рыба имеет в своем составе соль, не обязательно солить. Также мясо, поэтому без соли совсем вряд ли получится остаться, но прям вот так исключать соль я бы не рекомендовала.

00:32:57 — Потом сейчас есть соль, которая частично заменена на магний, то есть часть натрия заменена на магний, кардиосоли. Она везде во всех магазинах есть, доступная, поэтому кто боится или у кого там гипертоническая болезнь по медицинским показаниям исключить соль или кто худеет, потому что действительно соль держит воду, то есть определенная соль, которая меньше влияет на эти процессы.

Дмитрий Колдун:

00:33:21 — А вот еще задали вопрос, в какую половину дня стоит употреблять мясо? Ну, я его ем просто с утра и до вечера, у меня аппетит хороший, потому что я занимаюсь активно на карантине, вот, но...

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:33:34 — Это не важно, главное, чтобы у вас вечером был кратковременный голод. После шести, после семи не есть, но помните, это очень...

Дмитрий Колдун:

00:33:41 — То есть ясно, мясо, не мясо, для всех правило одно. В общем, питаться разнообразно, иногда голодать, наверное, мы сегодня так подведем этот итог, универсальный совет для всех, спасибо вам большое, я на самом деле узнал очень много нового, ну, я в общем-то так и питаюсь, наверное, потому что исторически сложилось так, что у нас разные были времена, в студенческие годы вообще сидел без

денег, поэтому ел все, что угодно, оказывается, что это полезно и здорово, поэтому все получилось.

00:34:16 — Спасибо большое. Если вы хотите что-то сказать и какое-то напутствие, может быть, всем тем, кто собрался сегодня и послушал нашу прекрасную беседу, что-то такое очень важное, жизнеутверждающее, может быть.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:34:30 — Я хочу всем пожелать здоровья в это непростое время, тем более, что, в принципе, самое главное, вот совет от эндокринолога, гармонизировать себя. Если вы себя гармонизируете, то есть вы можете себя успокоить, утешить, да, и, в общем-то, вы будете очень долго бодры, у вас будет здоровье и, в общем-то, активное долголетие. Это очень-очень важно. И это в наших силах.

Дмитрий Колдун:

00:34:58 — Спасибо большое, Оля. Я думаю, еще обязательно с вами пообщаемся лично, когда встретимся. Очень приятно было пообщаться. Я думаю, вот все благодарят за эфир. Большое вам спасибо. Я еще останусь наедине немножко, дорасскажу какие-то вещи, но результат я вижу. У нас очень хорошие люди все-таки сегодня получили информацию, которую так иногда важно знать. Спасибо большое.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:35:23 — Спасибо.

Дмитрий Колдун:

00:35:24 — Всего доброго.

Эндокринолог Ольга Рождественская:

00:35:25 — До свидания.

Дмитрий Колдун:

00:35:29 — Вот, так что, все, ребята, я правильно делал, ел все, что хотел всегда. Знаете, что хотел еще сказать вам всем? Очень важно, наверное, есть все-таки то, что хочется, потому что порой определенные вещи в жизни нас ограничивают, разные установки, но в силу определенных обстоятельств все-таки учитывая эти ограничения, питаться максимально разнообразно.

00:36:04 — Вот я например люблю есть люблю есть, просто у меня аппетит сумасшедший, но я себя держу в руках и компенсирую это тем, что я оттуда немножко, отсюда возьму из разных тарелок и это помогает мне, во-первых, питаться маленькими, небольшими порциями и держать себя в форме, потому что если питаться, как у нас в детском саду учили, на три раза в день — плотный завтрак, плотный обед и там ужин отдай врагу, как говорила бабушка, ну, понятно, что не отдавала, кормила, я заметил, что я начинаю поправляться, когда я питаюсь небольшими порциями, это просто мой совет, мой лайфхак, никого не призываю.

00:36:49 — Мне это помогает просто держаться в форме. Плюс разнообразие в физической нагрузке. Поскольку мы тут все обсуждаем разные вещи. Сегодня с Ольгой говорили о том, стоит ли есть мясо, сахар или питаться как-то по-другому. Есть разнообразные штуки, исследования медицинские.

00:37:18 — Может быть, кто-то захочет предложить свою тему, чтобы вы хотели узнать от какого-то специалиста, может быть, разузнать какую-то информацию, полезную для себя. Ну, естественно, это должна быть информация, как мне кажется, общеупотребимая, чтобы она была интересна не только вам. То есть это не может быть степень окисления хрома или соотношение орта и пара водорода, например, в водороде природном. То есть это что-то должно быть такое общепринятое, общеинтересное, потому что питаемся мы все и так мы можем чему-то научиться.

00:37:58 — Колдуны мы, кстати, еще пожарим. Я думаю, я еще вернусь к вопросу готовки, потому что времени действительно много. Но хотел еще сказать, если есть у вас такие темы, я оставлю пост чуть позже после эфира, где вы сможете оставлять свои темы, которые мы сможем с вами обсудить.

00:38:22 — А сейчас, сейчас ну что я могу? Мы с вами разузнали все насчет мяса, соли и сахара. Остается мне только спеть вам песню.

Дмитрий Колдун:

00:38:34 — Сегодня я не буду спрашивать какую настоящий настоящий мужик настоящий мужчина настоящий герой должен сам решать поэтому сегодня спою для вас песню, а в общем послушайте какую.

Дмитрий Колдун:

00:38:55 — Эх.

Дмитрий Колдун:

00:39:07 — Сердце разбитое. Наверное, микрофон даже здесь поставил.

Дмитрий Колдун:

00:39:32 — Я буду искать, в руках моих таин шампанское. Тебе все готов я отдать. Послушай, сердце мое разбитое, как пустыня. Я боюсь открыть меня, я закрываю глаза. И понимаю всегда, что не могу жить без тебя.

00:40:25 — ПОЁТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ Послушай, сердце моё разбитое, Как бьётся в окна твои закрытые, Я закрываю глаза и понимаю всегда, Что не могу жить без тебя.

00:40:45 — Послушай, сердце моё разбитое, Как бьётся в окна твои закрытые, Я закрываю глаза и понимаю в секунду, что не могу же без тебя.

Дмитрий Колдун:

00:41:03 — Алло... А... А-а-а... А-а-а... О-о-о... Возможно, сердце варьет, спит люк... Тукнуть кровью.. Тела. Сейчас закрываю глаза, не понимаю себя, что не могу.

Дмитрий Колдун:

00:41:36 — Слышишь, сердце моё, я закрываю глаза и понимаю всегда, что не могу быть без тебя. Послушай, сердце моё, успитая, как бьются в окна твои закрытые, И закрываю глаза, и понимаю всегда, что не могу жить без тебя, без тебя.

Дмитрий Колдун:

00:42:08 — Да? Все здесь еще? Говорят были проблемы со звуком.

Дмитрий Колдун:

00:42:14 — Ну тогда спали выше.

Дмитрий Колдун:

00:42:32 — Ты же знаешь, что случится там, с нами впереди. Просто мечтаешь, что обойдется все и снова говоришь «прости». Я понимаю, как непросто, а ты понимаешь, нет пути назад. Просто дай мне шанс, только не уходи, не говори, что не твоё.

00:43:11 — Этот последний миг, тот безумный крик, в этом кино, где я влюблён. Только не уходи, не говори, что не ворьёт. Это последний блик, тот, из-за мукры, в этом кино, где я уйдёт. Нежно таешь ты в моих глазах, главное, сказать, Как же важно всё начать с нуля и ничего не потерять.

00:43:55 — Я понимаю, как непросто, а ты понимаешь, нет пути назад. Просто дай нам шанс. Только не уходи, не говори, что мне твоё это последний В этом кипном тебя влюблен.

00:45:00 — В этом кипном, в этом кипном тебя влюблен.

Дмитрий Колдун:

00:45:35 — Ну что, друзья, пока на звукорежиссер я еще не выучился, а эту песню я вам спою в другой раз, когда настроим все как положено. Спасибо за то, что были

сегодня здесь вместе со мной, с Ольгой. Надеюсь, вы не будете есть много сахара, соли. Будьте здоровы. Я тоже по вам скучаю. Люблю вас. Когда все закончится, обязательно обнимемся.

Дмитрий Колдун:

00:46:09 — Это не тайна.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)