

здесь курят

# Диета для курящих

## Как нейтрализовать действие табака?

То, что некоторые люди курят и не собираются бросать, — факт, как и то, что многим из нас приходится жить, работать или периодически находиться в прокуренных помещениях. И если этого нельзя избежать, можно ли уменьшить последствия курения, в том числе пассивного?

### Налегаем на капусту

Последние исследования, проведенные в Национальном институте экологии США, показали, что капуста является превосходным средством профилактики рака легких. В белокочанной, китайской и спаржевой капусте были обнаружены изотиоцианаты — элементы, обладающие противораковыми свойствами. Регулярно потребляя капусту, курильщики могут уменьшить вероятность возникновения рака легких на 36 процентов!

### Пьем томатный сок

Употребление томатного сока предупреждает развитие эмфиземы легких, возникающей при регулярном вдыхании сигаретного дыма, установили японские ученые.

Выводы, сделанные исследователями из токийского университета Юнтендо, были получены при проведении экспериментов на мышцах и в скором времени будут проверены на людях. В качестве объектов исследования учеными были взяты обычные лабораторные мыши и мыши с измененной наследственностью,

**У курильщиков кожа утолщена за счет мертвого слоя эпидермиса. Через него не могут пробиться никакие кремы, сыворотки и тоники.**



генетически запрограммированные на ускоренное старение. В течение 8 недель мыши содержались в атмосфере табачного дыма. Часть животных из обеих групп в течение всего эксперимента регулярно поили 50-процентным томатным соком. По завершении эксперимента у «быстро стареющих» мышей возникла эмфизема легких —

хроническое заболевание, сопровождающееся потерей эластичности легочной ткани и повышением ее воздушности. Все обычные мыши оказались здоровы. Кроме того, не заболели эмфиземой и те генетически измененные мыши, которые регулярно употребляли 50-процентный томатный сок. Японские исследователи под руководством Куниаки Сэяма предположили, что основой защитного действия томатного сока служит содержащийся в нем антиоксидант ликопен. Антиоксиданты оказывают

защитное действие на организм вследствие своей способности подавлять образование вредных кислородных радикалов — молекул, вызывающих повреждение и гибель клеток.

### Пророщенную пшеницу запиваем морковным соком

Ткани легких защищают витамины E и B<sub>12</sub>, фолиевая кислота, минерал селен. Все это содержится в проросших семенах пшеницы. Бета-каротин преобразуется в печени в витамин A и укрепляет слизистые оболочки легких и других органов. Чтобы получить бета-каротин, курильщику необходимо выпивать по 0,5 литра морковного сока в день.

### Пользуемся антиоксидантной косметикой

Подбор косметических средств для курящей женщины должен проводиться как можно более тщательно. У курильщиков кожа утолщена за счет мертвого слоя эпидермиса. Через него не могут пробиться никакие кремы, сыворотки и тоники. Поэтому курильщикам чаще, чем остальным, приходится делать пилинг. Крем для ежедневного ухода за кожей курильщика должен содержать или витамины A, E и кофермент Q10, или же кислород. Витамины A и E — это активные антиоксиданты, которые обезвреживают свободные радикалы. У курильщиков образуется очень много радикалов, гораздо больше, чем у некурящих. Поэтому антиоксиданты им просто необходимы.

### • КОМПЕТЕНТНО •

## Пассивное курение приводит к 200 тыс. смертей в год только на рабочих местах

Это примерно 14 процентов от всех профессиональных заболеваний в мире

Особенно страдают работники сферы развлечений, пассивное курение является причиной 2,8 процента случаев рака легких у этих людей. Пребывание некурящего человека в течение часа в закрытом накуреном помещении соответствует выкуриванию им 4 сигарет. Значительная часть табачного дыма оседает на одежде, мебели, офисной технике. Табачные компании призывают закупать дорогие современные системы вентиляции, которые якобы способны защитить некурящих от табачного дыма. На практике же даже самые новейшие системы не в состоянии удалить все компоненты дыма сигарет, так как для решения этой задачи потребуется такая мощная вытяжка, которая сделает невозможной работу в данном помещении.

— Не хочется никого расстраивать, но полностью нейтрализовать действие табака на здоровье невозможно, — говорит доктор-профпатолог Елена Карпова (профессиональная патология — раздел терапии, изучающий причины возникновения, механизмы развития, клинику и лечение заболеваний, возникающих под влиянием неблагоприятных производственных факторов. — А.К.). — Табачный дым по своему вредному воздействию можно рассматривать наравне с промышленными загрязнениями. Если человек



**Елена Карпова: «Из продуктов следует обратить внимание на те, которые богаты антиоксидантами, витаминами С, Е, А, группы В (в меньшей степени). Это свежие фрукты, молочные и морепродукты, растительное масло холодного отжима».**

курит, он рискует так же, как если бы работал в условиях воздействия вредных производственных факторов. Конечно, некурящие не испытывают дополнительного воздействия никотина на организм. Но воздействию смол табачного дыма они подвергаются даже в большей степени (в легкие курильщика дым попадает в основном фильтрованным). У некурящих людей, проживающих совместно с заядлыми курильщиками или вынужденных работать в прокуренных помещениях (пассивных курильщиков), повышается риск развития хронической обструктивной болезни легких, бронхиальной астмы.

— Что же делать?

— Не курить, бороться за свое право жить и работать в зонах, свободных от курения. Традиционно полезным будет отдых на курортах и в санаториях пульмонологического профиля с морским, горным климатом, атмосферой хвойного леса. У галотерапии (спелеокамера) уже существуют противопоказания. Некоторые виды физических нагрузок благоприятно влияют на органы дыхания. Это пешие прогулки, дыхательная гимнастика и вообще любые дыхательные практики, йога.

— Как лучше питаться курильщику?

— В табачном дыме содержится около 4 тыс. химических компонентов. Вдыхаясь в

кровь, эти вещества попадают в клетки организма и подавляюще влияют на них. Далее они обезвреживаются и частично выводятся из организма. Естественно, организм вследствие этого теряет нужные ему биологически активные вещества. Для того чтобы восполнить их дефицит, следует употреблять в пищу продукты, богатые антиоксидантами, витаминами С (особенно С!), Е, А и группы В (в меньшей степени). Это свежие фрукты, молочные и морепродукты, растительное масло холодного отжима. Жирная пища ухудшает усвоение биологически активных веществ, так что ею лучше не увлекаться. Особенно предпочтительных продуктов для снижения неблагоприятного воздействия табакокурения пока не выявлено. Те, кому нравится томатный сок, пусть употребляют его. Сегодня активно обсуждают полезные свойства красного винограда (содержит большое количество антиоксидантов) и продуктов из него. И все-таки возникающий при курении дефицит витаминов и возрастающую потребность в антиоксидантах удастся надежнее компенсировать приемом поливитаминных комплексов. Принимать их можно постоянно или курсами по 1 месяцу в квартал или полгода. А вот биологически активные добавки (БАД) я не рекомендую. Сертификация их еще не отлажена. Максимум, на что их проверяют — это отсутствие явно вредных веществ (свинец и пр.), содержание активных веществ в каждой дозе БАДа может оказаться совершенно различным. Фитотерапия тоже не так безопасна, как может показаться. Некоторые растения содержат значительное количество активных веществ, и имеются как показания, так и противопоказания к их применению.

### Избегаем горячего

Внимательно посмотрев в зеркало, вы увидите мелкую сеточку сосудов на щеках или крыльях носа. Это купероз. В той или иной мере он есть у каждого курильщика. Чтобы не позволить болезни прогрессировать, курильщикам лучше избегать всего горячего: теплых масок, бани и сауны, слишком горячих напитков и пищи. Так же осторожно следует относиться к солнечному свету. И никотин, и ультрафиолет старят кожу. А сочетание сигарет и загара — и вовсе очень опасный коктейль. Соляриями злоупотреблять тоже не рекомендуется.

### И дым нам сладок и приятен...

Чтобы отбить у табака неприятный запах, табачная промышленность затрачивает тонны ценнейших материалов и продуктов. Так, на 1 тонну табака расходуется: 1,25 килограмма ванилина; 3,25 — араванилина; 96 — ромовой эссенции; 3,5 — масла мятного; 150 — меда натурального, 50 — сухофруктов; 80 — черносслива; а также большое количество анисового, бергамотового масла и лимонной эссенции.

### Минус витамины

Каждая сигарета нейтрализует в организме 35 миллиграммов витамина С (аскорбиновой кислоты), который не может производиться внутри нашего организма и должен поступать извне. Одна из многочисленных функций витамина С — защита коллагена, вещества, которое отвечает за гладкость и упругость кожи. В отсутствие аскорбиновой кислоты коллаген разрушается, что способствует преждевременному образованию морщин, особенно вокруг рта и глаз.

Алиса КСЕНЕВИЧ