

Виталий Куковякин

Азбука здорового питания по Майру



Виталий Михайлович Куковякин Азбука здорового питания по Майру

Непридуманная история

Виталий Михайлович Куковякин появился в редакции и предложил свои необычные книги в тот момент, когда я обдумывала, как помочь своей подруге выбраться из жизненного кризиса.

Впрочем, все по порядку.

Есть у меня подруга юности Людмила. В 20 лет она была настоящей русской красавицей. От кавалеров у нее не было отбоя. Но Людочка не торопилась замуж за первого встречного: она мечтала о крепкой семье, о детях, о достатке. Короче, не спешила, выбирала.

И вот все сошлось: Николай, с которым она познакомилась во время экскурсии в Ленинград, занимался одиночным фигурным катанием, метил в чемпионы и уже был обеспеченным человеком. Смотрелись они на свадьбе прекрасно: худощавый, стройный жених и красавица-невеста.

Поначалу все шло так, как запланировала Людочка: и кооперативная квартира появилась, и дети-близнецы родились, и дачу построили на побережье Финского залива. Николай снискал славу в мире спорта, и нередко вся семья отправлялась вместе с ним за границу – роскошь по тем временам!

Время шло.

Мы не теряли ниточку дружбы, общались постоянно, правда, уже по телефону или через письма. Но как-то мне довелось поехать в командировку в Петербург (имя городу уже вернули), и я в первый же вечер пришла к подруге в гости.

Дверь открыла Людочка: красивая, но располневшая – с пышным бюстом соперничал выступающий вперед живот. Мы обнялись и расцеловались. За чаем я ввернула словечко о «женском интересе»:

– Людочка, как здорово, что вы решили родить еще ребенка.

Она с недоумением взглянула на меня.

– Почему ты так решила?

– Ну, твоя фигура... ты такая пышная... Людочка махнула рукой и рассмеялась:

– Ты имеешь в виду мою фигуру?

– Ну да.

– И не желаю худеть, Тамара. Не желаю! Это не беременность – это мой капитал.

Заметив, очевидно, недоумение на моем лице, разъяснила:

– Меня муж на руках носит. Знаешь, что он говорит: «Мужчинам нравятся женщины толстые. Лучше их только более толстые». Вот и все!

Я поняла, что мои возражения услышаны не будут, и замолчала. В конце концов, каждый выбирает дорогу к здоровью самостоятельно.

Прошел год.

...На пороге моей квартиры стояла Людочка. По ее виду я поняла, что произошло несчастье. Николай бросил семью.

– Змея, змея подколодная, – причитала сквозь слезы Людочка, – ты бы ее видела, она страшнее атомной войны... Ты только не обижайся, но она такая же худая, как ты, бегаёт по утрам и сидит в какой-то медитации. Там они и встретились...

– Где? – не поняла я.

– В клубе здоровья. Николая приятель попросил провести там показательное занятие, мол, у нас в гостях выдающийся спортсмен и тренер. Вот там они и встретились.

Она вздохнула, вытерла слезы.

– Да, в последнее время мы перестали понимать друг друга, приболела я, и все такое...

– Что-то серьезное?

– Давление стало зашкаливать, сердце прихватывало. Врач одно твердила: снижайте вес, ешьте меньше, занимайтесь зарядкой. Но не хочу я снижать вес! Я именно такая мужчинам нравлюсь, понимаешь? У меня на работе поклонников – пруд пруди...

– Верю, – коротко ответила я, вспомнив молодость.

– Но Коля... – Людочка опять залилась слезами, – оскорбил меня. Как-то ночью... в общем, у меня голова болела... сказал, что я стала похожа на баржу, которую никакой шквал повернуть в нужную сторону не может. Короче, любви по-молодому ему захотелось. А я что, девочка? Да и здоровье уже не то!

Всю неделю, пока Людочка гостевала у меня, она говорила о своем несчастье. Сначала – с обидой, спустя пару дней – с недоумением, как такое могло произойти, а в последний вечер досталось слово и мне.

– Людочка, на правах подруги юности я имею право сказать тебе в глаза все, что думаю. Ты во всем виновата сама. Ты утратила то, за что мужчина любит женщину: интерес к жизни. Это стало видно по твоему телу. Лишние килограммы – лишние болезни. Ты ведь вышла замуж за спортсмена, человека организованного и привыкшего следить за своим здоровьем. А здоровый человек – это человек подвижный! Вспомни, как легко ты собиралась в дорогу с мужем, как гуляли вы часами по улицам городов мира, как ты каталась на катке с детьми. Сколько у меня твоих фоток, где ты такая фигуристая, с глубокой талией, без жировых курдюков на бедрах. А сейчас! Что с тобой случилось? Неужели этот дурацкий анекдот про толстых баб так запрограммировал тебя?

Подруга слушала меня внимательно. Наконец-то!

– Знаешь, я не хотела говорить, но Коля меня часто одергивал: ешь, не торопись, никто у тебя кусок не отнимет. А мне это обидно слышать: у меня привычка с детства быстро есть. А про поклонников на работе... старики едва ходящие, головы трясутся... а Коля...

Людочка опустила голову и поставила чашку с недопитым чаем на стол.

– Я сама потеряла свое счастье, ты права. Но у меня есть дети, им тоже нужна здоровая мать, так ведь?

Я кивнула в знак согласия.

– Так что буду думать, как жить дальше.

Спустя месяц я приехала к подруге. Мы составили для нее индивидуальную программу здоровья. Но меня постоянно мучило ощущение, что чего-то мы не предусмотрели для Людочки, какой-то важный момент упустили...

И вот порог издательства переступил Виталий Михайлович Куковякин со своими необычными книгами – опытом исцеления и полного выздоровления по системе Naturheilkunde. Прочитав, я загорелась: это именно то, что нужно моей подруге!

Сегодня Людочка, проявив железную настойчивость, уже оставила в прошлом гипертонию. Она вошла в ритм здорового образа жизни, и это ей понравилось. Нет, Николая она не вернула, но здоровье и оптимизм помогают ей растить двух внуков,

замечать радостные стороны бытия... И я подозреваю не без оснований, что у моей подруги появился поклонник.

А за все спасибо Виталию Михайловичу Куковякину, который, сам того не подозревая, вернул моей подруге вкус к жизни.

Пусть и у вас все будет прекрасно!

...

Редактор

Тамара Ланцова

Предисловие

Одна из наиболее актуальных тем сегодня – тема питания. Книжные и журнальные страницы занимают описания диет – самых, самых! – кремлевских, голливудских, очковых, по группе крови и т. д. Одни уверяют, что только потребление большого количества мяса открывает путь к настоящему здоровью, другие призывают полностью отказаться от него и есть исключительно растительную пищу. Третьи уверяют, что лишь голодание может спасти от всех болезней. Неудивительно, если от столь противоречивых сведений у неискушенного читателя идет голова кругом. И это в лучшем случае. Самые доверчивые расплачиваются здоровьем.

Питание, как не уставал повторять доктор медицины Франц Ксавер Майр, есть поглощение пищи (пусть даже высококачественной), а это процесс, в котором в тесном взаимодействии работают два участника: пища и пищеварение. Пока фактор пищеварения функционирует безупречно, организм не может идеально работать. Наши предки, которые всегда осознавали значение питания, оставили нам жизненную мудрость: «Человек есть то, что он ест». Мы остаемся здоровыми до тех пор, пока обеспечиваем свой организм важнейшими питательными веществами.

Многие чувствуют неясное недомогание, встают по утрам неотдохнувшими, но это расценивается как нечто незначительное, не повод для посещения врача. И действительно, причины многих недугов нельзя обнаружить средствами обычной классической медицины. Нередко недомогание может быть вызвано неправильным питанием, которое приводит к недостатку или избытку питательных веществ. Перестройка питания с учетом индивидуальных особенностей организма помогает улучшить общее состояние и целенаправленно преодолевать проявления многих хронических болезней. При этом самые настойчивые добиваются поразительных результатов!

В этой книге мы будем вести разговор о значении питания для здоровья, о том, какой должна быть здоровая пища, а также о том, каким должен быть безупречно функционирующий пищеварительный аппарат, способный полноценно перерабатывать поступающую пищу. И если вы, прочитав эту книгу, осознаете, что одним из важнейших, неменных условий хорошего здоровья являются полноценная пища и здоровые привычки питания, то, воспользовавшись бесценными советами доктора Майра, сможете самостоятельно решить многие проблемы со здоровьем. Гарантия этому – мой личный опыт перестройки питания.

...

Клеточное государство – это вы!

Чтобы правильно организовать режим и процесс питания, необходимо понять, зачем вообще человек питается. Может быть, правы именно те, кто призывает к голоданию и уверяет, что тогда забудутся все проблемы со здоровьем. Попробуем разобраться, так ли это.

Во-первых, человеческая жизнь начинается всего-навсего с одной оплодотворенной яйцеклетки, а тело взрослого человека состоит уже почти из десяти триллионов (!) клеток. Откуда берется строительный материал на создание, образно говоря, клеточного государства? Этим источником может быть только поглощаемая человеком пища.

Во-вторых, если вы думаете, что после создания клеточного государства не надо больше производить строительных работ, то не правы. Дело в том, что не только человек смертен, но смертны и клетки, из которых он состоит. Некоторые клетки живут от 36 часов до нескольких дней, другие – месяцы и годы. Только нервные клетки, как исключение, живут в течение всей жизни человека. Правда, если по какой-либо причине нервная клетка повреждается и умирает, то, к сожалению, она больше не восстанавливается. Не случайно говорят, что нервные клетки надо беречь. Фактически каждую секунду в организме умирает около 50 миллионов клеток, их замещают новые. Когда утром вы смотрите на свое лицо в зеркале, то и не подозреваете, что видите его обновленным, не вчерашним. Возникает вопрос, откуда берется строительный материал для новых клеток взамен отмерших? Правильно – из пищи!

В-третьих, на любой стройке используется энергия. Например, электрическая, помогающая приводить механизмы в действие, энергия сжатого воздуха или тепловая энергия, получаемая в результате химических реакций, наконец, энергия самих рабочих. Так и в организме человека: чтобы построить новые клетки, требуется энергия. Откуда ее добывать? Да опять же из пищи! В процессе переработки пищи происходит ее расщепление, после чего из нее извлекаются питательные вещества, которые в процессе обмена веществ преобразуются в энергию и различные субстанции, поддерживающие жизнедеятельность организма. Питательные вещества необходимы для поддержания жизнедеятельности организма.

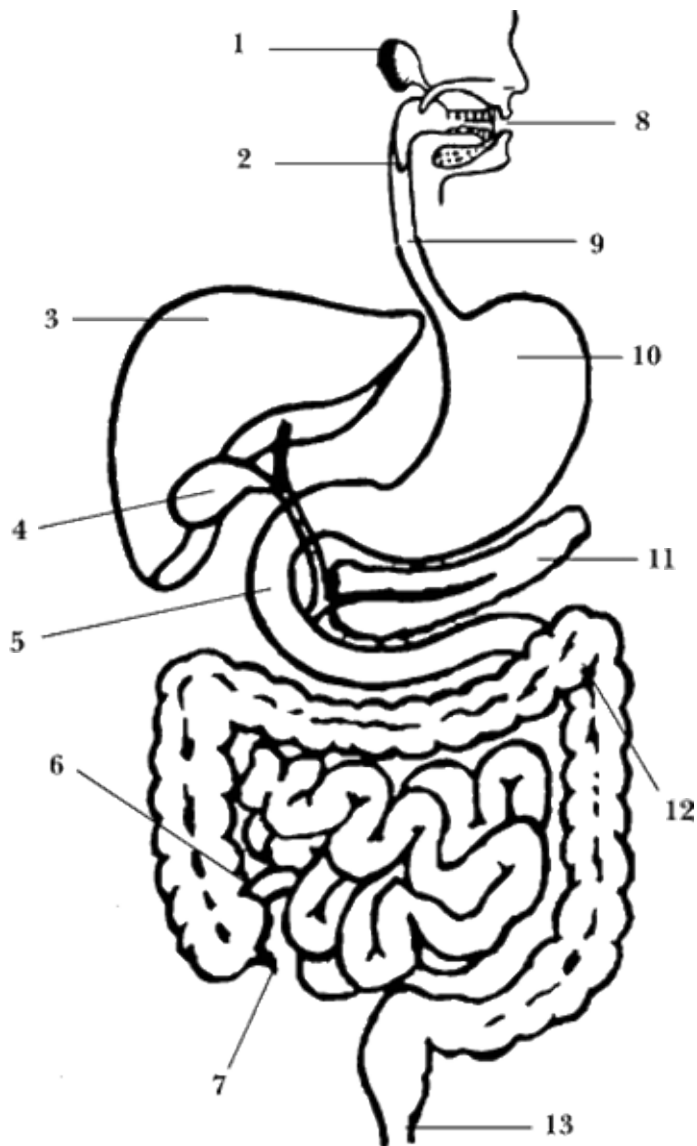
Из приведенных выше доводов, думаю, ясно, что питание – это основа нашей жизни. Вся нагрузка по переработке пищи ложится на пищеварительный аппарат, который знаменитый на Западе врач-клиницист Франц К. Майр сравнивал по значимости с корнем растения.

Знакомьтесь: пищеварительный аппарат

Пищеварительный аппарат – это по сути канал, длина которого у взрослого человека достигает 9 м. Его начинают губы, ограничивающие свободным краем ротовую щель, а заканчивает заднепроходное отверстие. Пищеварительный тракт охватывает ротовую полость, глотку, пищевод, желудок, тонкую и толстую кишки. Кроме того, к пищеварительному аппарату относят слюнные железы, печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, а также многочисленные железы слизистой оболочки в желудочно-кишечном тракте (*рис. 1*).

Как корни растений впитывают питательные вещества из почвы и отдают их ветвям, листьям, цветам и плодам, так и бесчисленные ворсинки слизистой оболочки кишечника пускают свои корни в пищевую кашицу. Здесь происходит всасывание расщепленной и переработанной пищеварительным аппаратом пищи и передача ее в кровеносное русло, по которому пищевые вещества транспортируются к месту своего назначения – 10 триллионам клеток организма.

Рис. 1. Пищеварительный аппарат



1. Околоушная слюнная железа

2. Подъязычная слюнная железа

3. Печень: продуцирует бикарбонат и желчные кислоты

4. Желчный пузырь: хранит желчные кислоты и секретирует их

5. Двенадцатиперстная кишка

6. Тонкая кишка: абсорбирует пищевые вещества и продуцирует некоторые ферменты

7. Слепая кишка

8. Язык

9. Пищевод

10. Желудок: продуцирует соляную кислот

11. Поджелудочная железа: продуцирует ферменты, расщепляющие жиры, протеины и крахмалы

12. Толстая кишка принимает воду, здесь некоторые бактерии продуцируют витамины

13. Задний проход

Если все части пищеварительного аппарата функционируют в гармоничном взаимодействии, то происходит нормальное пищеварение, которое вовсе не означает, как думают многие, только производство стула. Питание является сложнейшим процессом, в ходе которого поглощенная пища размельчается, из нее извлекаются питательные вещества, осуществляется их целенаправленная транспортировка к каждой клетке, утилизация и выведение неиспользованных остатков пищи.

На каждой стадии этого процесса могут происходить сбои, о чем свидетельствуют, к примеру, процессы брожения и гниения, вызывающие серьезные заболевания. Об этих нарушениях мы подробно говорили в первой книге серии – «Здоровый кишечник – здоровый человек». Насколько сложной может стать ситуация, возникающая вследствие нарушения функции пищеварительного аппарата, можно понять хотя бы из следующего примера. Если из-за пониженной секреторной функции в желудке не имеется достаточно кислоты, то появляются благоприятные условия для выживания бактерий и паразитов, которые не преминут воспользоваться шансом инфицировать тонкую кишку. При этом утрачивается надлежащее всасывание минеральных веществ. Результаты обследований показывают, что почти 40 % пожилых людей имеют пониженную кислотность. Поэтому у данной возрастной группы населения не редкость остеопороз, внезапные переломы костей, являющиеся свидетельством дефицита минеральных веществ. К сожалению, при стандартном врачебном обследовании не анализируются показатели желудочной кислоты, хотя это очень важно! Нередко пациентам прописывают препараты, содержащие кальций и магний, а они почти не усваиваются при пониженной кислотности желудочного сока.

Порой желудок и тонкая кишка дают приют бактериям, там нежелательным. Возникает дисбактериоз – изменение состава и количественного соотношения микрофлоры. Так вот, его причиной нередко может стать пониженная кислотность. Внешним признаком и спутником дисбактериоза может являться характерная отрыжка, поскольку бактерии сбрасывают содержимое желудка, при этом высвобождается большое количество углекислого газа.

Иногда соляная кислота поступает в желудок с опозданием: после того, как его покинула пища. Тогда появляется ощущение жжения, поскольку в желудке нет больше ничего, что могло бы смягчить действие кислоты. Стандартной мерой, предпринимаемой врачом в таких случаях, является назначение медикаментов, которые подавляют производство желудочного сока. Но такое лечение, как доказал доктор Майр, может только ухудшить состояние здоровья.

Правильное питание = здоровье

Многие болезни, недуги вызваны неблагоприятными факторами питания. Перечислим их.

- Плохое пищеварение, обусловленное недостатком желудочной кислоты и/или неудовлетворительным производством пищеварительных ферментов.
- Непереносимость пищевых продуктов, или пищевая аллергия, возникающая вследствие регулярного потребления вызывающих раздражение пищевых продуктов.
- Дефицит пищевых веществ вследствие нарушения процесса восприятия нутриентов (син.: пищевые вещества), входящих в пищевые продукты.
- Токсическая перегрузка, приводящая к неспособности организма выводить ядовитые субстанции.

Сегодня наблюдается парадоксальная ситуация: с одной стороны, пища – неоспоримое условие жизнедеятельности организма, но при этом современная, высококачественная (как утверждают производители) пища расценивается специалистами по питанию как главный фактор риска для здоровья! Так называемая цивилизованная пища состоит из рафинированных продуктов, излишне богата жирами и калориями. В таком рационе неоправданно мало места отводится натуральным сырым растительным продуктам. К тому же в продовольственном ассортименте вряд ли можно найти хоть один продукт питания, в который бы не были добавлены сомнительные для здоровья добавки – консерванты, ароматические вещества, пигменты и т. д. Помимо них, в организм поступают вещества – загрязнители почвы, воздуха и воды. Все это приводит к ухудшению обменных процессов, вследствие чего в организме накапливаются ядовитые вещества. Для поддержания в теле жизни их нужно обезвреживать и выводить. Эта работа нередко весьма обременительна для организма, он справляется с ней не полностью. А в итоге ухудшаются процессы всасывания питательных веществ, утилизации отходов, тормозится выведение из организма токсинов и обменных шлаков.

Помимо прочего, вредные вещества повышают потребность организма в жизненно важных, эссенциальных (незаменимых), питательных веществах. Не надо забывать, что эссенциальные питательные вещества поступают с пищей, поскольку сам организм не может их производить.

А уже давно было подмечено, что дефицит пищевых веществ делает человека больным. В этом отношении характерным примером является дефицит витамина С, который неизбежно ведет к развитию скорбута (цинги). Правда, большинство пищевых веществ не обладает таким ярким симптомом дефицитности, но их недостаток служит причиной возникновения многочисленных нарушений здоровья, которые поначалу могут едва тлеть и не вызывать беспокойства, но со временем превратятся в серьезные недуги. Поэтому утверждение, что «мы едим то, что мы едим» в более логичной интерпретации должно звучать так: «мы едим то, что мы едим длительное время».

Сейчас у специалистов не вызывает сомнения, что «на совести» неправильного питания болезни сердечно-сосудистой системы, обызвествление (кальциноз) артерий, высокое артериальное давление, инфаркт миокарда и апоплексия. К этому перечню можно добавить и нарушение обмена веществ, являющееся причиной подагры и сахарной болезни (диабета), а также рака, ревматизма и ряда других болезней. Взять,

например, увлечение жирной пищей. Мало кто задумывается о последствиях такой привычки, хотя наукой о питании жир (прежде всего насыщенные животные жиры) относится к серьезному фактору риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых разновидностей рака. Другая не менее распространенная привычка – круто посоленная пища – увеличивает риск повышения кровяного давления и возникновения аллергических реакций.

Нехватка времени и стрессовые ситуации нередко приводят к тому, что современный человек не соблюдает принципы здорового питания: торопится расправиться с едой, ест слишком много, при этом только создается видимость обеспечения организма всем набором питательных веществ. А результат – получение избыточных калорий и нарушение многих жизненных функций организма. Последствия неправильного питания усиливаются, если человек злоупотребляет медикаментами, никотином, алкоголем. Добавьте сюда недостаток движений, стрессы, неполноценный отдых, перегрузки, не компенсируемые релаксацией, – и вот вам хорошо удобренная почва, на которой пышно расцветают болезни цивилизации, нарушающие обмен веществ, пищеварение и деятельность сердечно-сосудистой системы.

Влияние психики на пищеварение

Процесс еды должен доставлять наслаждение. Но для людей с нервно-психическими расстройствами пища может стать своеобразным успокоительным при стрессе, повышенной возбудимости, любом душевном дискомфорте. При гиперинсулинизме и поражениях головного мозга зачастую наблюдается булимия («волчий» голод, или кинорексия). Это патологически повышенное чувство голода нередко сопровождается общей слабостью, болями в животе и рвотой после приступов жадного поглощения пищи. Психические расстройства, связанные с нарушением деятельности пищевого центра, могут вызывать анорексию (истощение организма), при которой отсутствует аппетит, хотя и существует физиологическая потребность в питании.

Надеюсь, что основные принципы и правила здорового питания – о них речь впереди – дадут вам в руки инструмент, который поможет избавиться от многих болезней, даже хронических.

Пища – лекарство

Исцеляющие свойства умеренного питания были известны еще в древности. Люди употребляли натуральные продукты, к чему их призывал природный инстинкт.

Древнегреческий философ и математик Пифагор (около 571–500 гг. до н. э.), в круг интересов которого входила и медицина, считал, что важнейшее условие сохранения здоровья и лечения большинства болезней – соблюдение особого режима питания и жизни в целом. Его ученики – пифагорейцы – отказывались в еде от всего одушевленного, то есть не употребляли мяса.

Самый известный представитель врачебной школы из Коса, философ и основатель научной медицины Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) обращал пристальное внимание на связь между питанием и здоровьем. Его тезис о том, что пища должна быть лекарством, а лекарство – пищей, не только не потерял своего значения, но, пожалуй, приобрел еще большую актуальность в наши дни. Его главным аргументом были результаты наблюдения: многие расставались с болезнями благодаря тщательному соблюдению поста. Гиппократ прописывал пациентам рациональный образ жизни, в том числе питания, призывал к «гармоничному самовыражению». Он писал в научных

трудах о пользе диеты, и его предписания по питанию нашли широкое применение в природной медицине – Naturheilkunde – как эффективный метод поддержания здоровья, профилактики и терапии. Благодаря Гиппократу диета вот уже многие столетия является одной из наиболее эффективных форм терапии.

Почти 2000 лет спустя немецкий врач и реформатор медицины Парацельс (1493–1541) также доказывал значение умеренного питания для восстановления и сохранения здоровья, называя гастрономические излишества ядом для организма:

Все вещи – яд,

И ничего нет без
яда.

Только доза делает
так,

Чтобы вещь не
стала ядом.

Отголоски правильного понимания роли пищи для сохранения здоровья можно встретить в письменных российских источниках. К примеру, в знаменитом «Домострое», составленном в XVI веке при участии священника Сильвестра.

Однако по мере развития технологий переработки пищевого сырья и приготовления на их основе продуктов нового поколения качество готовой пищи по составу жизненно важных для поддержания здоровья веществ обеднялось (вкус – улучшался!), что дало медикам повод подозревать пищу в провоцировании ряда заболеваний. Наблюдения доказали, что это так. Вследствие этого началась разработка различных форм терапии, основанных на рациональном питании. Хотя предлагаемые методы различны на практике, но постулат един: критическое отношение к собственному организму, пище и привычкам в питании.

Наиболее известные реформаторы – великий исследователь питания доктор Максимилиан Бирхер-Беннер (1867–1939), профессор Вернер Коллат (1892–1970), Аре Ваерланд (1876–1955) разработали в конце XIX – начале XX столетия принципы здорового питания. По мере наработок выстраивалась целостная система, фундаментом которой по праву стала натуральная сырая растительная пища – «живая пища». Рекомендации исследователей-реформаторов по полноценному питанию до сих пор сохранили свою ценность. Главная цель предложенного ими так называемого упорядоченного питания состоит в «содержании в порядке или приведении снова в порядок» жизненных функций человека. В первую очередь это касается функций пищеварения, обмена веществ и иммунной системы, которые в решающей степени зависят от оптимального снабжения организма питательными и жизненно важными веществами. Упорядоченное питание является также основой любой диеты, прописываемой при заболеваниях.

Бесспорно, нужно отдать должное великим реформаторам, вернувшим приоритет «живой пище», которая содержит все необходимые для жизнедеятельности организма составляющие. Но это только один компонент процесса питания. Потребовалось еще полстолетия, чтобы доказать:

**питание – это
пища + пищеварение,**

**пища – это не то,
что мы едим, а то,
что перевариваем!**

Эти высказывания австрийского врача, клинициста и исследователя, доктора медицинских наук Франц К. Майра (1875–1965) – суть его диагностики и терапии. Он доказал, что для здоровья человека важно не только чтобы пища содержала комплекс питательных веществ, – гораздо важнее знать, сможет ли организм переработать полученную пищу. Доктор Майр разработал стройную систему диагностики и терапии, его рекомендации по здоровому питанию помогли тысячам пациентов и нашли свое отражение в этой книге.

Компоненты здоровой пищи

Чтобы человек был здоров, в его организм каждый день должно поступать (кроме достаточного количества кислорода) вместе с пищей определенное количество пищевых веществ. Рассмотрим этот вопрос более подробно.

Пища состоит в основном из двух главных компонентов: питательных и жизненно важных веществ. *Питательные вещества* содержат калории и служат для получения энергии, используются также в качестве строительного материала для клеток. *Жизненно важные вещества* не несут калорий и не выполняют пластических функций, но среди прочего на них лежит ответственность за преобразование пищи в ходе химического процесса. Чтобы организм мог поддерживать жизнедеятельность, требуются белки, углеводы, жиры, балластные вещества, витамины, минеральные вещества и микроэлементы, ферменты, вторичные жизненно важные вещества, жидкость.

Белки, углеводы и жиры – фундамент ежедневно потребляемой пищи.

Белки

Белки – важнейшие компоненты пищи. Однако это не значит, что они просто механически встраиваются в организм, как детали при ремонте какой-нибудь машины. Поступающие с пищей белки сначала разлагаются в желудке и кишечнике на компоненты – аминокислоты, лишь после этого из них синтезируется белок, который становится неотъемлемым элементом организма.

Термин «протеин» был введен в научный оборот в 1839 году и образован от греческого слова *protos* (первый, важнейший, первичный), что указывает на значение протеинов (белков) для живых организмов. Некоторые, как пищеварительные ферменты, служат биокатализаторами, которые выполняют специальные задачи в процессах обмена веществ и в энергетических процессах. Другие участвуют в формировании опорно-двигательного аппарата. Специальные белки выполняют функции управления, определяя, когда должны образовываться другие протеины и т. д.

Структурная основа белков

Белки представляют собой сложные высокомолекулярные природные органические

вещества. Они синтезируются из аминокислот, являющихся основными структурными единицами белковых молекул, которые определяют их биологическую специфичность и пищевую ценность. Хотя в обиходе понятия «белок» и «протеин» считаются равнозначными, более корректно делать различие между протеинами и протеидами, как это принято в медицине. К протеинам относят простые белки, то есть белки, молекулы которых содержат только белковые компоненты; при полном гидролизе они распадаются только на аминокислоты. Протеиды представляют собой сложные белки, в состав которых, помимо собственно белкового компонента – аминокислот, входят низкомолекулярные компоненты небелковой природы, например, углеводы (гликопротеиды), липиды (липопротеины), нуклеиновые кислоты (нуклеопротеиды) и ряд других. В настоящее время известно около 200 природных аминокислот. Однако природа поставила границы для человеческого организма, в котором для синтеза белков может использоваться лишь около 20 аминокислот – 9 незаменимых и 11 заменимых. Эти аминокислоты называются нормальными (стандартными), или основными. Они отличаются друг от друга последовательностью соединения аминокислотных звеньев, однако это не мешает формированию из них огромного множества разнообразных белков. Помимо стандартных аминокислот в некоторых белках встречаются и нестандартные.

Вряд ли хоть одна функция организма обходится без аминокислот. Они – основной компонент белков, которые образуют каркасную субстанцию всех клеток тела. Поэтому нарушение обмена аминокислот является причиной многих болезней.

В организме человека синтезируется практически лишь половина из стандартной двадцатки аминокислот, необходимых для синтеза белков. Такие аминокислоты считаются заменимыми. Остальные должны поступать извне; их называют незаменимыми, или эссенциальными, аминокислотами.

Источники белков

Поскольку практически половина содержащихся в организме аминокислот – эссенциальные, незаменимые, то очень важно, чтобы они поступали из пищи в полном комплекте. Хотя суточная потребность человека в аминокислотах такого вида не превышает 1–2 г, но если отсутствует хотя бы одна из данного набора, необходимые организму белки не могут синтезироваться. Вследствие этого развивается отрицательный азотистый баланс, что вызывает нарушение функций нервной системы, мышечную слабость, ослабление иммунной системы, остановку роста и др.

Наша пища должна содержать высококачественные белки, но при этом следует иметь в виду, что их избыточное поступление, и особенно животного происхождения, может вызвать повышенную кислотность тканей. Если к тому же велся интенсивный откорм домашних животных, то весьма вероятно, что вместе с мясом в организм поступают антибиотики, гормональные остатки и др. Избыток белка не может откладываться про запас – он превращается в жир. Следовательно, слишком большое количество белка в пище приводит к появлению избыточного веса.

Рекомендация потреблять ежедневно минимум 1 г белка на 1 кг веса тела, причем в виде животной пищи, высказываемая в ряде диет, вызывает большие сомнения. В результате исследований было установлено, что такая норма потребления животных белков может быстро привести к белковому перекармливанию. Его последствия – нарушение кислотно-щелочного баланса, приводящее к ацидозу, то есть избытку кислот, что чревато обывествлением артерий. Человеческий организм может усвоить достаточное количество белка и без мяса, поскольку потребность в животном белке без труда восполняется из молочных продуктов и яиц.

При нормальных физических нагрузках среднестатистическому человеку достаточно 0,5–0,7 г белка на 1 кг веса ежедневно, а при исключительно вегетарианском рационе хватает даже 0,4 г. Немного больше белка требуется только в процессе роста организма, во время беременности, при регулярных повышенных физических нагрузках, а также в пожилом возрасте. В полноценной смешанной пище потребность в белке покрывается на 1/3—1/2 из растительной пищи, примерно на 1/3 – из молочного белка (преимущественно из кисломолочных продуктов), а остальное – за счет мясного белка. Вегетарианцы снабжают себя белком исключительно за счет молочных продуктов и растительных блюд.

Не все белки обладают одинаковыми свойствами, поскольку в животных и растительных белках содержатся разные аминокислоты, отличающиеся еще и количественно. Если аминокислоты в пищевом белке точно соответствуют аминокислотам белка организма человека, то пищевой белок эффективно утилизируется, и в этом случае говорят о его высокой биологической ценности. Как показали исследования института Макса Планка в Дортмунде (Германия), комбинация из двух продуктов, содержащих белок, зачастую превосходит по биологической ценности чистый животный белок. Так, на первом месте находится комбинация яйца + картофель, затем яйца + пшеница, молоко + хлеб. Сочетание мяса с картофелем – только на 4-м месте. Поэтому правильно составленная пища, даже при малом содержании в ней мяса или при строгом вегетарианском питании, не должна приводить к дефициту белка.

Кисломолочные продукты, картофель, соя и другие бобовые культуры, зерновые зародыши, орехи и семена, иногда яйца обеспечивают организм белком. Это может быть как с небольшим добавлением мясного белка, так и без него.

Использование чисто молочных продуктов, даже при биологически чистом разведении домашнего скота, является проблематичным. Во-первых, молоко, в частности коровье, может вызывать аллергию, во-вторых, молоко содержит насыщенные жирные кислоты.

Поэтому молочные продукты, по мнению многих западных исследователей полноценной пищи, должны играть в здоровом питании только второстепенную роль.

Из-за наличия насыщенных жирных кислот мясо следует употреблять лишь в небольших количествах, даже если оно содержит высококачественные белки. Лучшая альтернатива – рыба, а для обычных вегетарианцев или даже веганов (строгих вегетарианцев, которые исключают из рациона все продукты животного происхождения, в том числе мед) замечательным поставщиком белков является ферментированный (китайский) соевый творог *тофу*.

Что касается энергетического потенциала, то теплотворная способность белков такая же, как и углеводов, – 4,1 Ккал/г.

Углеводы

Наиболее распространенным на Земле классом органических соединений, которые входят в состав клеток всех организмов и без которых не могут осуществляться процессы жизнедеятельности, являются углеводы (син.: глициды, глюциды, сахариды, сахара). Термин «углеводы» впервые был предложен в 1844 году. В настоящее время к углеводам относят природные органические соединения, представляющие собой альдегидо– и кетонспирты или продукты их конденсации. Углеводы синтезируются растениями с помощью света и хлорофилла из углерода, кислорода и водорода.

Углеводы играют роль пластического и структурного материала, поставщика энергии, субстратов и регуляторов жизненно важных биохимических процессов в организме. В органах и тканях человека содержится около 2 % углеводов (в пересчете на сухую массу ткани).

Углеводы в рационе

Частично углеводы пищи расходуются на построение специфических белков гликопротеинов, создают резерв сахаров в организме в виде гликогена, но большая их часть используется для выработки энергии. Гликоген – вещество, образующее сахар, – встречается преимущественно в печени и в небольших количествах в мышцах. В состав гликогена входит глюкоза – один из наиболее распространенных углеводов организма. В свободном виде в организме глюкоза содержится в крови, лимфе, цереброспинальной жидкости, ткани головного мозга, в сердечной и скелетных мышцах. Помимо нее в крови содержатся фруктоза, следы альдогексоз, дисахаридов, различных полисахаридов.

Благодаря теплотворной способности – 4,1 Ккал/г – углеводы превосходят другие питательные вещества в энергообеспечении организма (50 % и выше).

В натуральных пищевых продуктах присутствуют как усвояемые, так и неусвояемые углеводы. Усвояемые углеводы, к которым относятся, например, крахмал, гликоген, сахароза, эффективно перевариваются и используются организмом. Неусвояемые углеводы (син.: трудноусвояемые углеводы) представляют собой высокомолекулярные углеводы в составе продуктов растительного происхождения (например, клетчатка), которые слабо поддаются расщеплению при воздействии на них пищеварительных соков. Но их роль в пищеварительном процессе велика.

В цивилизованной пище чаще всего встречаются рафинированные углеводы. Это легкоусвояемые углеводы, которые при подготовке для употребления в пищу извлекаются из натурального растительного сырья и очищаются от сопутствующих (балластных) веществ.

Углеводы – источники энергии

В рационе человека углеводы представлены в качестве энергетических доноров, и в основном крахмалом, в меньшей степени сахаром.

Крахмалы обильно содержатся в картофеле, овощах, зерновых и их продуктах (зерновые для завтрака, макаронные изделия, хлеб). Они расщепляются в пищеварительном тракте до глюкозы, которая всасывается в кровь и разносится по органам и тканям организма.

Сахар содержится в растениях в форме глюкозы, фруктозы, мальтозы, сахарозы и лактозы.

Глюкоза, или виноградный сахар, – это углевод из группы моносахаридов, хорошо растворимый в воде и имеющий сладкий вкус. Постоянный уровень глюкозы в крови поддерживается за счет синтеза и распада гликогена. Глюкоза содержится в значительных количествах в плодах винограда, в меде. Кроме того, глюкоза входит в состав сахарозы и лактозы, а также многих полисахаридов (крахмал, гликоген, целлюлоза).

Фруктоза (син.: левулеза), или плодовый сахар, представляет собой моносахарид.

Содержится в растениях (главным образом в плодах, нектаре цветков), в меде, а также входит в состав сахарозы и многих полисахаридов.

Мальтоза, или солодовый сахар, является дисахаридом, образованным двумя остатками глюкозы. В живых организмах мальтоза образуется при расщеплении крахмала и гликогена ферментами амилазы, а в больших количествах присутствует в проросших зернах ячменя (солоде) и других зерновых.

Сахароза, которая известна в обиходе под названием тростникового или свекловичного сахара, как раз и является тем сахаром, который обычно употребляется в пищу. Это дисахарид, образованный остатками глюкозы и фруктозы. В больших количествах сахароза встречается в сахарном тростнике, сахарной свекле и других сахароносных растениях. Ею богаты стебли некоторых злаков (маис, сахарное сорго), особенно перед наливанием зерна. Тростниковый сахар обнаружен в большом количестве в зародыше семян злаков. К примеру, в пшеничных зародышах было найдено свыше 20 % этого сахара. Достаточно велика вероятность его присутствия в определенные периоды развития растения – в корнях, стеблях, листьях, цветах и плодах.

Лактоза, или молочный сахар, – это дисахарид, образованный остатками глюкозы и галактозы. Молочный сахар менее сладкий, чем сахароза, и содержится только в молоке млекопитающих и человека.

Потребность в углеводах

Ежедневная потребность в углеводах зависит от веса и уровня физических нагрузок человека. В среднем пища должна содержать от 300 до 500 г углеводов, извлекаемых организмом из фруктов, овощей и продуктов из цельного зерна. Частично это должно поступать в виде свежей (сырой) пищи. Если снабжение организма углеводами превышает его действительную потребность в калориях, то излишек преобразуется в жир, что приводит к избыточному весу.

Необходимо максимально устранять из питания денатурированные углеводы, которые содержат фактически только «пустые» калории. Это относится прежде всего к рафинированному сахару, белой муке и продуктам из нее. Вы сможете организовать здоровое питание лишь при условии, что исключите из рациона торты, пирожные/пироги, белый хлеб, шоколад, сладости, мороженое, лимонады и т. п.

В пищевом рационе следует отдавать предпочтение овощам, фруктам, натуральным недробленным высококачественным зерновым культурам (пшеница, рожь, кукуруза, овес, пшено, гречиха), которые поставляют организму и энергию и балластные вещества.

Нарушение углеводного обмена

Повышенное содержание глюкозы в крови называется гипергликемией. Она может возникать в результате уменьшения способности тканей к утилизации глюкозы, например при нарушении ее транспортировки через клеточные мембраны.

Другое нарушение – гипогликемия, то есть низкий уровень содержания глюкозы в крови, – симптом различных болезней и патологических состояний. Особенно уязвим мозг, в котором вследствие гипогликемии могут произойти необратимые нарушения функций.

Увеличение числа страдающих коронарной (ишемической) болезнью сердца с последующим инфарктом миокарда происходит не только за счет неумеренного потребления жиров и холестерина. В этом повинен и сахар.

Тростниковый сахар, как и мед, состоит практически наполовину из виноградного сахара (глюкоза) и фруктового сахара (фруктоза). Под воздействием инсулина глюкоза сгорает в клетках тела, образуя двуокись углерода и воду. Фруктоза же при ее потреблении более 8 г в день частично разлагается на уксусную кислоту, из чего печень в свою очередь сама продуцирует большое количество холестерина. Поэтому при возрастающем потреблении сахара уровень холестерина тоже повышается. И полезно в связи с этим запомнить, что при прочих равных условиях сласти со специальными заменителями сахара или с виноградным сахаром (глюкозой) в отличие от традиционного рафинированного сахара работают на снижение уровня холестерина.

Жиры и масла

Когда речь заходит о жирах, то обычно возникает ассоциация с избыточным весом и понятием «ожирение», но на самом деле это только одно из следствий неправильного использования пищевых продуктов, болезнь (или ряд болезней), обусловленная нарушением обмена веществ.

Жиры присутствуют во всех животных и растительных тканях, выполняя разнообразные важные функции. В качестве пластического материала они участвуют в синтезе клеточной оболочки. Обладая хорошими теплоизоляционными свойствами, жиры образуют в коже слой, предохраняющий внутренние органы от холода и тепла, сохраняющий их эластичность. По своей теплотворной способности (9,3 Ккал/г) жиры превосходят белки и углеводы более чем в два раза и, залегая в жировых депо, образуют в организме важный источник энергии. Помимо прочего жиры обладают также способностью растворять витамины А, D, Е и К, которые организм иначе не смог бы использовать.

Жиры (син.: глицериды, нейтральные жиры, триглицериды) – это вещества преимущественно животного и растительного происхождения, состоящие из полных сложных эфиров глицерина и высших или средних жирных кислот. Они входят в группу липидов, к которой, помимо собственно жиров, относят также жироподобные вещества природного происхождения. Липиды, как правило, нерастворимы в воде, но растворяются в органических жировых растворителях – эфире, хлороформе, бензоле и др.

Поскольку в жирах, используемых в питании человека, содержатся кроме собственных жиров жироподобные вещества, то такие жиры было бы правильнее называть жировыми продуктами.

Жирные кислоты

Физико-химические свойства жиров определяются природой остатков жирных кислот в их молекулах. В организмах животных и в растениях жирные кислоты могут находиться как в свободном состоянии, так и входить в состав липидов. Это большая группа органических соединений, которые выполняют в организме энергетическую и пластическую функции. По степени насыщенности углеродной цепи атомами водорода различают насыщенные (предельные) и ненасыщенные (непредельные) жирные кислоты.

Ненасыщенные жирные кислоты в организме человека и животных участвуют в биосинтезе особой группы биологически активных веществ – простагландинов, они вырабатываются клетками различных органов и тканей и участвуют в энергетическом обмене. Если в состав жиров входит много моно- и полиненасыщенных жирных кислот, то при обычной температуре они находятся в жидком состоянии. Такие жиры обычно называются маслами. При содержании значительных количеств насыщенных жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой и др.) жиры имеют более высокую температуру плавления.

Растительные масла

В основном они бывают жидкими, хотя встречаются и твердые. Их получают из семян или плодов растений отжимом (прессованием) или экстракцией (экстрагированием). В последнем случае используются специальные растворители.

Растительные масла с большим содержанием полиненасыщенных жирных кислот (льняное, конопляное, маковое, тунговое масло) известны под названием «высыхающих масел». Под действием кислорода воздуха происходит их полимеризация – они затвердевают. К полувывсыхающим маслам относятся, например, подсолнечное и хлопковое, а к невысыхающим – касторовое и кокосовое.

Многие растительные масла используются в качестве важных пищевых продуктов. Питательная (биологическая) ценность определяется содержанием в них жиров (в подсолнечном до 40–60 %), а также наличием в их составе жирорастворимых витаминов А, D, учитывается легкость их всасывания в желудочно-кишечном тракте.

Эссенциальные жирные кислоты

Поскольку ткани человека и некоторых животных потеряли способность синтезировать ряд полиненасыщенных жирных кислот, они должны получать их из пищи. К таким жирным кислотам относятся линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты, которые получили название незаменимых, или эссенциальных, жирных кислот (иногда их условно называют витамином F). Линолевая кислота синтезируется только растениями. Арахидоновая кислота содержится в головном мозге, печени, крови, считают, что нарушения метаболизма арахидоновой кислоты наиболее ярко проявляются при непереносимости ненаркотических анальгетиков. Линоленовая и арахидоновая кислоты могут также поступать в организм непосредственно с пищей.

Роль жиров в питании

У детей раннего возраста недостаток незаменимых жирных кислот приводит к развитию экземы. Но, как правило, люди не испытывают недостатка в незаменимых жирных кислотах, поскольку они содержатся в пище растительного происхождения, а также в рыбе и в птице. В мясных продуктах их содержание много ниже.

Жиры в первую очередь обеспечивают организм энергией. Но поскольку современный человек имеет мало физических нагрузок, то и жиров ему требуется относительно немного: в день 0,7–0,8 г на 1 кг веса, то есть в среднем не более 60 г взрослому человеку. Причем из указанной нормы должны вычитаться жиры, скрытые в продуктах питания (25–30 %). Так что на жир для кулинарных целей и жир (масло) для намазывания, например на хлеб остается в день только 0,5–0,6 г/кг веса тела, что соответствует приблизительно 30–35 г.

В индустриально развитых странах ежедневное потребление жиров значительно

превосходит эту норму, доходя до 120 г и более. Поэтому не редкость угроза обызвествления артерий, появление избыточного веса, нарушение обмена веществ, приводящее к инфаркту миокарда. Сейчас многие специалисты находят связь между раком и чрезмерным потреблением жира.

Избыточное накопление жира в жировой ткани нередко наблюдается у практически здоровых людей, особенно у людей среднего и пожилого возраста. Причина чаще всего кроется в систематическом переедании. Избыточное отложение жира часто наблюдается при переходе от физически активной деятельности к малоподвижному образу жизни, когда сохраняется прежний уровень возбудимости пищевого центра и прежний аппетит, а энергетические расходы организма значительно меньше.

Никогда не следует забывать, что организм может утилизировать жиры только в «огне» углеводов. Поэтому однообразное питание, состоящее лишь из жиров и белков, вряд ли сможет содействовать демонтажу лишнего веса, но зато может довольно быстро привести к различным нарушениям здоровья.

Источники жиров

Ими богаты некоторые виды мяса и рыбы, сыр, кондитерские изделия. При организации рационального питания следует учитывать, что избыточное потребление животных жиров является фактором риска для развития атеросклероза. А недостаток жиров в пище или постоянное нарушение их оптимального соотношения разбалансирует обмен веществ и энергии и является причиной ряда заболеваний. Дело не только в количестве, но также и в характере потребляемого жира.

Качество жиров

Животные жиры содержат преимущественно насыщенные жирные кислоты, которые отягощают сердечно-сосудистую систему, в то время как основу рыбьего жира (омега-3-жирные кислоты, о которых речь впереди) и растительных жиров составляют высококачественные ненасыщенные жирные кислоты. Они действуют в качестве витаминopodobных защитных и регулирующих веществ и вместе с витамином Е защищают сердце и сосуды. Поэтому ненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми для клеточного обмена веществ. Холестерин бывает разным!

Животные жиры бывают преимущественно насыщенными, что означает их реакционную инертность. Они содержат холестерин и повышают уровень холестерина в крови. Хотя сливочное масло также относится к животным жирам, но предостережения по его потреблению как источника холестерина чаще всего необоснованны. Большая часть холестерина поступает в организм не с маслом, а с мясными и колбасными изделиями, внутренними органами животных, с яичным желтком, а также с несвежими, подвергнутыми сильной промышленной переработке продуктами из молока и яиц. Поэтому важно снизить потребление этих источников холестерина.

Нечего возразить против свежего яйца, которое съедается только от случая к случаю, а не ежедневно, да еще по несколько штук за один раз или в день. Но следует очень осторожно относиться к систематическому неосознанному потреблению яиц в «скрытой форме», например, используемых в выпечке и в кондитерских изделиях. И особую осторожность нужно проявлять, когда в продукты добавляют сухой яичный порошок. Содержащийся в нем «старый» холестерин уже химически изменен (чтобы продукт имел товарный вид длительное время), поэтому легко проникает в стенки

артериальных сосудов. Точно таким же свойством обладают сухое молоко и твердый сыр.

Растительные жиры бывают также насыщенными и соответственно не обладающими реакционной способностью. К таким, например, относится жир, содержащийся в кокосовом масле, которое гораздо предпочтительнее в небольших количествах для выпечки и жарки, чем ненасыщенные растительные масла. В то же время целый кокосовый орех, с его витаминами и микроэлементами, в разумных количествах может служить источником полноценного питания. В равной степени это относится и к лесным орехам, которые содержат преимущественно насыщенные жиры, но при этом и вещество, расширяющее венечные артерии сердца.

Пока растительный жир не рафинирован, а находится в натуральном виде, то лучше его потреблять в виде семян или орехов, поскольку в них он содержит комплекс ингредиентов, полезных для здоровья.

Иначе обстоит дело с маргарином. Хотя он состоит преимущественно из полноценных растительных масел, но нетрудно себе представить, каким химическим превращениям подвергается жидкое золотисто-желтое, ароматное растительное масло, чтобы предстать перед покупателем в виде твердой массы белого цвета, которая легко намазывается на хлеб. За небольшим исключением, даже высококачественный маргарин людям с нарушенным обменом веществ принесет скорее вред, чем пользу. Уж если очень захочется съесть бутерброд, то лучше отдать предпочтение свежему сливочному маслу! Оно прекрасно усваивается организмом и содержит противораковый витамин А. Некоторые ученые полагают, что ряд заболеваний кишечника возникает вследствие иммунологического саморазрушения и усугубляет этот процесс потребление маргарина.

Чтобы получить пользу от моно- и полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в растительных маслах, их нужно применять в натуральном жидком виде. Так, например, по утрам можно добавлять в мюсли масло из пшеничных зародышей, которое богато витамином Е, а в обед использовать оливковое, подсолнечное, льняное или аналогичное указанным в качестве добавки в салат из сырых овощей, а также вместо соуса к основному блюду (картофель, отварные овощи, спагетти и т.п.). Что касается оливкового масла, то его сейчас широко пропагандируют в качестве одного из самых полезных растительных масел. И действительно эпидемиологическими исследованиями уже доказано, что в так называемой средиземноморской кухне оно является прекрасным профилактическим средством от инфаркта миокарда. Однако оливковое масло содержит преимущественно мононенасыщенные жирные кислоты и не содержит считающиеся пока особо ценными полиненасыщенные жирные кислоты, которые присутствуют в других растительных маслах.

Высококачественные масла – это масла холодного отжима (причем первого отжима!) и неотвержденные. Холодный отжим сохраняет чистоту масла и способствует сохранению его ценных природных ингредиентов. В растительных маслах холодного отжима находятся также жирные кислоты с цепями средних размеров, которые очень важны для поджелудочной железы и которые благоприятно влияют на уменьшение степени попадания насыщенных жирных кислот и холестерина в кровяное русло.

Очень важен режим хранения растительных масел, поскольку под воздействием света, высокой температуры и старения ненасыщенные жирные кислоты склонны к образованию так называемых свободных радикалов (атомы или группы химически связанных атомов, обладающие высокой химической реакционной способностью).

Поэтому, когда масла хранят на свету и при свободном доступе воздуха, они приобретают прогорклый вкус, и таким образом эликсир жизни превращается в ядовитый напиток. Особенно наглядно это можно наблюдать на примере масел, применяемых для жарки во фритюре. Такие масла часами кипят, а в целях экономии их нередко используют не один день. В результате образуются чрезвычайно агрессивные вредные вещества, которые вместе с продуктом, обжариваемым во фритюре, попадают в организм. Например, приготовленный таким образом картофель фри является формально вегетарианским блюдом. Однако вряд ли такая вегетарианская трапеза с растительным маслом принесет пользу для здоровья. Уж лучше, пожалуй, съесть кусок свинины с кислой тушеной капустой, невзирая на все последующие проблемы! Прогорканию подвержены не только ненасыщенные жирные кислоты. В свою очередь, могут окисляться насыщенные жирные кислоты, и тогда говорят о так называемом кетонном прогоркании жиров.

При покупке масел включите строгий внутренний контроль проверки качества. Нередко на рынке встречаются дешевые разбавленные растительные масла, организуются специальные акции типа «только сегодня по такой низкой цене», так называемые благотворительные акции и прочие подобные рекламные мероприятия, нацеленные на то, чтобы сбыть низкокачественные, в том числе просроченные товары. Хотим мы или не хотим, но качество имеет свою цену! Безопасно покупать масло, имеющее подтверждение качества заводом-производителем.

Непременные атрибуты качественного растительного масла:

- оно не должно быть рафинированным;
- оно должно быть приготовлено методом холодного отжима, причем самое высококачественное масло – это масло первого отжима;
- масло должно быть расфасовано в стеклянные бутылки (ни в коем случае не в пластиковые);
- масло должны хранить до момента продажи в темном и прохладном помещении;
- масло следует использовать в первые три месяца с момента его изготовления.

Даже в течение гарантированного срока потребления, который чаще всего составляет календарный год, может отмечаться возрастающее снижение пищевой ценности масла. После гарантийного срока масло нельзя применять для непосредственного потребления, например, заправлять им салаты.

Жиры состоят в основном не из одной жирной кислоты, а из комбинации нескольких. При этом жизненно важными являются два вида полиненасыщенных жирных кислот, которые человеческий организм не может производить самостоятельно. Это омега-3 (альфа-линоленовая кислота), которая среди прочего находится в тыквенных семечках и льняном семени, и омега-6 (линолевая кислота), которая, например, содержится в семечках подсолнуха и семенах кунжута. Во многих пищевых продуктах, изготовленных промышленным способом, в частности в маргарине, омега-6-жирные кислоты содержатся только в комбинации с незначительным количеством омега-3-жирных кислот или вообще без них. Такой дисбаланс может нести солидарную ответственность за болезни сердечно-сосудистой системы.

Организм человека не может самостоятельно образовывать омега-3-жирные кислоты, и поэтому они должны поступать в него вместе с пищей. В льняном масле

процесс преобразования линоленовой кислоты в омега-3-жирные кислоты незначителен, поэтому потребление только льняного масла не позволяет обеспечить организм необходимым количеством этих незаменимых кислот. Единственным полноценным источником такой пищи являются рыбы, имеющие большой запас жира, прежде всего лососевые, макрель, морская сельдь. Жир этих рыб, живущих в холодных водах, содержит примерно 20 % омега-3-жирных кислот, источником которых для рыб в пищевой цепи служат водоросли полярных морей. Только за счет наличия этого особого жира во всех клетках рыбы сохраняют в ледяной воде жизнеспособность и высокую подвижность. Рыба – основной продукт питания эскимосов, и омега-3-жирные кислоты, как показали научные исследования, благотворно влияют на организм:

- снижают уровень холестерина в крови;
- понижают кровяное давление;
- уменьшают склонность к тромбозам,
- улучшают состав крови.

Рыбий жир, таким образом, предотвращает обызвествление артерий и последствия этого. Традиционное рыбное меню эскимосов, богатое омега-3-жирными кислотами, обуславливает замедленную свертываемость крови, и, как следствие, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди эскимосов составляет в среднем 8 %, тогда как в России этот показатель превышает 50 %.

Рекомендуется для профилактики потреблять ежедневно 1 г омега-3-жирных кислот, а при существующей коронарной болезни сердца, например, уже 2,5 г в день, пациентам же, перенесшим операцию аортокоронарного шунтирования, следует принимать ежедневно не менее 5 г омега-3-жирных кислот, причем в течение всей жизни! Что ж, всем перейти на рацион эскимосов? На Западе нашли другой выход: производят и продают повсеместно, а не только в аптеках, капсулы с комплексом омега-3 жира лососевых рыб.

Омега-3-жирные кислоты противопоказаны тем, у которых и без того замедленная свертываемость крови, а также принимающим препараты с ацетилсалициловой кислотой или с другими ингибиторами. Они должны обсудить возможность приема рыбьего жира с лечащим врачом.

Балластные вещества

В диагностике Франца К. Майра имеется среди прочих чрезвычайно простой, но вполне надежный показатель, характеризующий состояние здоровья человека, – качество стула. В его формировании главенствующая роль принадлежит питанию, которое должно:

- способствовать образованию регулярного, хорошо сформированного мягкого стула в больших объемах,
- делать излишними слабительные средства,
- не допускать появления избыточного веса.

Питание должно быть таким, чтобы не появлялся крутой стул, тем более не

возникали запоры, но и кашеобразного стула или поноса быть не должно.

Все перечисленные условия выполнимы с помощью пищи, богатой на так называемые балластные вещества. Не следует воспринимать это название буквально, как будто речь идет о каком-то ненужном компоненте пищи, бесполезном балласте. На самом деле балластные вещества – это составная часть пищи, расщепляемая пищеварительным аппаратом в незначительном количестве и только отчасти подвергающаяся воздействию бактерий, располагающихся в толстой кишке. Являясь по сути неперевариваемыми, балластные вещества не могут проходить через стенку кишечника в кровеносные сосуды, как это происходит с другими пищевыми компонентами.

К балластным веществам относят высокомолекулярные комплексные углеводы различного строения и лигнины (целлюлоза, гемицеллюлоза, пентозаны и пектины). Чаще всего они попадают в пищеварительный тракт в виде пищевых волокон (клетчатки) при потреблении в первую очередь растительной пищи, в которой они являются составными частями клеточных стенок или растительного остова.

Балластные вещества не всасываются в кишечнике и соответственно не выполняют ни пластическую, ни энергетическую функции. Однако их наличие организму важно для нормального протекания процессов жизнедеятельности.

Балластные вещества активизируют пищеварительные ферменты, без которых не может осуществляться процесс пищеварения. Они связывают холестерин, желчную кислоту, токсины и другие вредные вещества, обеспечивают их выведение из организма. Очень важно, что они связывают и канцерогены, действуя в качестве хорошей защиты от рака. Растворимые балластные вещества, содержащиеся в овсяных отрубях, снижают уровень холестерина. Хотя неперевариваемые волокна и не обеспечивают организм энергией, однако именно они связывают воду в кишечнике и благодаря своему разбуханию способствуют его заполнению. Вследствие увеличения объема содержимого кишечника возникает его естественное механическое раздражение, что активизирует перистальтику и побуждает кишечник к опорожнению.

Немаловажен и тот факт, что в процессе химического преобразования из балластных веществ образуются кислоты, обладающие природными слабительными свойствами. Обеспечивая регулярное естественное опорожнение, балластные вещества способствуют нормализации функции кишечника, создавая тем самым очень важную предпосылку для активизации «внутреннего доктора» и улучшения здоровья. Помимо прочего растительная пища, богатая балластными веществами, приглушает чувство голода, что полезно для желающих похудеть.

Даже это далеко не полное перечисление свойств балластных веществ указывает, что обеспечение ими организма может служить эффективным терапевтическим мероприятием. Во многих случаях их присутствие в рационе помогает устранить всего за несколько недель хроническую (иногда многолетнюю!) атонию кишечника, способствует регуляции стула (слабительные средства становятся не нужны).

Люди, страдающие запорами нерегулярно, могут их устранить с помощью растительных слабительных чаев, однако без предписания врача чай нельзя применять дольше четырех недель. Беременные женщины должны сначала проконсультироваться у врача по поводу приема слабительных чаев, поскольку при подозрении на закупорку просвета кишки строго запрещается применение слабительных средств в любой форме.

Последствия дефицита балластных веществ

Из-за малого количества сырой и растительной пищи в рационе современного человека нехватка балластных веществ – распространенное явление. При ежедневной потребности 25–30 г большинство получает с пищей в среднем 5–10 г балластных веществ. А недостаток балластных веществ в пищеварительном процессе является причиной нарушения пищеварения и дисфункций кишечника, таких, например, как запор или раздраженный кишечник.

Первым и наиболее частым следствием недостатка балластных веществ является такой широко распространенный недуг, как вялость (атония) кишечника. Если каловые массы слишком долго пребывают в кишечнике, то вызывают раздражение слизистой оболочки, что угрожает возникновению хронических воспалений, а в самом худшем случае приводят к раку кишечника. Шлаки и ядовитые вещества могут обратно всасываться из кишечника в кровь и вызывать его хроническое самоотравление. Вялость кишечника, кроме всего, является причиной возникновения избыточного веса.

Однако не только дефицит, но и неправильное употребление балластных веществ может привести к серьезным осложнениям, в том числе вызвать

- метеоризм (важно обеспечивать хорошее пережевывание пищи!),
- образование каловых камней,
- непроходимость кишечника.

Непроходимость кишечника может возникнуть, например, при введении в рацион льняного семени и пшеничных отрубей без достаточного потребления жидкости; характеризуется непроходимость кишечника задержкой стула и газов, метеоризмом, острыми болями в животе, рвотой, явлениями интоксикации. В зависимости от степени нарушения она может развиваться от частичной (неполной) до полной кишечной непроходимости.

Содержание балластных веществ в пище

Больше всего балластных веществ содержится в сырой растительной пище: фруктах и овощах, некоторых видах зерновых, в мюсли и продуктах из недробленого (цельного) зерна, в льняном семени, пшеничных и овсяных отрубях и изготовленных на их основе продуктах. Балластные вещества присутствуют в большом количестве в бобах, фасоли, горохе, чечевице. Немало их в цветной, белокочанной, краснокочанной и брюссельской капусте, фенхеле и клубневом сельдерее. Среди фруктов и плодово-ягодных культур можно назвать некоторые сорта яблок, груш, ежевику, смородину, киви, малину и чернику.

Снабжать организм балластными веществами лучше всего через введение в рацион сырой растительной пищи. Однако если потребность не удается полностью покрыть за счет сырой пищи, то можно дополнительно употреблять пшеничные отруби или льняное семя. Большая часть этого набора продуктов состоит из способных к разбуханию волокон, а льняное семя выделяет, кроме того, слизистые вещества, которые облегчают скольжение содержимого кишечника и защищают его слизистую от раздражения. Дневная доза такого дополнения должна учитывать количество балластных веществ, содержащихся в остальной пище, и составляет 10–25 г отрубей или льняного семени.

При использовании этих продуктов, повторяюсь, необходимо обращать внимание на прием жидкости (минимум 1/4 л на порцию). Из-за недостатка воды пищевые волокна разбухают неравномерно, что может привести к образованию пробки в прямой кишке, которую иногда невозможно удалить без хирургического вмешательства.

Пищевые продукты должны, насколько это возможно, потребляться в естественном состоянии, то есть без тепловой обработки, без консервации.

Приведенные ниже данные помогут вам рассчитать объем балластных веществ в различных продуктах питания (объем, г /100 г продукта).

Овощи

Чечевица сушеная 10,6

Хрен 8,3

Горох быстрозамороженный 7,0

Капуста брюссельская 4,4

Сельдерей 4,2

Кукуруза 3,7

Морковь 3,4

Авокадо 3,3

Брокколи 3,0

Капуста цветная сырая 2,9

Фасоль зеленозерная 2,9

Капуста краснокочанная 2,5

Картофель 2,5

Свекла красная 2,5

Капуста белокочанная 2,5

Лук-порей 2,3

Черный корень 2,3

Спаржа 1,5

Капуста савойская 1,5

Баклажан 1,4

Кольраби 1,4

Огурцы 0,9

Орехи

Орех кокосовый 9,0

Орех лесной 7,4

Арахис 7,1 Каштан европейский 6,8

Орех грецкий 4,6

Свежие фрукты

Смородина черная 6,8

Айва 6,4

Черника 4,9

Малина 4,7

Киви 3,9

Смородина красная 3,5

Ревень 3,2

Груши 2,8

Инжир 2,5

Яблоки 2,3

Апельсины 2,2

Бананы 2,0

Клубника 2,0

Черешня 1,9

Мандарины 1,9

Ананас 1,8

Сливы 1,7

Персики 1,2

Арбуз 0,2

Сухофрукты

Инжир 9,6

Чернослив 9,0

Абрикосы 8,0

Хлебобулочные изделия

Хлебцы хрустящие 14,6

Сухари из муки грубого помола 12,0

Хлеб пшеничный из муки грубого помола 6,7

Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки 4,4

Булочки 3,1

Тосты из муки грубого помола 3,1

Хлеб белый 2,9

Изделия из зерновых культур

Пшеничные отруби 42,4

Рожь, цельное зерно 13,2

Пшеница, цельное зерно 10,6

Мука пшеничная обойная 10,0

Ячмень без цветковой оболочки 9,8

Лапша из муки грубого помола 9,0

Полба 8,8

Хлопья овсяные 7,0

Мука пшеничная 4,0

Рис нешелушенный (натуральный) 4,0

Гречиха 3,7

Лапша/макаронные изделия 3,4

Рис полированный 1,4

Витамины

Большое значение для нормального обмена веществ в организме имеет особая

группа низкомолекулярных органических соединений различной химической природы, называемых витаминами (от лат. *vita* – жизнь). Они играют большую роль в обменных процессах, а некоторые обладают защитной функцией, снижая риск возникновения рака (А, С, Е, частично В6), правда, в дозах, которые превышают ежедневную потребность. В этом случае менее целесообразна субституция (прием в виде препаратов); важнее обеспечить организм витаминами, употребляя пищу, богатую витаминами и другими биологически активными веществами. Результаты ряда исследований показывают, что «избранные» витамины редко могут препятствовать возникновению рака, а чтобы создать условия для их эффективного действия, следует придерживаться сбалансированного, полноценного питания.

Витамины и минеральные вещества называют также микропищевыми веществами, поскольку они требуются организму в небольших количествах.

Сами по себе витамины не являются источником энергии и не заменяют получаемые из пищи белки, углеводы и жиры. Специфические свойства многих витаминов проявляются благодаря их взаимодействию с различными ферментами. Витамины регулируют процессы обмена веществ, обеспечивают нормальное протекание практически всех биохимических и физиологических процессов в организме. Поэтому и требуется комплексное поступление в организм всех без исключения витаминов (а не только «избранных»). Витамины участвуют в иммунной защите, построении кожи и соединительных тканей, в защите кровеносных сосудов, обеспечении гормонального равновесия, функционировании головного мозга, передаче нервных импульсов и в обеспечении многих других функций организма.

Приведенная ниже таблица дает представление о лучших источниках витаминов.

Название витамина	Функция в организме	Источники поступления
А (ретинол)	процесс зрения; защита слизистой оболочки	печень, рыбий жир (не принимать во время беременности)
А (бета-каротин)	процесс зрения; защита слизистой оболочки; антиоксидант	морковь, темно-зеленые овощи
В ₁ (тиамин)	углеводный обмен; нервная система	недробленые зерновые, дрожжи, семечки, бобы, орехи, рыба
В ₂ (рибофлавин)	жировой, белковый, углеводный обмен; обезвреживание токсинов	нежирное мясо, рыба, пшеничные зародыши, зеленые овощи, дрожжи

Название витамина	Функция в организме	Источники поступления
B ₃ (ниацин)	жировой, белковый, углеводный обмен; обезвреживание токсинов; красные клетки крови; некоторые гормоны	печень, рыба, птица, арахис, недробленые зерновые, яйца
B ₅ (пантотеновая кислота)	медиаторы; производство гликогена и жирных кислот	печень, рыба, птица, арахис, недробленые зерновые, яйца
B ₆ (пиридоксин)	белковый обмен; производство гемоглобина; антитела	пшеничные зародыши, семечки, птица, рыба, овес, соя/соевые бобы, грецкие орехи, бананы, капуста
B ₁₂ (цианокобаламин)	клеточные функции; нервная система; образование красных кровяных телец	печень, устрицы, птица, рыба, мясо, яйца, сыр, молоко
Фолиевая кислота	белковый обмен; клеточное деление; нервная система	пшеничные зародыши, темно-зеленые листовые овощи,

Название витамина	Функция в организме	Источники поступления
		бобы, яичный желток, орехи, недробленые злаки, лососевые
Биотин	гликогенный и жировой обмен; кожа и волосы; нервы	печень, сардины, бобовые (особенно соя), зерновые недробленые, орехи, желток яичный
С (аскорбиновая кислота)	образование коллагенов; кожа; иммунная защита	капуста брюссельская, черная смородина, брусника, киви, стручки паприки, горох, брокколи, томаты, цитрусовые
Д (холекальциферол)	резорбция кальция и фосфора; рост костей	жир из печени рыб/рыбий жир, солнечный свет на кожу
Е (токоферол)	антиоксидант	масло пшеничных зародышей, пшеничные зародыши, соевое масло, оливковое масло, желток яичный, печень, орехи, семечки

Название витамина	Функция в организме	Источники поступления
К (филлохинон)	свертывание крови	сырая цветная капуста, зеленые листовые овощи, соевые бобы
Холин и инозитол	медиаторы; нервная система; обмен кальция; инсулиновая активность/деятельность	соевый лецитин, желток яичный, печень, рыба, зерновые недробленые, орехи

Витамины повышают физическую активность и умственную работоспособность, увеличивают устойчивость организма к различным заболеваниям, что и обусловило их широкое и эффективное использование в качестве профилактических средств от многих болезней.

Из-за высокой биологической активности витаминов суточная потребность в них невелика. Тем не менее необходимо учитывать, что большинство витаминов практически не синтезируется в организме, за исключением малого количества

витаминов D и K, но зато очень быстро расходуется. Водорастворимые витамины попросту выводятся из организма вместе с жидкостью, особенно быстро тают запасы витамина C. И вообще организм не может запастись витаминами на длительное время, поэтому необходимо регулярно пополнять витаминные «кладовые» в полном наборе и в соответствии с физиологической потребностью.

Первоисточником витаминов обычно служат растения, и лишь некоторые витамины образуются нормальной микрофлорой кишечника.

Витаминная недостаточность

Следует иметь в виду, что из тех витаминов, которые поступают с пищей, реально усваивается не более 20–30 %. Кроме того, при хранении пищевых продуктов происходит значительное уменьшение содержания витаминов. Так, например, в 100 г молодого картофеля содержится 20 мг витамина C, но уже спустя 3–4 месяца его количество уменьшается более чем в 2 раза. Большинство витаминов, содержащихся в растительной пище, очень чувствительны к нагреванию, и при кулинарной обработке происходит их значительное разрушение. Таким образом, вследствие неправильного обращения с растительной пищей она лишается витаминов полностью или частично.

Длительное питание пищей, с которой в организм поступает недостаточное количество витаминов, их расход превышает поступление, приводит к развитию болезненного состояния, обусловленного витаминной недостаточностью или витаминным голоданием.

Недостаточное потребление витаминов ведет к нарушению биохимических, главным образом ферментативных, процессов и физиологических функций организма, вызывая серьезные нарушения обмена веществ. Витаминная недостаточность сопровождается, как правило, ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением защитных сил организма, хроническим состоянием подавленности, нервозностью, появлением высыпаний на коже, повышенной ломкостью волос и ногтей. Недостаточное поступление с пищей некоторых витаминов (особенно C и A) повышает фактор риска ишемической болезни сердца и ряда злокачественных новообразований. Так, многолетние исследования больших групп людей английскими и американскими специалистами показали, что при низком уровне в крови витамина A частота заболеваний раком полости рта, желудочно-кишечного тракта и легких в 2–4 раза выше, чем при оптимальной обеспеченности этим витамином. Дефицит витаминов у беременных и кормящих грудью женщин причиняет ущерб здоровью матери и ребенка и является одной из причин неспособности доносить ребенка, врожденных пороков у новорожденного, нарушений физического и умственного развития детей. В детском и юношеском возрасте недостаточное потребление витаминов отрицательно сказывается на показателях общего физического развития, препятствует формированию здорового жизненного статуса, обуславливает нарушение обменных процессов и является причиной различных хронических заболеваний.

Несмотря на исключительно важное значение витаминов для жизнедеятельности человека, обеспечение ими находится в состоянии, далеком от удовлетворительного. По данным ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), 90 % жителей России ежегодно испытывают недостаток самых необходимых витаминов – C, E и группы B. Причем такое положение никак не связано с недостатком растительных продуктов питания с богатым содержанием витаминов. Как раз их предложение сегодня значительно больше и разнообразнее, чем было прежде. Нехватка витаминов – это следствие недостаточного объема сырой (растительной) пищи в повседневном рационе.

Большинство витаминов можно получать путем химического или микробиологического синтеза. Конечно, при любой возможности надо получать витамины из естественных источников. Но при определенных заболеваниях необходимо применение витаминных лекарственных препаратов. Они используются также для профилактики или назначаются (в большой дозе) для лечения состояний, связанных с их недостатком в организме. Профилактический прием витаминов особенно целесообразен при однообразном питании, например во время лечения ожирения или при соблюдении жестких диет. Витаминная профилактика нужна при повышенном расходе витаминов в связи с увеличенными нагрузками, при беременности и кормлении грудью, в периоды эпидемий, в процессе лечения инфекционных болезней и некоторое время после выздоровления, при стрессе, во время роста и в старости. Именно в таких случаях часто не хватает витаминов, поступающих из пищи, даже в случае здорового питания. Если точно известно, какого витамина не хватает, то им следует снабжать организм целенаправленно.

Неправильное питание зачастую приводит к нехватке сразу нескольких витаминов. В этом случае целесообразно применять мультивитаминные препараты, содержащие зачастую также железо и другие неорганические, жизненно важные вещества (минеральные соли и микроэлементы), в которых нередко наблюдается хронический дефицит. Обычно применяются следующие разновидности мультивитаминных препаратов:

- мультивитаминные средства для добавления в пищу, которые содержат комбинацию важных витаминов. Они используются при низкой работоспособности, подавленности и хронической усталости – признаках состояния нехватки витаминов в организме;
- мультивитаминные средства с железом, которые особенно целесообразно применять женщинам для предотвращения анемии, развитию которой способствуют менструации, а также пожилым людям и спортсменам. Такие средства не показаны при болезнях, являющихся «накопителями железа» в организме, при нарушениях процесса усвоения железа организмом, детям младше 12 лет;
- витаминно-минеральные средства с добавлением к витаминам минеральных солей и микроэлементов для профилактики и устранения дефицита витаминов и минералов. Такие препараты особенно эффективны при стрессах, высоких физических нагрузках, низкой работоспособности, в период выздоровления после болезни, во время беременности, в старости;
- пивные дрожжи в виде порошков и в капсулах можно отнести к мультивитаминно-минеральному «коктейлю», так как они содержат в натуральной комбинации (хотя и в незначительных количествах) наряду с витаминами группы В другие жизненно важные вещества. В приведенной ниже таблице указана ежедневная потребность в витаминах (я пользуюсь рекомендациями Немецкого общества питания (DGE). Приведенные данные действительны для взрослых и подростков, а вот для беременных и кормящих грудью матерей рекомендуется более высокое обеспечение витаминами – здесь уже необходима консультация врача).

Название витамина	Функция в организме	Источники поступления	Ежедневная потребность
1	2	3	4
<i>Водорастворимые витамины</i>			
В ₁ (тиамин)	углеводный обмен; нервная система	хлеб из муки грубого помола, картофель, бобовые, свинина, птица, печень	1,1–1,5 мг
В ₂ (рибофлавин)	обмен жиров, углеводов, белков	молоко, сыр, свинина, говядина, птица, печень, хлеб из муки грубого помола	1,5–1,8 мг
В ₆ (пиридоксин)	углеводный обмен; нервная система	печень, сардины, скумбрия, пшеничные зародыши, соя, говядина, птица, телятина, свинина, картофель, хлеб из муки грубого помола	1,6–2,1 мг
В ₁₂ (кобаламин)	профилактика анемии	печень, сельдь, сайда, говядина, яйца, молоко, творог	5 мкг
Биотин	синтез углеводов и жирных кислот	молоко, свиные печень и почки, соя	потребность не изучена

1	2	3	4
Фолие- вая кислота	деление и но- вообразование клеток, особенно красных и белых кровя- ных телец	пшеничные зародыши, соя, домашняя птица, капуста: белокочанная, брюссельская, цветная, савойская, картофель, хлеб из муки грубого помола	400 мкг
Ниацин	обмен энергии в клетках; деятельность сердца и ЦНС	хлеб из муки грубого помола, горох, говядина, свинина, птица, морская рыба, лосось	15–20 мг
Панто- теновая кислота	образование жиров, углеводов и аминокислот; синтез жирных кислот и гормонов	печень, брокколи, цветная капуста, телятина, говядина, мясо индейки, молоко, хлеб из муки грубого помола, арбуз	8 мг
С (ас- корби- новая кислота)	улучшение усвояемости железа; для соедини- тельных тканей и костей; повышение иммунитета	картофель, красный перец, цветная капуста, помидоры, брокколи, цитрусовые, черная смородина, земляника	75 мг

1	2	3	4
Жирорастворимые витамины			
А (ре- тинол)	процесс зрения; функции кожи и слизистых оболочек	печень, желтые и зеленые овощи, молоко, маргарин, сливочное масло	0,8–1,1 мг
D (каль- цифе- рол)	обмен кальция и фосфатов; минерализация костей	сельдь, лосось, угорь, скуприя, печень	5–10 мкг
Е (токо- ферол)	антиоксидант	растительные масла и жиры, горох	12 мг
К	свертывание крови	печень, молоко, кочанный салат, цветная капуста, помидоры	потреб- ность не изучена

Витаминная программа Лайнуса Паулинга

Дважды лауреат Нобелевской премии профессор Лайнус Паулинг (1901–1994), изучавший в последние десятилетия своей жизни заболевания на молекулярном уровне, доказал несомненную пользу потребления повышенного количества витаминов. Особое внимание ученый сконцентрировал на роли витамина С. Назначаемые им дозы приема витаминов втрое превышали рекомендованные в то время наукой по питанию нормы.

А прописываемая им дневная доза витамина С в 2,3 г – это 40-кратное превышение традиционного норматива! Самое удивительное, что пациентам это помогало избавиться от многих хронических заболеваний. В сочетании с щадящей терапией, визуализацией, здоровым питанием повышенный прием витамина С способствует излечению СПИДа и рака (этот опыт лечения собран в книге Луиса Прото «Самоисцеление», РИПОЛ классик, 2006). Вот небольшая выдержка из этой книги: «Неизвестно пока, почему витамин С обладает такими целительными и защитными свойствами, ибо его дефицит не особенно влияет на саму иммунную систему организма. Однако он облегчает течение почти любой болезни – от обычной простуды и гриппа до рака и СПИДа. Его благотворное воздействие, похоже, состоит в том, что он увеличивает подвижность фагоцитов (движение лейкоцитов в крови) и способность организма справляться с бактериями и грибами. Вероятно, витамин С способствует выбросу интерферона (который атакует вирусы) и действует как антиоксидант и устранилитель свободных радикалов. Он также помогает предотвратить образование в организме канцерогенов.

Доктор Лайнус Паулинг и хирург-онколог Эван Кэмерон при некоторых типах рака рекомендуют употреблять ежедневно до 10 граммов витамина С, а хирург-ортопед Роберт Кэткерт выступает за употребление еще большей дозы – до 180 граммов витамина С в сутки внутривенно для пациентов, серьезно больных СПИДом. Чем серьезней болезнь, утверждает он, тем больше витамина С нужно организму. Максимум наступит тогда, когда начнется понос. После этого количество витамина С нужно снизить на 20 %, это и будет оптимальной дозой. И даже при таких мегадозах не было зафиксировано ни одного случая образования камней в почках.

Нигде в этой книге мы не предлагаем рецептов самолечения, но лишь приводим данные последних научных исследований, говорящих о том, что помогает, а что мешает исцелению. Если вы собираетесь в качестве дополнения к курсу лечения принимать ежедневно более 1 или 2 граммов витамина С, то, прежде чем сделать это, проконсультируйтесь с лечащим врачом».

Для улучшения состояния здоровья и продления жизни Лайнус Паулинг рекомендовал следующую программу ежедневного приема витаминов:

6000—18 000 мг витамина С (6—18 г) в виде порошка аскорбиновой кислоты, 400—1600 IU (international unit – международная единица) витамина Е, 25 000 IU витамина А, витамины группы В.

Такое количество витаминов может содержаться в дневном рационе взрослого человека, если он потребляет правильно подобранные натуральные сырые растительные продукты в объеме 2500 Ккал. Наряду с воздействием на обмен веществ ударные дозы витаминов, предложенные Паулингом, скорее всего действуют как лекарства при гриппе, хроническом запоре, износе суставов.

Развитие идей Лайнуса Паулинга способствовало возникновению нового

направления в диетотерапии – ортомолекулярная медицина. Ее суть впервые была определена ученым следующими словами: «Сохранение хорошего состояния здоровья и лечение болезней с помощью варьируемой концентрации субстанций в человеческом организме, которые при обычных обстоятельствах имеются в организме и необходимы для поддержания здоровья». То, что сам ученый прожил 93 года, свидетельствует о верности его теории.

Индивидуальную потребность в витаминах надежнее всего выявить в клинической лаборатории или посредством биоэнергетических методов тестирования (например, с помощью кинезиологии). Кроме того, имеются данные, что витамины и минеральные вещества из природных, то есть растительных источников в 40 раз эффективнее, чем изготовленные искусственно! Если человек включает в рацион сырые фрукты, овощные соки или масла из (зерновых) зародышей, то потребность организма в витаминах почти удовлетворяется.

Что касается остального, то с точки зрения учения Франца К. Майра интактная (лат. *intactus* – нетронутый), то есть неповрежденная, нормальная функция кишечника имеет для поддержания здоровья гораздо большее значение, чем дополнительный прием витаминов и минеральных веществ.

Минералы и микроэлементы

На протяжении всей жизни человек осуществляет обмен веществ и энергии с природой, предоставляющей в его распоряжение всю палитру химических элементов из периодической системы Д. И. Менделеева. Не приходится удивляться, что в человеческом организме обнаружено порядка 70 химических элементов, из которых 43 относятся к эссенциальным (незаменимым). Поэтому в рамках полноценного питания человек должен кроме всего остального обязательно получать из пищи в достаточном количестве минеральные вещества.

Минеральные вещества входят в состав многих ферментов, витаминов, гормонов, дыхательных пигментов и других биологически активных веществ. Они участвуют в процессах кроветворения, роста, размножения, дифференцировки и стабилизации клеточных мембран, в тканевом дыхании, иммунных реакциях. Минералы играют главную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия, осмотического давления клеточных и внеклеточных жидкостей, в водно-солевом обмене, системе свертывания крови и регулировании ее состава. К примеру, магний, цинк, железо, медь, действуя в качестве коферментов, участвуют в регуляции многочисленных ферментных систем; кальций, фосфор и магний служат материалом для построения костей; фтор входит в состав зубной эмали; железо является центральным элементом молекулы гемоглобина.

В процессе старения организма происходят существенные изменения в минеральном обмене: уменьшается внутриклеточное содержание калия и магния, а в эритроцитах, миокарде, печени, почках и надпочечниках увеличивается концентрация натрия. Во внутренних органах снижается уровень содержания биологически активных микроэлементов: меди, марганца, магния, цинка и ряда других, одновременно увеличивается содержание биологически неактивных и даже токсичных микроэлементов – алюминия, кадмия, свинца.

К важнейшим проявлениям возрастных изменений минерального обмена относится развитие остеопороза. Это объясняется тем, что с возрастом ухудшается всасывающая способность кишечника, нарушается снабжение организма витамином D и кальцием, а следствие этого – размягчение костей с развитием деформации

скелета. Во время беременности и в период лактации в крови становится в 2–3 раза больше меди, марганца, титана и алюминия.

Все минеральные вещества, необходимые организму, делят на две группы: макроэлементы и микроэлементы.

Суточная потребность в макроэлементах – натрий, калий, кальций, магний, фосфор и другие – может достигать до нескольких граммов. Так называемые микроэлементы, например хром, фтор, йод, марганец, селен, организм содержит в объеме от 5 миллиграммов до 5 граммов. Именно микроэлементы должны поставляться в достаточном объеме через пищу. Суточная потребность здорового взрослого человека в различных микроэлементах колеблется между несколькими сотнями микрограммов (у селена и мышьяка) и несколькими миллиграммами (у железа и йода).

Существуют районы со значительным отклонением от нормы содержания определенных минералов в почве и воде, что влияет на здоровье людей. Например, в Верхневолжье специально обогащают йодом поваренную соль, так как ее недостаток сказывается на состоянии щитовидной железы. Большая часть минералов поступает в организм с пищевыми продуктами растительного происхождения. В молочных и мясных продуктах содержание минеральных веществ невысоко. Хотя, например, в коровьем молоке обнаружено 22 микроэлемента (железо, марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, кремний, фтор, йод и другие), но их концентрация невысока. В мясных продуктах присутствуют в умеренных количествах серебро, молибден, медь, титан, цинк. В морепродуктах содержатся довольно в больших количествах серебро, мышьяк, кадмий, фтор, литий, никель.

К сожалению, развитие цивилизации, особенно в XX столетии, нанесло серьезный ущерб природному равновесию. Вследствие этого окружающая среда стала нередко поставлять организму не только минеральные вещества, являющиеся незаменимыми факторами питания, но и широкую гамму токсичных минералов, представляющих собой основные загрязнители природы и вызывающих у человека интоксикацию и заболевания. Даже такое естественное природное явление, как дождь, из-за отравления окружающей среды проливается на землю нередко с такой степенью кислотности, которая равноценна кислотному значению уксусной кислоты. Подобные «благодатные чудеса природы», инициированные человеческой деятельностью, активно изгоняют минералы из самой ценной для организма – растительной – пищи.

Различные исследования показывают, что дефицит в минералах нередко распространен гораздо больше, чем витаминная недостаточность. В первую очередь это объясняется неполноценным питанием, в котором мала доля сырой растительной пищи – главного поставщика неорганических веществ. Кроме того, интенсивно используемые пахотные земли зачастую содержат слишком мало неорганических солей, и выращенные на них растительные продукты с самого начала неполноценны.

В результате неправильного питания широко распространены хронические расстройства пищеварения, которые препятствуют извлечению минеральных солей из пищи и их утилизации в организме. Усугубляют дефицит частые рвоты, понос или сильное потоотделение, а также многочисленные медикаменты, в том числе обезвоживающие и слабительные лекарственные средства, антиревматические препараты и средства от повышенного давления. К этому списку нужно приплюсовать алкоголь и натуральный кофе.

Все эти факторы вызывают активное вымывание неорганических солей из организма, что приводит к появлению дефицита минеральных веществ. Особенно

успешно крадут минералы из организма сахар и кондитерские изделия, но и слишком большие порции фруктов, фруктовых соков, компотов, тяжелых блюд из цельного зерна раздражают кишечник и стимулируют процессы брожения, которые вызывают повышенную кислотность и потерю жизненно важных веществ, в том числе минералов. Чрезмерное потребление поваренной соли (хлорид натрия) вызывает утрату калия. Постольку натрий, входящий в состав поваренной соли, «запрятан» в очень многих пищевых продуктах, в большинстве случаев отсутствует необходимость ежедневного дополнительного применения соли (потребность 1–3 г, а фактическое потребление составляет примерно 10–20 г/день). Резко возрастает расход минералов, особенно калия, магния и кальция, при жизненных обстоятельствах, заставляющих нас нервничать. Поэтому, например, в современной антистрессовой терапии обязательно прописывают среди прочего магний и калий.

Последствия недостатка минералов

Предупредительные сигналы о дефиците минеральных солей и микроэлементов аналогичны сигналам, подаваемым организмом при недостатке витаминов, а дефицит кальция и магния часто сопровождается мышечными судорогами и судорогами икроножных мышц (прежде всего при недостатке магния). Из-за нехватки минералов усугубляются течение рахита и остеопороза – системное заболевание, для которого характерна недостаточная минерализация костной ткани. Нарушение роста и бесплодие связаны с дефицитом минеральных веществ. Дефицит железа ведет, например, к анемии (дефицит красных кровяных телец) и к нарушению памяти.

Дефицит калия:

мышечная слабость (подниматься по лестнице все тяжелее),

слабость сердечной мышцы,

нарушение сердечного ритма,

спазмы сосудов и икроножной мускулатуры

Дефицит магния:

раздражительность при нагрузках,

повышенная реакция на стресс,

спастическое состояние в области сердца, кишечном тракте, в затылке и в плечевой области

Дефицит кальция:

нервно-мышечная возбудимость,

тянущая боль в конечностях,

обеднение костей известью,

выпадение волос,

ломкость ногтей,

повреждение зубов,

остеопороз

Еще раз обратите особое внимание на гармоничность ежедневного питания – это будет залогом вашего здоровья. Тем не менее недостаток минералов является показанием для субституции, их возмещения. Признаки необходимости ее проведения:

...

*состояние
пострации
(подавленность),*

*низкая способность
к запоминанию,*

нервозность,

*головная боль и
мигрень,*

*нарушение
кровообращения,*

*нарушение
сердечного ритма,*

бессонница,

*тошнота,
отсутствие
аппетита,*

*хронические
воспаления,*

*плохое заживление
ран,*

выпадение волос,

ломкость ногтей

Противопоказанием для субституции является почечная недостаточность.

Минералы и кислотно-щелочное равновесие

Попадающие в организм минеральные вещества входят в состав соединений, которые проявляют себя как щелочи, обеспечивая кислотно-щелочное равновесие. При дефиците минералов равновесие нарушается, возникает сильное обременение обменных процессов кислотами. Развивается ацидоз, то есть избыток кислот в организме.

Из-за недостатка щелочей и вследствие отложения кислот в различных тканях ослабляются сначала те железы, которые производят щелочные секреты. К таким «щелочным железам» относятся слюнные железы, печень, поджелудочная железа, железы тонкой кишки и предстательная железа.

В результате повышенной кислотности могут возникать следующие патологии:

- деминерализация, которая вызывает болезни зубов и десен (кариес, пародонтоз),
- выведение извести из костей (остеопороз),
- утрата эластичности соединительных тканей,
- процессы оседания эритроцитов (желудочно-кишечный тракт, нижняя часть живота, паховые грыжи),
- поражение межпозвоночных дисков,
- образование складок кожи,
- отложение мочевой кислоты в суставах, ревматические процессы, подагра,
- процессы преждевременного старения.

Известный исследователь кислот и щелочей доктор Б. Керн считает, что такие «кислотные катастрофы», как апоплексические удары и инфаркты миокарда, могут наступать в том случае, если в пораженных областях наблюдалась повышенная кислотность. С другой стороны, вряд ли в человеческом организме имеется хотя бы один орган или функциональный элемент, который после кислотного поражения не смог бы снова улучшать или восстанавливать свои функции (естественно, если они не были утрачены полностью). Это доказывают курсы лечения по Майру, при проведении которых кислоты нейтрализуются, организм в целом оздоравливается. Основные минеральные вещества и их свойства указаны в приведенной ниже таблице. Многие минеральные вещества работают в «команде», поэтому отсутствие даже одного из них может вызывать серьезные нарушения в обмене веществ.

Минерал	Функция в организме	Лучшие источники
1	2	3
Кальций	кости; зубы; нервы; клетки	орехи, йогурт, молоко, семена кунжута, брокколи, тофу, сыр, продукты из недробленого зерна
Магний	кости; зубы; компонент ферментов; мышцы; нервы	пшено, фасоль, соя, семена зерновых, пшеничные зародыши, рыба, орехи, овощи зеленого цвета, гречиха, цельный рис
Фосфор	кости; зубы; красные кровяные тельца	мясо, рыба, недробленные зерновые, орехи
Калий	сердечная мышца; водный баланс; нервы	мякоть томатов, сушеные абрикосы, финики, бананы, тыквенные семечки, миндаль, соя, картофель, зеленые листовые овощи, рыба, авокадо, бобы

1	2	3
Натрий	электролитный баланс; нервы	езде, даже в бессолевой диете
Хлор	электролитный баланс; нервы; кислота желудочного сока	езде
Бор	кости; гормоны	зародыши люцерны, капуста, листовой салат, горох, соя, миндаль, лесные орехи, яблоки, сливы
Хром	глюкозный обмен; обмен жирных кислот и белков	недробленые зерновые, морепродукты, семечки, орехи, черный перец
Кобальт	составная часть витамина B ₁₂	печень, почки, устрицы, мясо, рыба, морские водоросли, мисо (питательный японский бульон на основе ячменя, риса или сои)
Медь	ферменты; кровь; гормоны	отруби, морепродукты, вишни, какао, орех кешью, оливки
Фтор	кости, зубы	рыба, морепродукты, черный чай

1	2	3
Йод	биосинтез гормонов щитовидной железы	пикша, скумбрия, треска, йогурт, морские водоросли, йодированная соль
Железо	связывание и перенос кислорода	пивные дрожжи, какао, печень, мясо, рыба, пшеничные зародыши, соя, орехи, морские водоросли
Марганец	кости; хрящи; обмен глюкозы; выработка антиоксидантов; головной мозг; нервы	цельные зерновые, пшеничные и рисовые отруби, орехи, черный чай, имбирь и гвоздика, зеленые овощи
Молибден	ферменты; денантиоксиданты; использование железа; размножение	цельные зерновые, бобовые, печень, гречиха, пшеничные отруби, бобы
Селен	тиоксиданты; функция щитовидной железы	орехи, соя, тунец, морепродукты, мясо, цельные зерновые
Кремний	кости; кожа; волосы	морские водоросли, цельные зерновые
Цинк	размножение; ферменты; кислота желудочного сока; заживление ран	морепродукты, яйца, кунжут, тыквенные семечки, рыба, отруби пшеничные, мясо

Натуральная и по возможности свежая пища содержит примерно в четыре раза больше минеральных веществ, чем так называемая цивилизованная пища. Это связано, с одной стороны, со способом приготовления, а с другой – с минеральным оскудением почвы. Поскольку минеральные вещества содержатся в пищевых продуктах не в таких объемах, как белки, жиры, углеводы, то осознанная организация питания играет решающую роль в снабжении организма необходимым количеством минералов.

Ферменты

Чтобы в организме нормально протекали биохимические реакции, требуются катализаторы – ускорители этих реакций. Природа создала тысячи таких биокатализаторов в виде ферментов, каждый из которых влияет на протекание конкретной реакции. Всякое функциональное проявление живых организмов, например дыхание, мышечное сокращение, передача нервного импульса, размножение, обеспечиваются действием ферментных систем. Подавляющая часть ферментов представлена большими белковыми молекулами с комплексной структурой. На поверхности фермента находится активный центр, форма которого точно соответствует форме субстрата, то есть химического вещества, с которым связывается фермент. Чтобы субстрат начал действовать, он входит как химический ключ в замок этого центра и там активизируется. После чего субстрат растворяется

ферментом, освобождая место для приема нового субстрата. Ферменты действуют только при постоянных условиях и при нормальной температуре тела, которая благодаря гомеостазу поддерживается в пределах +37 °С.

Несмотря на то что организм сам производит ферменты, для поддержания здоровья требуется их дополнительное поступление с пищей. Чувствительные к нагреванию ферменты существуют практически только в сырой пище и участвуют – в большинстве случаев вместе с витаминами и неорганическими солями – почти во всех процессах обмена веществ в организме. В настоящее время известно несколько тысяч этих жизненно важных веществ. Их роль:

- профилактика и лечение болезней пищеварения;
- профилактика и лечение атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний;
- профилактика и дополняющее лечение вирусных инфекций (лучше всего вместе с витаминами), в том числе ОРВИ, гриппа, опоясывающего лишая (бородавки исчезают как побочный эффект);
- профилактика и дополняющее лечение рака.

Обеспечивая организм ферментами с помощью сырой растительной пищи, не забывайте про дрожжи. Поскольку каждая клетка дрожжей представляет собой маленькую химическую фабрику, которая подражает живым клеткам, то для ферментов они – хорошая компания.

Ниже приводится список некоторых видов фруктов, особо богатых ферментами и коферментами.

Ананас. Богат минеральными веществами, микроэлементами, витаминами А, В1, С, Е; содержит также кофермент *биотин* и фермент *бромелаин*. Этот протеолитический (расщепляющий белки) фермент участвует в пищеварении, разлагая продукты гниения в тонкой и толстой кишке и противодействуя воспалительным процессам. Он помогает дробить желчные и почечные камни, улучшает кровоснабжение, понижает кровяное давление и заботится о том, чтобы растворять отложения в кровеносных сосудах. Бромелаин расслабляет мышцы, успокаивает желудок и разгружает поджелудочную железу.

Инжир. Содержит фицины – ферменты класса гидролаз, которые стимулируют пищеварение и регулируют стул.

Киви. Содержит протеолитический фермент, который устраняет продукты гниения белка и тем самым заботится в целом о здоровье кишечника.

Папайя. В щелочном плоде этого дынного дерева были обнаружены три сильных протеолитических фермента, в том числе *папаин*, катализирующий расщепление пептидов, белков, амидов и сложных эфиров. Папаин проявляет свои лечебные качества при нарушении деятельности желчных путей, при воспалительных заболеваниях в ротоглоточной полости, при сердечных болезнях, ревматизме, при отеках и опухолях, после травм, операций. Папаин используется для наружного применения при бородавках, хронических гнойниках и ожогах.

В других фруктах особо стоит отметить:

...

яблоки – пектин;

*абрикосы –
витамин С;*

бананы – калий;

*груши – калий и
фолиевая кислота;*

*клубника –
фолиевая кислота,
калий, марганец;*

*шиповник –
витамин С, кислоты
яблочная, лимонная,
янтарная,
фосфорная;*

*дыня – калий,
витамин С, витамины
группы В.*

Вторичные растительные вещества

Вторичные растительные вещества являются биоактивными субстанциями, содержащимися в фруктах, овощах, зерновых, а также в шоколаде и красном вине. Их не относят к эссенциальным пищевым веществам (нутриентам), поскольку жизнедеятельность организма напрямую от них не зависит. Тем не менее, как показывают результаты последних исследований, вторичные растительные вещества играют важную роль в биохимических процессах.

Реформатор питания профессор Коллат открыл задолго до официального признания так называемые ауксины и ауксоны, которые содержатся более всего в свежей зерновой каше, названной его именем. По своим свойствам эти вещества близки к витаминам группы В. Коллат полагал, что эти вещества помимо всего влияют на деятельность клеток. Он считал, что состояния, для которых характерны вялость, пониженная работоспособность, подавленность (мезотрофность), вызваны недостатком ауксинов и ауксонов. Регулярное потребление мюсли и свежей зерновой каши – прекрасное профилактическое средство против мезотрофности.

В самом широком смысле в качестве жизненно важных веществ могут рассматриваться ароматические, душистые и красящие вещества, а также растительные гормоны. До сих пор, правда, мало данных об их действии, но, как полагают, они существенно влияют на обмен веществ и деятельность пищеварительных органов.

До настоящего времени были выделены в изолированной форме и идентифицированы свыше сотни вторичных субстанций, и в том числе каротиноиды, терпен, глюкозинолаты и флавоноиды. Как полагают, многие из них оказывают воздействие на гормоны и иммунную систему, что может иметь значение для

профилактики рака, усиления иммунитета и замедления старения.

Антиоксиданты – природные или синтетические вещества, способные тормозить окисление органических соединений. В организме человека и животных они – необходимые компоненты всех тканей и клеток, предохраняющие биологические субстраты от самопроизвольного окисления. Полагают, что антиоксиданты вызывают старение организма; на них возлагается также ответственность за такие заболевания, как рак, болезнь Альцгеймера – разновидность старческого слабоумия, сердечно-сосудистые заболевания, бесплодие и инфекции дыхательных путей. Образуются антиоксиданты в опасных для здоровья организма количествах вследствие стресса, перенапряжения, ионизированных лучей (рентгеновские лучи, ультрафиолетовое облучение), загрязнения воздуха, а также в результате питания рафинированными, жареными продуктами или кушаньями, приготовленными на гриле.

В организме человека противодействие антиоксидантам оказывают определенные пищевые вещества, в том числе бета-каротин, витамины Е, С, селен, молибден и цинк. Ниже приводится список наиболее известных антиоксидантов, содержащихся в растительной пище:

антоциан – ягоды и виноград, особенно кожица;

бета-каротин – фрукты и овощи оранжевого цвета;

лютеин (исключительно стойкий к высокой температуре, выдерживает кипячение) – шпинат и темно-зеленые овощи;

биофлавоноиды – цитрусовые (прежде всего в белом слое кожуры), гречиха, лук, чеснок;

куркумин – горчица, куркума, желтая паприка, кукуруза;

проантоциан (считается эффективнее, чем витамин Е) – зеленый чай, виноградные косточки;

ликопин – томаты.

Потребность в пищевых веществах

Потребность в пищевых веществах зависит от состояния здоровья, образа жизни и привычек питания человека. Этим, собственно, определяется индивидуальная биохимия организма.

Суточные энергетические затраты человека колеблются от 7100 до 21 000 кДж (примерно 1700–5000 Ккал). Такой разброс объясняется зависимостью расхода энергии от пола, возраста, характера труда и образа жизни. Существуют таблицы подсчета баланса энергии, но полученные данные все-таки далеки от истины, поскольку не учитывают индивидуальных особенностей восприятия пищевых веществ.

А если вы, кстати, освоите культуру и технику питания по Майру, станете их придерживаться, то утомительный расчет калорий делать не придется вовсе, поскольку организм сам будет использовать только то количество пищи, которое необходимо для нормального функционирования.

Перечислим факторы, влияющие на статус пищевых веществ:

качество

лучший вариант – высококачественное, возделанное в экологически чистых условиях пищевое сырье, в том числе овощи и фрукты (даже если они дороже, то выгоднее в плане сохранения здоровья);

количество

меньшие количества богатой пищевыми веществами пищи всегда лучше, чем большие количества индустриально обработанной, рафинированной пищи;

пищеварительная и всасывающая способность хорошее пищеварение позволяет эффективнее использовать эссенциальные пищевые вещества.

Факторы, определяющие потребность в питательных веществах:

возраст

чем старше возраст человека, тем больше требуется высококачественных пищевых веществ и тем меньше требуется калорий;

процесс роста детей и подростков

чем активнее формирование и рост организма, тем больше требуется высококачественных пищевых веществ;

пол

мужчины и женщины (особенно беременные и кормящие) одного возраста имеют разные потребности в одинаковых пищевых веществах;

общее состояние здоровья

высококачественные пищевые вещества расходуются быстрее, но труднее восполняются во время заболевания и/или при плохом аппетите;

стресс

способен мгновенно лишить организм эссенциальных пищевых веществ;

активность

потребность в пищевых веществах выше при активном образе жизни;

токсины

прием медикаментов и наркотиков, загрязненная окружающая среда повышают потребность в пищевых веществах.

Сбалансированное питание

В отличие от пищи, которой питались люди еще сто лет назад, сегодня на прилавках немало такой, которую человек, даже абсолютно здоровый, не способен

перерабатывать или перерабатывает с большим трудом и потерями для здоровья. К этой проблеме добавилась проблема обеспечения организма витаминами и минеральными веществами. Злоупотребление рафинированными углеводами, сахаром, солью, насыщенными жирными кислотами и химически переработанными жирами создает угрозу жизнедеятельности организма. Стоит ли удивляться после этого, что питание, наряду с малоподвижным образом жизни, стало главной причиной и самым большим фактором риска для возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза! О многих других болезнях и недомоганиях и говорить не приходится.

Современные данные подтверждают, что при недостаточном поступлении в организм эссенциальных жирных кислот и вторичных растительных веществ могут развиваться болезни. К дефициту их часто приводит, кроме всего прочего, неумеренное потребление стимуляторов – черного чая, кофе и алкоголя, значение которых для нарушения здоровья по-прежнему недооценивается. Перечислим основные недостатки современного питания:

- обилие насыщенных и недостаток эссенциальных жирных кислот;
- излишки соли;
- недостаток эссенциальных минеральных веществ;
- избыток сахара и белой муки;
- дефицит балластных веществ;
- превалирование обработанных промышленным способом пищевых продуктов;
- обилие стимуляторов (чай, кофе, алкоголь);
- присутствие инсектицидов, пестицидов, гербицидов в пище.

Продовольственное разнообразие. кто против?

Золотое правило полноценного, здорового питания: разнообразное, гармоничное сочетание продуктов, из которых готовится пища.

Чтобы выполнить это требование, следует менять состав продуктов в разных трапезах (трапезой буду называть каждый из основных приемов пищи: завтрак, обед, ужин), чтобы организм смог получать ежедневно из пищи комплекс всех необходимых питательных и жизненно важных веществ. Кроме того, однообразная пища быстро надоедает, и тогда появляется опасность возвращения к старым, нездоровым, привычкам питания.

При современном напряженном жизненном ритме, наверное, многие бы хотели использовать какой-нибудь универсальный продукт, обеспечивающий организм всем необходимым. В начале прошлого столетия, например, небольшая группа энтузиастов поставила на себе эксперимент. Полагая, что кокосовый орех, являющийся основной пищей для обезьян, мог бы и для человека послужить единственно необходимой едой, эти люди уединились на одном из островов в Тихом океане, где питались исключительно кокосами. Но спустя непродолжительное время, как ни печально об этом говорить, «кокоседы» скончались. Причиной их смерти явилось исключительно однообразное питание. На этом можно было бы поставить точку, но в команде

экспериментаторов оказался один «клятвоотступник». Он тайком наслаждался вкусом разнообразных фруктов, ловил себе рыбу. Это позволило ему, единственному из всей команды, встретить корабль. И – рассказать печальную историю, случившуюся с его коллегами.

Полноценное питание

Сырая растительная пища

В качестве основы полноценного питания все великие реформаторы рекомендовали «зеленый лист» перед каждой трапезой. Сырая растительная пища означает в их трактовке «живую» пищу, которая в природных условиях содержит все жизненно важные вещества для организма. Кроме того, сырой пище придается еще большее значение в профилактике здоровья и лечении болезней. Благодаря содержанию балластных веществ, сырая пища стимулирует регулярный стул, в то время как рафинированная и денатурированная пища является нередко причиной запора – широко распространенного сегодня и далеко не безобидного недуга.

Исключительно важным свойством сырой пищи является ее благотворное действие на обменные процессы. Сырая пища увеличивает скорость их протекания и стимулирует основательную очистку организма от шлаков и ядов, повышая тем самым его защитные силы. Введение в рацион сырой растительной пищи в достаточном объеме имеет большое значение для сердца и сосудов, поскольку такая пища нормализует уровень содержания жиров в крови и в значительной степени противодействует склонности к свертыванию крови, появляющейся после традиционных трапез. Это делает ежедневный прием сырой растительной пищи перед каждой трапезой незаменимым в профилактике здоровья. В целом сырая пища должна составлять в дневном рационе 30–50 %.

Чтобы обеспечить себя всеми питательными и жизненно необходимыми веществами, используйте все разнообразие растительных продуктов. Они обязательно должны гармонично дополнять друг друга. Употребляйте их по возможности свежими (прямо с грядки! прямо с ветки дерева!), полюбите их натуральный вкус. Следовательно, чтобы избежать дефицита питательных веществ, каждый день на вашем столе должны быть свежие фрукты, овощи, корнеплоды, зеленные культуры, салаты. Правда, сырая растительная пища не может служить единственным источником питания в течение длительного периода, поскольку не в состоянии обеспечить организм всем необходимым. Ее нельзя также путать с полноценной вегетарианской пищей, которая содержит помимо сырых другие продукты питания.

Лишь в случае необходимости врач может прописать в качестве лечебного средства питание, состоящее исключительно из сырой растительной пищи, на длительное время.

Когда лучше есть сырую пищу

Лучше всего принимать сырую пищу первой в трапезе, чтобы избежать повышения свертываемости крови после еды. Оправдано потреблять ее в качестве низкокалорийного промежуточного приема пищи *до* и *после* обеда. Посредством этого достигается немаловажный для многих «побочный» эффект – аппетит при основном приеме пищи уже не так силен, угроза переедания и избыточного веса минимальна.

Проблемы при употреблении сырой пищи

К питанию исключительно сырой пищей следует относиться критически из-за возможной интоксикации организма. Так, в некоторых сырых пищевых продуктах содержатся токсины; особо токсичными являются соланин (содержится в ботве, зеленых ягодах и клубнях пасленовых, в том числе картофеля, хранимого на свету) и фазеолотоксин (содержится в невареных бобах фасоли).

При резком переходе на сырую пищу, да еще при быстром, жадном заглатывании еды вследствие брожения может возникнуть метеоризм. У астеников сырая растительная пища может вызывать состояние зябкости, и тогда целесообразно делать водные процедуры по Себастьяну Кнайппу, вызывающие в теле тепло (подробнее о водных процедурах я расскажу в следующих книгах серии «Школа здоровья по Майру»).

Зерновые продукты

Для приготовления блюд из зерновых культур используйте цельное зерно. Популярными сегодня продуктами из белой муки, полированного риса, любые рафинированные зерновые продукты содержат лишь следы жизненно важных веществ и поэтому дарят организму так называемые пустые калории – причину избыточного веса.

Наряду с мюсли (по доктору М. Бирхеру-Беннеру) и свежей зерновой кашей (по В. Коллату) из необработанных и не подвергнутых тепловой обработке зерновых культур в здоровом питании используются хлеб и изделия из теста (например, макаронные изделия) – из цельного зерна или зерна грубого помола, цельный рис и продукты из цельного зерна.

Если не удастся найти в продаже такие продукты или они очень дороги, то предлагаю приобрести специальную небольшую мельничку для грубого помола зерна. Такое «полунатуральное хозяйство» однозначно будет экономически более выгодным, чем покупка аналогичных продуктов в супер- и гипермаркетах или в специализированных магазинах диетических продуктов.

Правда, в потреблении зерновых следует, как и во всем остальном, соблюдать меру. Они закисляют организм, их частое использование в пище может при определенных обстоятельствах повышать предрасположенность к болезням.

Растительная пища и продукты из цельного зерна должны быть главной составной частью ежедневной пищи, поскольку поставляют наряду с энергией жизненно важные и балластные вещества, а также ферменты. По крайней мере одну треть, а лучше половину этих продуктов следует потреблять сырыми в качестве так называемой «живой» пищи.

Молоко и молочнокислые продукты

Они незаменимы для покрытия потребности организма в белках. Поэтому их надо вводить в рацион в достаточном количестве даже при строгой вегетарианской пище. Взрослым, правда, рекомендуется потреблять ежедневно не более 1/4 литра молока, причем лучше непастеризованное, не денатурированное за счет подогрева, тем более не стерилизованное. Большой эффект дает введение в меню кисломолочных продуктов, таких как творог, молочная сыворотка, пахта, простокваша, сквашенное

молоко, кефир и другие аналогичные. Их можно, например, использовать для приготовления вкусных салатов, фруктовых и зерновых блюд.

Плавленные и твердые сыры в здоровом питании используются умеренно, поскольку, как правило, содержат много жира и соли.

Яйца

Яйца являются незаменимой полноценной пищей, однако рекомендуется употреблять не более 1–2 штук в неделю. Ежедневное потребление яиц не приветствуется из-за холестерина, содержащегося в них, способствующего прежде всего атеросклерозу артерий. Яйца тоже рекомендуется брать «из-под курицы», то есть снесенные птицами, которых содержат в естественных природных условиях, а не на птицефабриках. Продукция птицефабрик требованиям здорового питания не отвечает.

Мясо и рыба

Мясо, рыба и колбасные изделия – привычная пища россиянина, главная составная часть ее. Однако частое потребление продуктов этой группы способствует возникновению широко распространенных болезней цивилизации. В здоровой полноценной пище эти продукты питания отсутствуют. Если же вам трудно полностью отказаться от них, то включайте в меню мясо, рыбу и колбасные изделия не чаще 2–3 раз в неделю, и то в умеренных количествах в качестве приложения к растительной пище, а не основного блюда.

Обязательное условие здорового питания – полноценное сырье. И в этом случае желательно покупать мясо животных, выращенных в природных условиях, содержащихся на естественном, растительном рационе без бесполезных (если не сказать, вредных!) кормовых добавок, без лекарств. На первый взгляд кажется, что это несбыточная мечта, но в провинциальных российских городах не редкость такая услуга: местные фермеры откармливают на заказ бычков, поросят, птицу, и проверить качество откорма можно в любое время, приехав в деревню на автобусе или машине. Как правило, у местных фермеров можно купить свежее молоко и яйца.

В любом случае для здоровой кухни неприемлемы свинина, солонина и копчености, жирные и сильно соленые колбасные изделия. В качестве здоровой альтернативы мясу и колбасе сегодня предлагаются соевые продукты, которые по вкусу напоминают мясо и содержат биологически высококачественный белок. С ними легче отвыкнуть от мясных продуктов.

Зимние деликатесы

Теперь практически в любое время года можно купить растительную пищу, но зимой она дороже, поэтому можно пополнять рацион сушеными или замороженными овощами, фруктами, ягодами, зеленью, консервами из них. Это придется наверняка по сердцу владельцам садовых участков: они заготавливают впрок излишки урожая. Причем урожая, выращенного экологически чистым!

Сначала следует использовать продукты быстрой заморозки, поскольку потеря жизненно важных веществ при замораживании происходит очень медленно, тогда как на первой стадии консервирования, связанной с разогревом и кипячением, разрушается значительно больше жизненно важных веществ. Но так как количество потерь в консервах потом почти стабилизируется, а у продуктов быстрой заморозки

потери продолжают – медленно, но постоянно, то при хранении в течение длительного периода консервы вполне могут конкурировать с продуктами быстрой заморозки. Но ни те ни другие никогда не смогут полностью заменить сырую растительную пищу.

А вот правильно высушенные и хранимые в оптимальных условиях фрукты, овощи, зелень для приправ годами сохраняют почти без потерь жизненно важные вещества, обладают приятным ароматом и подходят для здоровой кухни. Процесс сушки сейчас может происходить с высоким качеством благодаря выпускаемым промышленностью сушильным аппаратам для домашнего применения (*рис. 2*).



Рис. 2. Многоярусный аппарат для сушки овощей, фруктов, зелени (пряных трав), грибов

Пряности

Правильно подобранные пряности подчеркивают вкус блюда, возбуждают аппетит и выработку пищеварительных соков, улучшают перевариваемость и утилизацию пищи. Однако следует предельно внимательно подходить к использованию острых, жгучих экзотических пряностей и соусов. Они могут раздражать слизистую оболочку желудка, а при регулярном употреблении приводят к хроническим воспалениям и язвениям слизистой пищеварительного тракта. Поэтому используйте их в малых количествах, а при чувствительном желудке лучше совсем отказаться от экзотики. К пряностям из местных трав, как правило, подобных претензий нет, и разрешается использовать все, что кажется вкусно пахнущим!

Преимущества свежей зелени

Свежие травы делают блюда изысканными по вкусу, кроме того, обладают целебной силой (многие используются в народной медицине). Поэтому свежей зелени отводится почетное место в здоровом питании. Щадящие методы приготовления блюд из растительной пищи дают возможность оценить по достоинству ее натуральный природный вкус, который становится еще привлекательнее за счет зелени и пряностей.

Отдавайте всегда предпочтение свежей пряной зелени, а не высушенной. Было бы желание, а любимую травку всегда можно вырастить в цветочном горшке! Особенно пригодны для культивирования на подоконнике или в саду базилик, чабер садовый,

огуречная трава (огуречник), укроп, эстрагон, кервель, любисток, майоран, петрушка, розмарин, лук и чеснок на перо.

Свежие травы (зелень) имеют ряд преимуществ в сравнении с сушеными:

- травы содержат ароматические вещества, которые подчеркивают типичный вкус блюда, и если их правильно применять, то можно получить разнообразные вкусовые варианты. Блюда с зеленью поэтому кажутся более вкусными;
- блюда, в которые добавлена зелень, требуют меньше соли. Когда вы едите хлеб, сыр, колбасу, то в организм поступает скрытая в них соль, количество которой уменьшить уже нельзя. Но если вы приправляете самостоятельно приготовленные блюда травами, не требуется дополнительного подсаливания! Вы сможете сами почувствовать, что блюда, не содержащие ни крупинки пищевой соли, ощущаются на вкус приятно посоленными;
- блюда, приправленные травами, повышают аппетит и легче перевариваются: содержащиеся в травах эфирные масла способствуют выделению пищеварительных соков и лучшему перевариванию пищи.

Сушеные пряности храните обязательно в герметичной, воздухо непроницаемой и защищенной от света емкости, лучше всего в стеклянной.

Соусы

Для сырой растительной пищи, овощей, мяса, рыбы в качестве приправ используют соусы. К салатам, блюдам из сырой растительной пищи лучше всего делать подливы (соусы) из нежирных кисломолочных продуктов – и никаких покупных соусов для салатов или майонезов!

Если растительные продукты проходят тепловую обработку – подогрев, варку, то в качестве основы соуса используйте сок, выделяемый в процессе варки, или воду, в которой производилась тепловая обработка. Загущение следует делать мукой, подсушенной на сухой сковороде, и других добавок не рекомендуется. Воду, в которой шла тепловая обработка растительного сырья, можете использовать как основу любого супа – это очень полезно и вкусно.

Все приготовленные промышленным способом бульоны, соусы и супы не могут входить в состав современной здоровой биологической кухни, поскольку представляют собой концентрированные, денатурированные и зачастую очень сильно посоленные продукты.

Поваренная соль

Несмотря на убедительные разъяснения негативной роли излишнего потребления поваренной соли для здоровья, она по-прежнему занимает ведущее место в современном питании. Некоторые люди, даже не попробовав предложенное блюдо, сразу хватаются за солонку и начинают интенсивно трясти ею над тарелкой. Безусловно, как минеральное вещество соль необходима для обеспечения жизнедеятельности организма, но ее дневная потребность составляет всего лишь 2–3 грамма! Поскольку такое количество хлорида натрия – соли – уже содержится в растительных продуктах, то дополнительно солить пищу в принципе излишне. Но это в теории, а фактически наши соотечественники добавляют в пищу для вкуса ежедневно

12–15 граммов поваренной соли. Вследствие этого почки, которые должны выводить излишек, сильно нагружаются, что чревато заболеваниями. Кроме того, избыток поваренной соли часто повышает кровяное давление и, как небезосновательно считают, способствует развитию ревматизма и некоторых других болезней суставов.

Поэтому ежедневно вы должны контролировать объем соли и не превышать 5–7 г, с таким количеством соли здоровые почки справляются без ущерба для здоровья. Но когда язык привыкнет к малосоленой пище, то вы сможете снова наслаждаться настоящим, собственным, вкусом, характерным для того или иного блюда, который прежде «убивало» чрезмерное количество соли.

Напитки

Организм взрослого человека почти на 70 % состоит из воды, в нем непрерывно осуществляется водно-солевой обмен. Поэтому процесс потребления жидкости – ключевой процесс в здоровом питании. Человек может неделями голодать, но без воды организм может просуществовать всего несколько дней.

Сколько нужно пить?

Ежедневная норма жидкости – не менее 1,5–2 литров ежедневно. Это соответствует 12–16 чашкам или 10–20 стаканам напитков. Попробуйте проконтролировать себя: сколько жидкости выпиваете вы в течение дня? Если меньше рекомендуемого, то это, как говорится, информация для размышления!

...

**Масса тела, кг –
Ежедневная
потребность в
жидкости, л**

до 50 – 2,0

до 75 – 2,5

до 90 – 3,0

*свыше 90 – свыше
3,0*

Причем два литра в течение дня – это общая рекомендация, а индивидуальная потребность в интересах здоровья может быть значительно выше. Если стоит жаркая погода и человек потеет сильнее чем обычно, то и потребность в жидкости у него существенно выше. При большой массе тела и напряженной физической деятельности снабжение организма жидкостью также должно быть больше рекомендуемого. Не надо бояться «передозировки», правда, если вы не страдаете прогрессирующей почечной или сердечной слабостью. В этом случае нужно придерживаться рекомендаций врача по суточному потреблению жидкости.

Нередко звучит такой аргумент: «Я пью, когда мне хочется, значит, этого должно хватать». К сожалению, такой довод не имеет под собой серьезного основания: чувство жажды – плохой сигнал, потому что он поступает довольно поздно. Когда ощущается жажда, то жидкостный баланс уже смещен далеко за черту опасной зоны.

То есть жажду надо предупреждать! Следует также учитывать, что пожилые люди реже испытывают чувство жажды, чем молодые, сигнал организма почти не слышен, поэтому они должны контролировать объем потребляемой жидкости.

Однако задача организма – не только потреблять жидкость, но и выводить ее. Поэтому, если вам подходит средняя норма ежедневного потребления жидкости в 2 литра и вы чувствуете себя комфортно, то организм должен ежедневно выводить 2 литра светлой мочи. Это хорошее доказательство, что ваш жидкостный баланс в превосходном состоянии.

Когда следует пить?

Большое значение имеет не только количество, но и время приема жидкости. Вопреки широко укоренившейся традиции надо много пить не во время еды, а преимущественно между трапезами. На это имеется вполне убедительное основание: если вы много пьете во время еды, то вода сильно разбавляет пищеварительные соки, из-за чего пища долго остается в желудке не обработанной должным образом.

Пить надо за полчаса до еды и не раньше чем через полчаса после трапезы, но никогда – во время еды.

Что следует пить?

Частичную потребность в жидкостях покрывает вода, содержащаяся в основном в сырой пище, а примерно 1,5–2 литра в сутки (в зависимости от температуры и физической активности) нужно получать за счет выпиваемых напитков (воды).

Обращайте внимание на качество питьевой воды, понимая, что из водопровода она годится для потребления лишь условно. С введением хлорирования питьевой воды в США в 20-х годах прошлого столетия уровень тромбозов там, как подсчитали ученые, повысился в 5 раз! И как знать, не хлорированной ли воде в том числе мы обязаны увеличением частоты ИБС, инсульта, которые в значительной степени зависят от склонности к тромбозам. Если нет возможности приобретать ежедневно 2 л качественной питьевой воды, то можно посоветовать наливать водопроводную воду в емкость (лучше стеклянную) и отстаивать ее в течение 12 часов, время от времени перемешивая для удаления хлора. Той же цели можно достичь кипячением воды, например для приготовления чая. В какой-то мере проблему снимает установка фильтра. Выбирайте самый надежный. Естественно, после кипячения и электрохимической фильтрации нарушается природная структура воды (как и от хлорирования), но эта вода, по крайней мере, не опасна для здоровья.

Вместо водопроводной воды рекомендуется природная вода из проверенных источников.

При выборе минеральной воды надо обращать внимание на ее состав, обязательно указываемый на этикетке. Некоторые содержат много хлорида натрия (поваренная соль) и нитратов, что делает их непригодными для регулярного потребления. Кроме того, минеральные воды не должны содержать большого количества углекислого газа – отдайте предпочтение «спокойной» воде.

Неплохо использовать для питья натуральные (без сахара, консервантов и прочих добавок) фруктовые и овощные соки и соки из свежей зелени. Их можно изготавливать самим или приобретать в специализированных диетических магазинах, гарантирующих хорошее биологическое качество. Пробуйте разные соки, так как и в

этом приветствуется разнообразие.

Молоко в качестве удовлетворения потребности в жидкости рекомендуется лишь в незначительных количествах (для взрослых не более 1/4 л ежедневно). Лучше попробовать ввести в рацион питания жидкие кисломолочные продукты, например молочную сыворотку, обезжиренный кефир, пахту.

Травяные чаи

Теплые напитки можно употреблять в больших объемах, чем холодные. Поэтому травяные чаи хорошо зарекомендовали себя в качестве средства для утоления жажды. Польза травяных чаев не вызывает сомнения, однако уместна осторожность: многие из них являются лечебными и не предназначены для регулярного длительного потребления. Если вы не страдаете повышенной кислотностью, то можете без опасения наслаждаться чаем из шиповника, который содержит среди прочего много витамина С и основательно промывает почки (профилактика почечнокаменной болезни).

Как для всех лечебных средств, для травяных чаев доза имеет решающее значение. Можно на 1–2 недели переключаться с одних травяных чаев на другие. Если появилось желание какой-либо из них пить продолжительное время, то сначала посоветуйтесь с врачом. Только в случае хронического заболевания травяные чаи пьют продолжительное время, но опять же только по рекомендации врача!

Хотя травяные чаи обладают лечебными свойствами, но они не должны иметь вкус лекарства. В качестве альтернативы кофе по утрам очень хорошо зарекомендовал себя чай из розмарина, особенно при низком кровяном давлении. Он пробуждает жизненные силы и быстро активизирует кровообращение, не вызывая побочных действий.

Чаи, приготовленные из смеси трав, являются щелочными напитками, благодаря чему могут разжижать избыточные кислоты или дополнительно их нейтрализовать. Кроме того, возбуждая обмен веществ, они играют большую роль в обеззараживании и выведении токсинов из организма. В приведенной ниже таблице указаны свойства ряда травяных чаев.

Состав	Действие на организм
тмин + фенхель + анис	способствует обмену веществ, расслабляющее, ветрогонное
листья березы + крапива + боярышник	обезвоживающее, дезинфицирующее, очищающее кровь, нормализующее кровообращение
крапива + одуванчик + липовый цвет	дезинфицирующее, обезвоживающее, кроветворное, нормализующее кровяное давление
мелисса + тмин + ромашка + боярышник	укрепляющее сердечную мышцу, расслабляющее, стимулирующее сон, успокаивающее
мелисса + зверобой	успокаивающее
мелисса + зверобой + валерьяна	стимулирующее сон, антидепрессантное

Если у вас нет возможности самостоятельно собирать и сушить травы для чаев, то можно купить их в аптеке, но не в супермаркетах и уж тем более не у случайных продавцов на рынке, где качество сбора и сушки не гарантируется.

...

• Залейте 1 чайную ложку травяной смеси 1 литром кипящей воды, дайте настояться в течение 3–4 минут, после чего процедите чай. Таким образом вы преднамеренно завариваете светлый, «жидкий» чай, который сохраняет великолепный аромат и обеспечивает

организм водой, не вызывая неблагоприятных ответных реакций, которые могут возникать при более высокой концентрации (например, спазмы в пищеварительном тракте).

Напитки-наслаждение

Так можно назвать следующую группу жидкостей, которыми люди утоляют жажду. Протестируем их с точки зрения здорового питания.

Для здоровых людей в принципе не имеется никаких возражений против кофе и черного чая (1–2 чашки ежедневно, причем кофе лучше с молоком) или легких алкогольных напитков – пива, вина и шампанского. Здесь уместно напомнить слова великого Парацельса о том, что только доза делает вещество неядовитым. Тот, кто регулярно выпивает по утрам одну чашку кофе с молоком или чашечку не слишком крепкого черного чая, а для расслабления по вечерам – небольшой стаканчик вина или пива, вряд ли нанесет этим вред своему здоровью. Доля риска значительно повышается при неумеренном их употреблении.

Следует проявлять осторожность при потреблении любых соков и лимонадов с промышленным сахаром, консервантами, кофеином (кола), хинином (тоник) и химическими добавками. Они могут поставлять 300 и более калорий ежедневно, что скажется прибавкой в весе. Кроме того, уже доказано, что при частом употреблении они наносят вред здоровью.

Обращайте внимание на содержание калорий в напитках!

Практически не содержат калорий минеральные воды, кофе, черный чай и травяные чаи без молока и сахара.

Малокалорийны все фруктовые и овощные соки (непромышленного производства).

Секреты приготовления здоровой пищи

Тщательно выбранные продукты еще не гарантируют полноценного питания: именно в процессе приготовления пищи могут быть ошибки, сводящие на нет все усилия по сохранению питательных веществ.

Сырая растительная пища предполагает ее безупречное качество. Продукты, которые слегка подгнили, заплесневели или имеют небольшие пятна, червоточинки, можно использовать, если только поражение не проникло глубоко в плод и если его можно вырезать. Если овощи или зерновые требуют обработки для приготовления блюда, то нужно обеспечить щадящий режим приготовления.

Подготовка продуктов для приготовления пищи начинается с их очистки.

Очистка

Очищать сырую растительную пищу от грязи, пыли нужно, во-первых, тщательно, а во-вторых, щадящим образом, и всегда незадолго до потребления. По возможности заранее не надо снимать наружную оболочку (кожуру, кожицу, шелуху) и не размельчать продукт.

Салаты и листовые овощи следует класть сначала на 10 минут в соленую воду, после чего основательно прополаскивать под струей холодной воды. Капусту перед потреблением следует вымачивать в воде в течение 20 минут. Твердые фрукты, клубнеплоды и корнеплоды можно оттирать от загрязнения щеткой под струей холодной воды, а мягкие фрукты моют без щетки.

С некоторых растительных продуктов должна быть удалена оболочка (кожура, кожица), но после основательной очистки часто этого уже не требуется. С одной стороны, под кожурой чаще всего находится особенно много витаминов, но, с другой – в кожуре нередко скапливаются токсические вещества из окружающей среды и почвы, которые не всегда можно полностью удалить даже посредством основательной очистки. Поэтому даже с тех фруктов и овощей, которые можно было бы есть с кожурой, все-таки целесообразно снимать хотя бы очень тонкую кожицу. Это относится и к растительной пище из хозяйств, выращивающих высококачественную по биологическим показателям продукцию. Они тоже не всегда обладают возможностью поставить заградительный барьер вредным веществам, проникающим в плоды из окружающей среды.

Измельчение

Измельчение продуктов должно происходить непосредственно перед их подготовкой к подаче на стол. Измельчать следует грубо – на крупные куски, чтобы дать зубам при жевании достаточную нагрузку. Мелкое измельчение продуктов или доведение пищи до пюреобразного состояния используется в основном в питании больных или людей, у которых есть трудности с жеванием и глотанием. Если, например, из-за крупных размеров исходного продукта нельзя целиком его приготовить, то можно разрезать на куски максимальных размеров, которые можно хранить в холодильнике.

Тепловая обработка

Если процесс приготовления блюда предполагает тепловую обработку ингредиентов, то из них почти всегда исчезают жизненно важные вещества, а питательные вещества денатурируются. С этим приходится нередко мириться, поскольку невозможно продолжительно полноценно питаться только сырыми растительными продуктами. Потери жизненно важных веществ можно удерживать в оптимальных границах, соблюдая следующие правила:

- тепловая обработка должна быть минимальной по времени, причем в процессе ее кастрюлю (сковороду) следует накрывать крышкой, поскольку вместе с паром улетучиваются также и полезные вещества;
- при варке, жарке и тушении надо использовать как можно меньше жидкости и солить умеренно (лучше вообще не солить!);
- жидкость, в которой готовилась пища, содержит много ценных веществ, поэтому

ее можно использовать для приготовления соусов, как основу супов или в качестве напитка.

Способы приготовления пищи

Приготовление пищи для здорового питания должно происходить в щадящем режиме.

Продукты не должны быть куплены задолго до приготовления, лучше использовать свежие.

По возможности избегайте приготовленных промышленным способом консервов, полуфабрикатов, которые, как указано на этикетке, требуют только тепловой обработки.

Можно использовать продукты низкотемпературной (быстрой) обработки, которые замораживались сразу после сбора урожая.

Приготовление здоровой еды имеет свои особенности. **Приготовление на пару**

Это один из широко распространенных способов приготовления продуктов без добавления жиров.



Рис. 3. В многоярусной пароварке можно готовить продукты, требующие разное время тепловой обработки (например, мясо и овощи)

В пароварке (*рис. 3*) горячий пар обеспечивает быстрое и щадящее приготовление овощей, картофеля, мясных и рыбных блюд (в собственном соку) и обладает определенными преимуществами:

- жизненно важные вещества теряются при паровой обработке лишь незначительно;
- каждый продукт, не разбавленный большим количеством воды, сохраняет при оптимальном времени приготовления свои натуральные вкусовые и ароматические свойства;
- часто в одну «многоэтажную» пароварку входит сразу трапеза, рассчитанная на большое количество людей, что помимо всего прочего экономит энергию, силы и время;
- в пароварке можно за один прием готовить продукты с разным временем доведения их до готового состояния: сначала загружают продукты с более длительным циклом приготовления, а потом поочередно добавляют продукты, требующие меньше времени для их готовки;
- конденсирующийся пар содержит набор питательных веществ изготавливаемых продуктов и полезен в качестве напитка, как основа супов, для приготовления приправ.

Тушение

Так называемые молоковарки (*рис. 4*) в виде кастрюль с двойными стенками, между которыми наливают воду, хорошо зарекомендовали себя для тушения продуктов с небольшим количеством воды, приготовления бобовых, корнеплодов, для варки каши. После доведения воды до кипения в так называемом межрубашечном пространстве (об этом сигнализирует свист пара!) источник тепла – электрическую или газовую плиту – нужно настроить на минимальный режим, и продукты, равномерно прогреваясь, тушатся практически как в русской печи. Помимо кипячения молока в такой кастрюле можно, например, готовить вкусный творог, получив одновременно «по безотходной технологии» полезнейшую молочную сыворотку, а также готовить различные кушанья с минимальной потерей полезных веществ.



Рис. 4. Молоковарка удобна для тушения овощей, приготовления каши, фасоли, сои, чечевицы, а также вкусного творога и молочной сыворотки

Римские кастрюли

Из старых времен дошел до нас способ приготовления пищи в керамических кастрюлях, известных как «римские кастрюли» и «кастрюли для пиров» (*рис. 5*). В них возможно приготовление нежирной и несоленой пищи в собственном соку. Для подвешивания больших кусков мяса рекомендуется применять в таких кастрюлях шампуры (вертела). После каждого употребления керамическую кастрюлю следует основательно промыть и очистить щеткой.



Рис. 5. Еще древние этруски готовили пищу в глине. Этот способ тепловой обработки продуктов (варения, тушения) был заново открыт в 1966 году – так реализовалась в современном виде идея приготовления пищи в глине. Римская кастрюля впервые была представлена публике на ярмарке в Ганновере в 1967 году, а уже в следующем продали 10 миллионов римских кастрюль

Жарка в сковороде

Жарка в обычной сковороде с обязательным применением жира для приготовления здоровой пищи не пригодна. Хотя можно жарить и без жира в сковороде со специальным тонкослойным покрытием, но применение таких сковородок все-таки пока спорно с точки зрения качества пищи. Если же применять для жарки высококачественные растительные масла, то от этого мало пользы, поскольку они теряют свою ценность при нагревании. Кроме того, корочка, которой покрывается жареная пища, часто плохо усваивается организмом.

Жарка на гриле

В качестве альтернативы сковородке предлагается гриль (*рис. 6*), уже получивший широкое распространение. Следует только учитывать, что в приготовленную на гриле пищу могут попасть вредные пары и продукты горения, частички золы и угля. Поэтому жарящийся на гриле продукт целесообразно заворачивать в пакетик из алюминиевой фольги. Используемый в домашних условиях электрогриль делает возможным быстрое и щадящее приготовление продуктов без жира посредством инфракрасного излучения. Для более мелких плоских продуктов подойдет электроконтактный гриль с одной или двумя грилевыми пластинами. Алюминиевая фольга и прозрачные термостойкие пищевые пленки отлично подходят для щадящего приготовления овощей, мяса и рыбы без жира. При этом не испаряется собственный сок продукта, в значительной мере сохраняется его естественный вкус, так что зачастую соль не нужна. Термостойкую пленку, имеющую форму рукава, отрезают по объему продукта, помещают его туда, затем пленку закрывают герметично. После этого можно доводить продукт до полной готовности в воде или в духовке.



Рис. 6. Гриль

Заслуживает внимания приготовление блюд в аэрогриле, состоящем из круглой кастрюли со встроенным в крышку вентилятором. Горячий воздух поступает на пищу

сверху вниз по стенкам кастрюли, а затем поднимается снизу вверх к вентилятору. Это создает вихревые потоки постоянно движущегося раскаленного воздуха, который быстро и качественно готовит пищу. Использование многоуровневых проволочных решеток позволяет одновременно готовить разные блюда. При этом, как и в пароварке, необходимо заранее учитывать время готовки разных продуктов. Жир из мяса, птицы или рыбы стекает во время готовки вниз, благодаря чему получается более легкая для усвоения пища. Немаловажно отметить, что аэрогриль весьма экономичен в употреблении электроэнергии. **Жарка во фритюре**

Приготовление блюд путем жаренья во фритюре, то есть в кипящем жире, абсолютно неприемлемо для здоровой кухни. Организм получает лишь бесполезные насыщенные жирные кислоты и калории. Но если все-таки хочется иногда полакомиться картофелем фри и другими блюдами, приготовленными таким способом, то целесообразно использовать продукты быстрой заморозки, которые можно готовить не в кипящем жире, а в сковороде, духовке или на гриле.

Микроволновая печь Приготовление в микроволновой печи имеет хорошие показатели для здоровья, все разговоры о вреде этого прибора, как показали исследования, несостоятельны, а очень короткое время процесса делает эту печь к тому же и экономичной. Без добавления жира она быстро разогревает микроволнами пищу изнутри и бережно обходится с содержащимися в пище полезными веществами. Особенно целесообразна микроволновая печь, когда надо приготовить много еды, чтобы потом ее разогреть. При традиционном приготовлении пищи не рекомендуется делать лишних порций, потому что потеря важных ингредиентов происходит дважды: сначала в процессе приготовления, а затем при подогреве кушанья перед трапезой. Однако в микроволновой печи оттаивание и подогрев происходят быстро и щадяще, а потери жизненно важных веществ, как доказано, настолько незначительны, что все выдвигавшиеся раньше возражения против такого вида приготовления пищи давно уже сняты.

Продовольственная пирамида

Два крупных американских ведомства – министерство сельского хозяйства и министерство здравоохранения и социального обеспечения – провели в последние десятилетия прошлого столетия изучение и обобщение диетологических рекомендаций по питанию. Результаты своей работы они представили в виде так называемой продовольственной пирамиды (*рис. 7*). Благодаря наглядности пирамида завоевала большую популярность, поскольку даже «чайники» без труда запоминают структуру здорового питания. Размеры участков пирамиды, в которых располагаются те или иные группы продуктов, характеризуют долю этих продуктов в структуре здорового питания. На вершину пирамиды вознесены жиры, сахар, сладкие напитки и сладкие лакомства. Занимают они очень небольшое пространство и поэтому не могут быть главными компонентами питания. В их задачу входит только нанесение последнего штриха, улучшающего вкусовые и питательные свойства трапезы.



Рис. 7. Продовольственная пирамида

Фундамент пирамиды – углеводы. Это хлеб, каши, макаронные изделия, мюсли Бирхера-Беннера, рис, кукуруза, картофель – с их помощью можно наесться досыта. Единственно не следует забывать, что хлеб, представленный в пирамиде, – это хлеб зерновой, рис не лущеный и не пропаренный и так далее. Такую же цель (ешьте, пока не насытитесь!) преследуют овощи и фрукты. Мясо, рыбу, яйца и молочные продукты, расположенные сразу после сладостей и жиров, нужно потреблять скорее для удовольствия, чем для насыщения. При движении к основанию пирамиды постепенно снимаются количественные ограничения. Сдерживать объем потребления продуктов из нижней части пирамиды могут только состояние здоровья и потребность организма в калориях. Чтобы долгое время поддерживать нормальный вес, который в килограммах приблизительно равен росту в сантиметрах минус 100, обеспечение калориями должно соответствовать фактическому расходу энергии.

Органы чувств и пищевые рефлексy

Люди, которые уповают на чудо-диеты, лишь короткое время после их прекращения радуются результатам. Этому не приходится удивляться. Если подойти к оценке их последующего состояния организма объективно, на основании показателей здоровья по Майру (см. первую книгу серии «Школа здоровья по Майру» «Здоровый кишечник –

здоровый человек»), то диетами общего типа не достигается главная предпосылка для правильного питания, а именно здоровый, очищенный и безупречно функционирующий пищеварительный аппарат. Питание, как не уставал подчеркивать доктор Франц К. Майр, происходит не только за счет потребления пищи, оно складывается из двух компонентов: пища + пищеварение. Поэтому пока не проведено коренного оздоровления пищеварительного аппарата, организм не сможет качественно питать себя и восстанавливать утраченные функции.

Живущий на свободе зверь прекрасно может обходиться без знания систем питания и настолько правильно питаться, что продолжительность его жизни многократно превышает период его роста. А что же человек? На самом деле природа тоже наградила его от рождения задатками, которые должны им управлять при выборе пищи и регулировании ее приема, – это наши органы чувств и рефлексы.

Доверяйте своим органам чувств!

При выборе пищи мы должны больше доверять нашим ощущениям, получаемым с помощью зрения, обоняния, осязания и вкуса.

Зрение

Натуральные продукты всегда имеют привлекательный вид. Поэтому ваше зрение должно останавливать вас на продуктах, которые от природы имеют яркий цвет, выглядят свежими и спелыми. Именно такая пища полезна для здоровья. Ну а если зрение фиксирует незрелые, вялые, побитые, с пятнами, некрасивые овощи и фрукты, то проходите мимо. Однако из своего горького опыта знаю, что сегодня только глазам доверять нельзя, в нашем цивилизованном обществе все требуется перепроверять. Давно ведь не секрет, что в ущерб качеству, то есть напрямую во вред здоровью покупателю, производители и поставщики делают косметическую обработку и окрашивают с помощью химии несметное количество продовольственных товаров. Уж во скольких телепередачах сделаны разоблачения бессовестных производителей и продавцов и в доказательство приведены факты о тоннах химически окрашенных апельсинов, лимонов, о симпатичных яблоках, которые никогда не гниют, об искусственно поддерживаемых в свежем состоянии овощах!

Чтобы не рисковать здоровьем из-за жажды наживы нечестных людей, примите простое решение: выращивайте сами экологически чистую продукцию в своем саду или на огороде, а если такой возможности нет, то закажите ее выращивание знакомым, соседям, местным фермерам, которым вы доверяете. Даже москвичам и питерцам, как показывает практика, удается найти желающих вырастить для них в пригороде огурцы, кабачки, помидоры, зелень, яблоки, облепиху – практически весь набор местного растительного ассортимента. Это всегда полезнее тех продуктов, которые помимо долгой транспортировки испытали на себе хранение на оптовых базах, в супермаркетах и мелких торговых точках, где экономят электроэнергию и не заботятся о соблюдении температурного режима, как положено, круглые сутки.

Обоняние

Спелые натуральные фрукты и овощи, как правило, приятно пахнут. У свежего мяса, рыбы тоже специфический запах. Обоняние должно притягивать вас к приятно пахнущим пищевым продуктам, от которых во рту текут слюнки, и предостерегать от продуктов с неприятным, резким запахом, которые уже во власти разложения, а потому вредны для здоровья. Опять же небольшой экскурс в жизнь животных.

Понаблюдайте, к примеру, за своей домашней кошкой. Она не будет питаться чем попало. Сначала она тщательно обнюхает незнакомую пищу, растительность и только затем выберет из предложенного, что (по ее мнению) для нее полезно. И даже если в ее еду что-нибудь добавят не по ее нраву, она умудрится выбрать из своей миски только то, что считает полезным. Или – «закопает» лапой, давая понять, что это вредно для нее! Ее природному обонянию можно только позавидовать и перенять полезный опыт: есть только то, что поддерживает здоровье.

Если бы обоняние современного человека сохранило заложенную природой тонкую чувствительность, то большинство прекрасно иллюстрированных кулинарных книг с рецептами, которые далеки от требований здоровой кухни, оставались бы пылиться невостребованными на полках книжных магазинов.

Но не торопитесь впадать в уныние и «складывать крылья». С восстановлением обоняния далеко не все потеряно даже в преклонном возрасте! Изучите вторую книгу серии «Школа здоровья по Майру» о лечебных постах, посоветуйтесь с врачом и принимайтесь за восстановление здоровья, в том числе обоняния. Поверьте моему опыту, а мне уже было под 70, когда я начал лечение по Майру, что вернется утонченное обоняние. Правда, после этого вам будут неприятны запахи, которые сопровождают многочисленные точки питания, например, растительного масла, на котором многократно жарят беляши, пирожки, горелого мяса шашлыков, перекисшей от уксуса капусты, приготовленных с майонезами салатов из некачественных овощей; на домашней кухне вас неприятно поразит запах растительного масла, на котором жарят яйца, овощи или картофель, аромат чуть-чуть (!) несвежей рыбы или мяса.

И ведь прежде вы этого не замечали!

Осязание

Зрение и обоняние, безусловно, отличные помощники, но важно знать, насколько пища является твердой или мягкой, горячей или холодной. Эти свойства мы определяем благодаря осязанию – с помощью кистей, губ, зубов и языка. К примеру, многие желудочно-кишечные заболевания объясняются притуплением ощущения температуры (гастрит, энтерит из-за ледяных напитков и другие).

Ну и, наконец, какая же пища может быть здоровой, если она невкусная? Вкус определяет, рассказывает, какое кушанье перед вами: сладкое, кислое, горькое или соленое, а может, содержит одновременно все эти свойства в разной степени концентрации. Наш вкус подвергает блюдо последнему испытанию и дает заключение, стоит его есть или следует отклонить. Разумеется, объективно, в интересах здоровья, это могут определить люди с неиспорченным чувством вкуса, благодаря которому они отличают по вкусу натуральную пищу от подделок – от имитации пищи, приносящей многочисленные проблемы организму. Трудно поверить, что настоящим вкусом могут обладать хронически пьющие крепкие спиртные напитки, непрерывно «смолящие» одну сигарету за другой, так называемые «гурманы», получающие удовольствие от роскошного, но далеко не безобидного для здоровья жирного мясного блюда, острых экзотических соусов, переслащенных блюд или вредных для здоровья консервов. Вот уж воистину: они живут для того, чтобы есть!

Если ваши органы чувств, несмотря на многочисленные соблазны цивилизации, остались здоровыми, то они отлично ориентируются при организации здорового питания. Им не нужны советы или приказания, им также не требуется ничего запрещать. Однако если ваше восприятие запахов, вкуса, ощущений серьезно расстроено, то и пищу выбрать правильно вы не можете. Ведь большое число людей

больны только из-за того, что вкусная для них еда методично отравляет организм, нарушая его правильное функционирование. Но и в этом случае не все потеряно! Вы можете значительно улучшить работу органов чувств с помощью регулярных лечебных постов в сочетании с культурой и техникой еды по Майру. Со здоровыми органами чувств человек всегда правильно ориентируется, что для него хорошо, а чего следует сторониться. Не игнорируйте пищевые рефлексy!

Чувство сытости

То, что относится к органам чувств, в той же мере справедливо для защитных рефлексов нашего пищеварительного аппарата. Я имею в виду чувство сытости. Оно возникает всякий раз, когда организму достаточно полученной извне пищи. Однако нездоровый пищеварительный аппарат утрачивает природный рефлекс чувства сытости, и человек ест гораздо больше, чем необходимо для удовлетворения физиологической потребности. Слишком много или слишком мало съеденной пищи не обеспечивает нормального обмена веществ, не дает нужного объема энергии для жизнедеятельности организма. Поэтому даже только один правильно функционирующий рефлекс чувства сытости оказывает огромное регулирующее воздействие на процесс еды, предохраняя человека от переедания или недоедания. К сожалению, у многих наших сограждан именно этот рефлекс настолько притуплен или неправильно сориентирован, что они редко довольствуются оптимальным для организма количеством пищи и не могут остановиться вовремя. О последствиях рассказано и наглядно показано в книге «Здоровый кишечник – здоровый человек», но снова хочу сказать из собственного опыта, что этот рефлекс прекрасно восстанавливается в процессе молочно-булочного поста по Майру, описанного во второй книге серии «Школа здоровья по Майру».

Глотательный рефлекс

Обеденный перерыв. Очередь к раздаточной. Наконец подошел черед выбрать блюда, а осталось минут 30 до окончания перерыва. Скорее, скорее расправиться с едой! Скорее, скорее заглушить чувство голода и тревоги, что не успеешь вернуться вовремя на рабочее место! Тщательное пережевывание пищи? О чем вы говорите! Некогда!

Вот так многие утратили драгоценный ориентир здоровья – глотательный рефлекс, который должен препятствовать проглатыванию недостаточно подготовленных в ротовой полости кусочков. Он призван природой следить за тем, чтобы пища преждевременно не уходила из ротовой полости, он должен разрешать пище продвигаться по пищеварительному тракту только при условии, что она тщательно пережевана и смочена слюной. Когда же рефлекс насыщения просигналит о наступлении чувства сытости, глотательный рефлекс должен обеспечить прекращение глотания. Этот рефлекс хорошо работает у здоровых маленьких детей: после насыщения пища течет у них изо рта.

Отрыгивающий рефлекс

Чтобы защитить желудок и кишечник от раздражающего воздействия уже проглоченных, но плохо пережеванных, слишком больших кусков пищи, вступает в действие отрыгивающий рефлекс и происходит их возврат, срыгивание. К сожалению, у многих он почти утрачен и срабатывает только при заглатывании кусков рыбы с костями, осколками костей в мясных блюдах. Отрыгивающий рефлекс проявляется при слишком острых или слишком горячих блюдах, при попадании кислот, щелочей

или если кусок пищи устремляется не в «ту глотку». Но при правильном питании отрыгивающий рефлекс срабатывает уже на небрежно пережеванную пищу, давая понять, что она некачественно подготовлена к дальнейшей переработке и может вызвать ухудшение пищеварительного процесса.

Рвотный рефлекс

Наглядное выражение рвотного рефлекса можно наблюдать у здорового грудного ребенка, который в состоянии хорошо отрыгивать. В силу хронически неправильного питания этот рефлекс постепенно притупляется, и уже вместо рвоты в подростковом и юношеском возрасте наблюдается только сильная тошнота. В солидном возрасте у многих рвотный рефлекс настолько атрофирован, что они выдерживают роскошное, обильное пиршество без видимых последствий. А болезни, которые сопровождают, словно верные псы, к этому времени человека, могут быть связаны с пищеварением только опосредованно, а гнездиться в суставах, сосудах, мышцах. На это постоянно указывал пациентам доктор Франц Майр и лечил все заболевания так, как будто к нему обращались с проблемами пищеварения. Происходили чудеса: исчезали артриты, подагра, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и многие-многие другие.

Празднуя юбилей, виновник торжества на эмоциональном подъеме наслаждается всем разнообразием праздничного стола, не ощущая отрицательного влияния пищевого излишества. Поводов для праздничных застолий бывает много. И для большинства любителей роскошных трапез победы над пищевым излишеством оказываются пирровой победой.

Сначала в организме происходят неясные нарушения, но с течением времени каждая крупная победа в застольях над многочисленными закусками и горячими блюдами, над шикарными десертами и алкоголем оборачивается потерями в здоровье, и, наконец, за прошлое приходится платить по максимуму – развитием болезней, в том числе тяжелых, вплоть до инфаркта миокарда. Мне приходилось слышать, как некоторые бахвалятся, что-де их желудок способен даже перемалывать камни, и укоренилось мнение, что желудок, не реагирующий на неправильное питание, является совершенно здоровым. А на самом деле желудок, который уже не реагирует на ошибки питания, быть здоровым не может! Все пожирающие, этикие желудочные атлеты, склонны в первую очередь к тяжелым желудочным страданиям. Это просто дело времени.

Чтобы заставить бездействующие органы чувств и защитные рефлексy пищеварительного аппарата функционировать (а в идеале так функционировать, как это предусмотрела природа), необходимо периодически проводить курсы оздоровления по Майру. Создавая щадящие условия для работы пищеварительного аппарата во время прохождения курса, вы даете возможность своему организму восстановить функции, заложенные природой. Но, конечно, лучше не лечить болезни, а беречь здоровье смолоду! Поэтому я хочу сделать небольшое обращение.

...

Дорогие мамы и бабушки!

(К папам и дедушкам я не обращаюсь, поскольку в вопросах

воспитания детей и внуков они, как правило, соглашаются с женами.)

Если вы хотите вырастить ребенка здоровым, стройным, красивым, не губите его природных рефлексов, а развивайте их, прививайте культуру здорового питания. Тогда принцип «маленькие дети – малые заботы» будет иметь совсем другое продолжение: «Большие дети – никаких забот!»

Золотые правила доктора Франца К. Майра

Прежде чем я обрел после многочисленных болезней и неурядиц в организме, вызванных спецификой моей работы, стабильное здоровье, применив на практике методы оздоровления и общую философию доктора Майра, я относился к питанию как к некоему абсолюту. Теперь-то я понимаю, что многие гуру собственных доктрин питания впадают в ошибку, возводя его в абсолют. Не существует правильного питания, которое подходит в равной степени всем. Правильное, здоровое питание должно быть обязательно индивидуально, поскольку оно зависит:

- от состояния здоровья и пищеварительной силы кишечника (превалирование в кишечнике процессов гниения или брожения, степень поражения кишечными грибами и др.);
- от характера заболеваний, требующих лечебного питания (сахарный диабет, избыточный вес, подагра, пищевая аллергия, коронарная болезнь сердца и т. д.);
- от уровня физических нагрузок (у немцев есть поучительная пословица: «Что перенесет кузнец, то разорвет портного»);
- от религиозных и морально-этических норм (например, запрет на потребление определенных видов продуктов).

Критерием правильного питания является не таблица калорий, жиров, углеводов, а собственный организм, оперативно сигнализирующий о качестве питания, и ощущение здоровья (или нездоровья).

Как будет протекать процесс пищеварения, зависит не только от того, *что* мы едим, но также и от того, *как* мы едим. Поэтому известный афоризм точнее будет в следующей редакции: «Человек есть то, что и как он ест».

Проблемы с пищеварением у многих людей возникают исключительно от низкой культуры еды. Прежде чем понять суть излагаемого дальше, ответьте себе честно на следующие вопросы.

1. Вы всегда торопитесь во время еды и проглатываете пищу в максимально короткое время?
2. Есть ли у вас привычка во время еды читать или разговаривать?
3. Если вы уже сыты, а на тарелке что-то осталось, доедаете ли вы все до последней крошки?
4. Часто ли вы перекусываете между основными приемами пищи?
5. Пьете ли вы во время еды, чтобы пища лучше проскальзывала в желудок?
6. Какие напитки вы предпочитаете: кофе, черный чай, пиво, лимонады, колу? Какой объем выпиваете в течение дня?
7. Какая трапеза у вас самая обильная: в завтрак, обед или ужин? Если вечерняя, то почему: в течение всего дня на это у вас не хватает времени?
8. Часто вы садитесь за стол в состоянии усталости?
9. Вы любите баловать себя сладостями, чипсами или баночкой пива/колы за вечерним просмотром телепрограмм?

Если вы ответили хотя бы на два вопроса из девяти утвердительно, то самое время, не откладывая в долгий ящик, заняться своим здоровьем! И самое лучшее – следовать правилам здорового питания, которые австрийский врач доктор медицины Франц К. Майр предписывал соблюдать пациентам, сказавшим благодаря его терапии «прощай» тяжелым недугам.

В первой книге о терапии доктора Майра я уже упоминал его высказывание: «Мы живем не за счет того, что мы едим, а за счет того, что мы перевариваем». Но даже самое лучшее пищеварение ничем не сможет нам помочь, если нам нечего будет переваривать, как, например, у голодающих в Африке. Точно так же никакой пользы нам не даст самая лучшая витаминизированная пища, если она поглощается поздно вечером, когда уставший кишечник не в состоянии ее переварить. Доктор Майр призывал обязательно обращать внимание на следующее: в каком состоянии вы садитесь за трапезу, как часто вы едите в течение дня, в какое время вы едите, что вы едите.

Многочисленные наблюдения за пациентами позволили доктору Майру понять, что самочувствие человека можно значительно улучшить уже благодаря культуре питания. Правильная техника еды является предпосылкой для надлежащего расщепления пищи. При этом условии пищеварительные органы получают возможность «шествовать в ногу» с процессом усвоения пищи.

Советы доктора Майра, вызволившие из западни болезней сотни и сотни пациентов в 30—50-е годы прошлого столетия, сегодня еще актуальнее, поскольку условия получения экологически чистых продуктов нарушены техногенными катастрофами, бездумным введением генной инженерии. Резко отрицательно влияют на организм также достижения химии по продлению «жизни» растительной и животной пищи на

оптовых базах и в холодильниках супермаркетов, создание сети fast food (быстрое питание), стрессы, которые сегодня для многих столь же привычны, как, скажем, ОРЗ.

Надо отдавать себе отчет, что перестройка питания по Майру – с неправильного, вредного на здоровое, правильное – это по существу лечебный процесс, требующий соблюдения особых правил. Естественно, что люди, тратящие драгоценное время обеденного перерыва в очереди, меньше всего уделяют внимания технике еды. С другой стороны очень многие хотели бы научиться есть во благо здоровью, но не знают, как это сделать.

Доктор Майр – а позднее его ученики, преемники – начинал лечение с выставления ряда обязательных условий, предупреждений. Вот они.

1.

Усталость – враг пищеварения

Если вы устали, то, значит, устала и ваша пищеварительная система. Поэтому никогда не садитесь за стол в состоянии усталости. Пощадите обмен веществ – отодвиньте трапезу на некоторое время и расслабьтесь.

2.

Не ешьте, если вы не голодны

Всегда ешьте «по требованию», то есть если чувствуете голод, и никогда – по расписанию: что-де наступило время еды. Если вы не хотите есть длительное время, то расслабьтесь: отсутствие аппетита есть защитная реакция организма, которая охраняет его от перегрузки. А перегрузкой может быть еще наполненный после предыдущей трапезы желудок или более важные задачи, на которых должен сосредоточиться организм и отдать туда энергию. Так бывает, в частности, при заболеваниях, когда организму надо мобилизовать силы для активизации защитных ресурсов, лечения ран или устранения очагов воспаления.

3.

На трапезу надо настраиваться

Никогда не садитесь за стол в испуганном, раздраженном, озлобленном или унылом состоянии, иначе ваши пищеварительные органы не смогут настроиться на нормальную работу. Для подготовки к приему пищи Майр рекомендовал 10—15-минутное расслабление, чтобы сбросить с себя заботы, неприятности, обрести по возможности спокойное состояние. До приема пищи! Иначе все последующее превратится в заедание отрицательных эмоций и чревато явным нарушением процесса усвоения и переработки пищи, избыточным весом в недалеком будущем после таких трапез «со слезами на глазах».

Если у вас есть проблемы с пищеварением, то неплохо на время расслабления положить теплую грелку на живот. Согреть при необходимости кисти и стопы.

Хороший настрой на еду оказывает также древнее испытанное средство – застольная молитва. А после ее принятия – благодарение за этот дар. Вы не забыли, что пищевому разнообразию в нашей стране чуть больше 10 лет?

4.

Обходитесь без перекусов

Попытайтесь обходиться тремя основными приемами пищи, воздерживаясь от многочисленных мелких перекусов между ними. Дополнительные порции пищи между трапезами – это, по сути, бомба для механизма пищеварения. Поступая в еще не полностью освободившийся от пищи желудок, порции еды неизбежно подвергаются брожению или гниению.

В этом правиле, правда, существует одно исключение. Некоторые не могут придерживаться двух-, трехразового питания по врачебным рекомендациям, и им рекомендуют так называемое дробное питание, например пятиразовое. Такой режим меньше отягощает пищеварительные органы, создает условия для лучшего усвоения питательных веществ и – это доказали научные исследования – предотвращает избыток веса.

5.

Жуйте основательно!

Рекомендация тщательно пережевывать пищу, так, чтобы она достигла полужидкого или жидкого состояния, чаще всего вызывает у окружающих пренебрежительную усмешку. А зря! Во время жевания в ротовой полости происходит очень важный этап подготовки пищи, от которого зависит качество работы всего пищеварительного аппарата. Не случайно старая поговорка гласит: «Хорошо пережевано – наполовину переварено!» Вы не знали?

Есть надо медленно, совершая с каждым кусочком пищи 30–50 (постепенно норма выработается сама) жевательных актов, во время которых одновременно должен активно работать язык, заботясь о хорошем смачивании пищевой кашицы слюной. Содержащиеся в слюне ферменты амилазы уже в полости рта расщепляют углеводы, делая их легко усвояемыми. Если вы, например, будете очень долго и тщательно пережевывать маленький кусочек хлеба, основательно смачивая его при этом слюной, то спустя некоторое время ощутите во рту сладкий вкус! Откуда? Да это не что иное, как следствие расщепления углеводов амилазами на элементы сахара.

Тщательное пережевание позволяет не только ярче почувствовать вкус кушанья, но, что очень важно, оказывает щадящее воздействие на пищеварительный аппарат. Поверхность частичек хорошо пережеванной пищи намного больше, чем поверхность наскоро заглоченных кусков, что кардинально облегчает работу пищеварительных ферментов и избавляет пищеварительные органы от большого объема. Не случайно говорят, что твердую пищу надо пить, а жидкую жевать!

Не упускайте свой единственный шанс осознанно воздействовать за счет тщательного жевания на пищеварение! Такую возможность природа дарит человеку только на первых 7 сантиметрах пищеварительного тракта, считая от губ, а далее весь процесс пищеварения происходит автоматически, и мы уже не имеем возможности влиять на него.

Освоить правильную технику еды не так уж и сложно, было бы желание. Мой собственный опыт показывает, что выработка навыков тщательного жевания происходит значительно проще и эффективнее в процессе специально разработанного Майром молочно-булочного поста, о принципах и практике

выполнения которого я рассказывал во второй книге серии «Школа здоровья по Майру», посвященной лечебным постам.

6.

Когда я ем, то глух и нем

Мало того, что привычная в обиходе так называемая цивилизованная пища неправильно составляется и готовится, так она еще и поглощается зачастую в спешке, плохо пережевана и недостаточно перемешана со слюной. Но поскольку пищеварение начинается уже во рту, то такая пища поступает в желудок недостаточно подготовленной, вследствие чего хуже переваривается и усваивается. Ешьте поэтому спокойно, не торопясь, ни на что не отвлекаясь. А чтобы полностью сосредоточиться на процессе еды и получать от него наслаждение, требуется время. Если у вас нет времени на трапезу по правилам, то лучше только выпить воды и отказаться от пищи.

Обычно за семейным ужином принято подводить итоги уходящего дня, углубляться в чтение газет, просматривать (прослушивать) сообщения о катастрофах в программе новостей или просто вести оживленный разговор с домочадцами. Не делайте этого! В таких условиях вам никогда не удастся тщательно переработать еще во рту пищу, ваш настрой на трапезу будет зависеть от заголовков газет, сообщений телеведущего и домочадцев, а жадно, бесконтрольно проглатываемая пища не даст правильного сигнала насыщения. Перегрузка пищеварительного аппарата неизбежна. Так незаметно подкрадываются избыточный вес и хронические расстройства пищеварительной системы.

Во время трапезы поддерживайте спокойную атмосферу, никакой спешки и никакого стресса извне (или в душе). В идеале во время еды следует отказаться от чтения, телевизора, возбуждающих разговоров или тем более ссор. Вспомните правило, которое нам любили повторять бабушки: «Когда я ем, то глух и нем».

Еще раз подчеркну, что для еды требуется время! Зачем и во имя чего вы должны отказываться от наслаждения, которое важно для здоровья? Поставьте перед собой этот вопрос и приведите аргументы «за» и «против». Это и решит проблему организации грамотного процесса питания.

7.

Пейте много, но только не во время еды

Некоторые считают, что, помогая пище проскальзывать в желудок за счет питья во время еды, они улучшают процесс пищеварения. На самом деле кусочки пищи, недостаточно пережеванные, быстрее уходят из ротовой полости. Кроме того, питье во время еды разжижает пищеварительные соки и снижает концентрацию содержащихся в них ферментов. Все эти факторы значительно ухудшают пищеварение. Поэтому лучше пить минимум за полчаса до еды, что помимо прочего притупит чувство голода; или не ранее чем через полтора часа после трапезы.

8.

Не ешьте вечером сырую растительную пищу

Тонкая кишка, в которой проходят процессы переработки пищи до состояния, позволяющего всасывать пищевые вещества в кровь, проявляет свою максимальную

работоспособность утром, в полдень и в первые часы после полудня.

Если по утрам вы съедаете натошак фрукты или ягоды одного вида, то спустя 20–30 минут они покинут желудок. После этого можно спокойно завтракать, не опасаясь проблем с брожением. Сырой салат, также по возможности из одного вида овощей (огурцы и помидоры – не друзья!), съедайте перед обедом, причем между салатом и основным блюдом пауза не обязательна.

Иначе обстоят дела, если вы едите фрукты или сырые овощи вечером. Пищеварительная функция тонкой кишки в это время невысока, поэтому большая часть ее содержимого переходит в толстую кишку в непереработанном виде. Кишечные бактерии в свою очередь не в состоянии правильно обработать нахлынувшее на них в преизбытке «лакомство», из-за чего неизбежно сбраживание пищи. При брожении углеводов образуется большое количество газов, которые, не всасываясь в кровь, вызывают метеоризм. Кишечник сильно напрягается, ухудшается его кровоснабжение, и происходит неизбежное ухудшение питания кишечных клеток. Вместе с тем при брожении образуются токсичные сивушные масла, которые атакуют в первую очередь печень и нервы.

Если вы хотите перейти на строгий вегетарианский режим питания, то нужно очень хорошо все продумать. Проблема сбраживания сырой пищи может служить наглядным примером, как, по существу, щелочные продукты в результате неправильного их использования могут образовывать в организме кислоты.

Чтобы избежать нежелательных последствий, сырую растительную пищу и фрукты надо есть не позднее 15–16 часов.

9.

Поздняя трапеза опасна для здоровья!

Начну с предостережения: тяжелый ужин намного вреднее, чем легкая еда в обед! Поздно вечером, да еще, к примеру, заправившись углеводами, которые «рады» тут же начать сбраживаться, сырой пищей, а также лимонадом или чем покрепче, вы закидываете в желудок неподъемный груз, который остается там лежать долгое время. По прошествии «инкубационного периода», составляющего при температуре в «инкубаторе» +37 оС примерно 2 часа, пищеварительные органы начинают разлагать и всасывать эту малоаппетитную смесь. В течение ночи при разложении пищи за счет процессов брожения и гниения образуются яды, переходящие в кровь. И это вместо жизненно важных субстанций, которые содержала пища! Кульминационный момент наступает под утро. Уставший и разбитый, вы встаете с тяжелой головой, испытывая не только отсутствие аппетита, но и отвращение к любой пище. После съеденного накануне на ночь плотного ужина ваше тело и дух нуждаются в продолжительной раскачке. До обеда, а то и дольше ваша печень занята расщеплением ядов, так что легкий аппетит навестит вас только во второй половине дня. Истинное чувство голода, вероятнее всего, прорежется к вечеру. Вот оно, настоящее наслаждение, – поздняя трапеза! Порочный круг замыкается снова и снова, а последствия все более и более усиливаются: метеоризм, чувство тяжести, кислотная отрыжка, эндогенное (вследствие внутренних причин) образование алкоголя и конечно же нарушение сна! Кишечник отходит ко сну с проблемами, а просыпается с еще большими! Через какое-то время вы замечаете прибавку веса, хотя удивляться этому не приходится.

Чтобы полноценно трудиться, ваш организм тоже должен иметь возможность отдыхать, поэтому мудрая природа все его функции максимально снизила в вечернее

время и особенно – в ночное. То есть все, что вы съедаете вечером, не преобразуется в энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма, а откладывается в жировых депо в виде энергетического резерва. Но это только при позднем и обильном ужине.

Если по утрам окружающие обижаются на ваше брюзжание, попробуйте разобраться, не лежит ли причина вашего утреннего недовольства всем и вся в неправильном отношении к еде, то есть не наедаетесь ли вы вечером? Ведь последствия поздней трапезы отражаются не только на физическом состоянии, но и на психике человека.

Я думаю, многим будет небезынтересен результат следующего исследования. Было установлено, что когда весь дневной рацион человек съедает утром, то вес остается стабильным или даже снижается. Это объясняется усилением обмена веществ за счет съеденной в дообеденное время пищи, благодаря чему значительно лучше происходит ее усвоение. Однако если то же самое количество пищи съедать только вечером, то вес неизбежно увеличивается. Если у вас есть проблема с весом, то для снижения его можно сделать один верный шаг: отказаться от поздних трапез! И это при том, что в течение дня не надо ни на грамм меньше есть или уменьшать число калорий в рационе.

Итак, ужин должен быть по возможности легким и не позже 18–19 часов. Если вы потом собираетесь еще побыть в активном состоянии часа два, а лучше три, то пищеварительная система успеет переработать съеденное перед тем, как уйти на покой. Тем, кто долго трудится по вечерам и обычно ест между 20–22 часами, есть резон перестроить свой вечерний режим и организовать себе перерыв на ужин около 18 часов.

10.

Согласуйте трапезы с потребностями организма

У каждого есть свой, хотя и не всегда постоянный, распорядок дня, и если жестко привязывать к нему время приема пищи, то это не всегда нравится пищеварительному аппарату. В зависимости от ассортимента и количества пищи, поглощаемой за трапезу, продолжительность ее пребывания в желудке составляет 4,5–6 часов. Это те средние контрольные цифры, на которые следует ориентироваться при организации промежутков между основными трапезами. В любом случае рекомендуется начинать новую трапезу после того, когда желудок полностью избавился от предыдущей порции еды. А с учетом того, что ужин должен заканчиваться не позднее 19.00, некоторые могут обходиться двумя трапезами.

Чаще чем три раза в день должны принимать небольшие порции пищи больные сахарным диабетом и категория людей с ослабленным пищеварением. Если вам по тем или иным соображениям комфортнее прием нескольких небольших трапез, чем 2–3 нормальные, тогда следите за тем, чтобы они действительно были небольшими по объему и сформированы из правильного набора пищевых продуктов.

Народная мудрость давно уже дала рекомендации по количеству дневных трапез и их насыщенности: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!» Правда, в этом случае предлагают жестокое решение для вечерней трапезы, и поэтому мне лично больше нравится немецкое изречение: «Завтракайте как император, обедайте как король, ужинайте как нищий!» Надо количество и качество еды «подгонять» под пищеварительную мощность организма: утром обильно питаться

полноценной пищей, плотно обедать, а на ужин немного легко усваиваемой пищи. Это относится в первую очередь к количеству пищи и только вторично – к количеству энергии! И не спешите говорить, что это не для вас, – вы не правы. Мобилизовав свои организационные способности, а самое главное – силу воли, вы обязательно найдете путь к оптимальному весу и здоровью.

Если, например, у вас даже и в мыслях нет, чтобы плотно позавтракать, отложите трапезу ближе к полудню. Ничего страшного в этом нет, только внимательнее распределите прием оставшегося дневного рациона, чтобы не нагружать пищеварительный аппарат на ночь.

Небольшое разъяснение: в здоровой кухне основным блюдом считают то, что у нас традиционно называют вторым блюдом, то есть прошедшие тепловую обработку овощи, картофель, макаронные изделия, причем иногда с небольшим приложением в виде мяса, рыбы или птицы. Супы не отвергаются: небольшое количество овощного щелочного супа, который согревает, расслабляет и стимулирует пищеварительные железы, дает хорошую подготовку к восприятию основного блюда, приветствуется. Аналогичное отношение и к аперитивам: когда они потребляются здоровым человеком и в меру, то возражений против этого нет.

Когда у вас нет возможности составить обеденное меню по собственному желанию, поскольку вы обедаете в столовой или в буфете, то и это не трагедия: съешьте не спеша сначала суп, а вместо мясного блюда возьмите порцию овощей или салата. Не хотите или не нравится питание в столовой, возьмите с собой из дома что-нибудь, а если в офисе есть микроволновая печь, в которой можно разогреть еду, то проблема решена полностью. Не забывайте до обеда как можно больше пить чистой или столовой минеральной воды (но не сладкие газированные напитки), «жидкого» – желательнее травяного – чая. То же делайте и спустя полтора часа после обеда. Наибольшие трудности ожидают вас по возвращении домой вечером. Необходимо собрать всю волю в кулак, чтобы не уйти в пищевой загул, и под взгляды домочадцев, в которых читается ужас, начать «трапезу нищего». Если вы проявите стойкость, то, уверяю, игра стоит свеч! Уже на следующий день вы оцените пользу правильного ужина. За счет улучшения сна вам нетрудно будет раньше встать с постели (отдых на славу, сны прекрасные!), и тем самым вы сэкономите время для полноценного завтрака, чтобы далее не преследовал призрак голодного ужаса.

11.

Ощутив чувство сытости, заканчивайте есть

Пищу следует съедать сразу после ее приготовления. Еще раз напомню, что трапезу надо начинать с сырой пищи, процесс еды должен проходить неторопливо и осознанно, а чтобы пища хорошо утилизировалась, необходимо тщательно пережевывать каждый кусок. Только так можно своевременно почувствовать себя сытым.

Освоить новую технику еды мне показалось в свое время трудным делом, но во благо здоровью этот урок надо усвоить.

Начнем урок. Сосредоточьтесь, откусите небольшой кусочек, отложите нож и вилку (ложку) и сконцентрируйте внимание на тщательном пережевывании находящейся во рту пищи. При этом не только жуйте, но и обильно смачивайте слюной пережеванную порцию, в чем вам должен помогать язык; перемещайте постоянно содержимое по ротовой полости. Только после того, как пища станет наполовину (или совсем) жидкой,

ее можно проглотить и снова взять в руки столовые приборы. Цикл повторяйте до тех пор, пока не почувствуете сытость. Едва это чувство возникло (а лучше еще чуть-чуть раньше!), сразу прекращайте трапезу, даже если в тарелке остается еда. Знаю, что это дается с трудом, ведь многие перенесли во время войны голод, что навсегда отпечаталось в сознании; мы тоже приучали детей оставлять за собой после еды только пустую тарелку. Однако практика показывает, что такая привычка – одна из причин избыточного веса. Но если вы не можете себя пересилить и оставить недоеденное на тарелке, то накладывайте сначала одну маленькую порцию, с которой вы точно справитесь, а при потребности добавляйте пищу. Родители должны воздерживаться от принуждения детей есть до полного опустошения тарелки. А ведь как часто трапеза ребенка сопровождается страшными обещаниями, угрозами! И он ест, испуганный, хотя организм говорит: «Нам это вредно, не делай этого, ну пожалуйста...» Так закладываются многие болезни. Запомните, пожалуйста, что здоровый ребенок всегда сам съедает необходимое количество пищи, а больному не поможет даже принуждение – ему требуется профессиональное лечение.

Если у вас нормально функционирует пищеварительный аппарат, вы правильно едите и предпочитаете здоровую кухню, то здоровый рефлекс насыщения известит вас о наступлении сытости уже спустя 10–20 минут после начала еды, причем независимо от количества съеденного! Прислушайтесь к нему, не дожидаясь появления ощущения переполненности желудка, иначе ваш природный рефлекс опять притупится, а ведь он защищает организм от образования «мусорных завалов» и потому является гарантом хорошего физического и душевного самочувствия. Тренируйте его!

Среди приведенных выше правил еды по Майру нет ни главных, ни второстепенных. Все они важны для здоровья. Нельзя сказать, что они мне или вам абсолютно незнакомы, нет! С детства, например, запомнились мне слова отца: «Когда я ем, то глух и нем!» А как проходила раньше семейная трапеза в больших деревенских семьях? Это был настоящий ритуал, и он способствовал правильному пищеварению. Семья собиралась за большим столом, и молитва давала настрой на прием пищи. Все зачерпывали пищу из общего «котла» по одной ложке в порядке очередности, начиная с главы семьи. Во время трапезы в большой семье получить новую порцию можно было только по кругу – младшие после старших. Поэтому каждый успевал спокойно пережевать предыдущую порцию и не спеша есть следующую. Ели в полном молчании. «Богатыри, не вы...»

А как, кстати, трапезничают в вашей семье?

Устранение возможных проблем

От цивилизованной рафинированной пищи у многих людей пищеварительные органы становятся изнеженными. Поэтому переключение с обычной пищи на полноценное питание, доля сырой растительной пищи в котором составляет 30–50 %, не всегда происходит без проблем. Смена рациона нередко сопровождается метеоризмом, ощущением чувства переполненности желудка и другими расстройствами пищеварительного аппарата. В качестве профилактики рекомендуется вводить в меню сначала жидкую сырую пищу, то есть натуральные (нерафинированные), содержащие мало сахара фруктовые и овощные соки и соки из свежей (молодой) зелени. После того как организм привыкнет к сокам, можно постепенно повышать долю твердой сырой пищи. Если через некоторое время ее переносимость все равно не улучшится, то обратитесь к врачу и проведите основательное обследование на предмет того, не является ли такая реакция организма следствием заболеваний пищеварительной системы.

Скажите аллергии «прощай!»

Загрязнение окружающей среды, засорение почвы, рафинирование пищевых продуктов и введение в них сомнительных добавок ослабляют иммунную систему, вызывая многочисленные патологии. В последние десятилетия по частоте возникновения и распространения с ОРЗ, ОРВИ и гриппом соперничает аллергия – иммунный ответ, протекающий с повреждением тканей. Аллергия представляет собой состояние измененной реактивности организма в виде повышения его чувствительности к повторным воздействиям некоторых веществ, называемых аллергенами. К ним относятся различные химические субстанции, микроорганизмы и продукты их жизнедеятельности, пищевые продукты и т. д. Аллергия приводит к развитию многих болезней, в том числе бронхиальной астмы, поллиноза, крапивницы, контактных дерматитов.

Аллергия пищевая, или алиментарная, проявляется как повышенная чувствительность к определенным пищевым продуктам, нежелательная реакция организма на их употребление. Так, непереносимость молока возникает главным образом из-за непереносимости лактозы, а также некоторых его компонентов. Непереносимость лактозы является наследственной и проявляется в первые недели жизни ребенка рвотой, поносом, метеоризмом с развитием обезвоживания. Непереносимость фруктозы также является наследственной и обусловлена дефицитом фермента фруктокиназы. Она проявляется с раннего возраста рвотой, судорогами, повышенным содержанием в крови фруктозы, дистрофическими изменениями в печени и почках.

Пищевая аллергия сильно напоминает непреодолимое патологическое влечение. В нашей пище, как правило, несколько раз в день присутствуют куриный белок, коровье молоко и пшеница. Как следствие мы испытываем аллергическую склонность к редко потребляемым продуктам, таким, как, например, форель, каштаны, авокадо, пшено. Если вы любите мучное, то вряд ли вас можно отговорить от того, чтобы не добавлять мучную подливу к блюду, а в состоянии подавленности вы вряд ли откажетесь от вкусной булочки. Ведь именно после еды появляется относительно хорошее самочувствие! К сожалению, не по-настоящему хорошее самочувствие, поскольку и чувство истинного здоровья многими забыто.

Если есть желание вспомнить состояние настоящего здоровья, насладиться действительно хорошим самочувствием, то начинайте с лечебных постов по Майру, будьте настойчивы и последовательны в своем желании. Обязательно получится!

Элиминационная диета

Если вы страдаете пищевой аллергией, но у вас нет времени на лечебные посты по Майру, тогда попытайтесь счастья с помощью элиминационной диеты (от франц. *elimination* – удаление, изъятие). Суть диеты в том, что из рациона исключаются все продукты, содержащие аллергены.

Поскольку у вас, к примеру, нет твердой уверенности, какие именно продукты являются причиной аллергии, исключите на 2–3 недели из меню все продукты, которые современная медицина рассматривает в качестве возможных аллергенов:

- пшеница, рожь, овес, ячмень;
- коровье молоко и продукты на его основе: сливочное масло, творог, сливки,

молочная сыворотка, пахта, сыр (из коровьего молока), йогурт, соусы для салата, шоколад, маргарин (даже в 100 %-ном растительном маргарине присутствует 2–3 % коровьего молока);

- куриные яйца и продукты с их применением: пироги, торты, клецки, запанированные кушанья, майонез, бисквиты, продукты с яичным тестом;
- сардины, консервированная рыба, зайчатина/крольчатина, свинина, свиная колбаса;
- продукты, содержащие дрожжи или компоненты, служащие для аналогичных целей: уксус, хлеб, ферментированные продукты;
- кетчуп, горчица, лук;
- рафинированный сахар и продукты с его использованием (применение меда, кленового сиропа или фруктозы требует сдержанности!);
- цитрусовые, киви;
- любые готовые полуфабрикаты и пищевые добавки;
- любые другие пищевые продукты, которые, как вам известно, оказывают аллергическое воздействие.

Пусть вас не пугает этот список: голодная смерть вам не грозит. Да, вам придется обходиться без многих «лакомых аллергенчиков», но существует и другой не менее солидный перечень продуктов, которые вы сможете эти 2–3 недели попробовать. Правда, эта пища может показаться вам непривлекательной, но она содержит неаллергенные пищевые продукты:

- цельный рис, пшено, гречка или продукты из них;
- хлеб с джемом, повидлом, медом, но без сливочного масла (*внимание*: не применяйте хлебобулочные изделия с добавлением пахты, молочной сыворотки и сухого молока!);
- картофель, рис, кукуруза, овощи, фрукты;
- овечье, козье, кобылье молоко (*внимание*: любое молоко перед употреблением подогревать примерно до 60 °С или кипятить и использовать разведенным с водой в пропорции 1:1);
- овечий сыр (только чистый, несмешанный);
- овечий или козий йогурт, козий сыр, козье масло;
- соевые продукты: соевое молоко (соевый напиток), соевое какао, соевый десерт (вместо пудинга);
- яйца (не раньше чем через две недели от начала диеты): индюшачьи, перепелиные, утиные, гусиные;
- рыба (готовится без панировки);

- мясо, колбаса (индюшачья колбаса и ветчина различных сортов, говяжья сырокопченая колбаса, телячьи колбасы);
- макаронные изделия: итальянские макаронные изделия из крупки, вермишель/лапша из цельного смолотого зерна (без яиц);
- маргарин, не содержащий коровьего молока;
- чай, кофе (с соевым молоком или другими заменителями коровьего молока, о которых упомянуто выше).

Обращайте внимание на качество и свежесть пищевых продуктов, на то, чтобы они не содержали каких-либо добавок, а если надо применять жир, то используйте только растительные масла или маргарины, не содержащие коровьего молока.

Для укрепления организма попробуйте принимать ежедневно 1–3 г витамина С.

Спустя две-три недели питания по-новому вы почувствуете себя свободным от аллергии. Следующий этап – поочередно возвращать в питание по одному из ваших любимых продуктов и наблюдать за реакцией организма. Таким образом вы сможете точно установить «виновников» аллергии и исключить их из рациона. После этого попробуйте ротационную диету, о которой я расскажу чуть ниже.

Устранение аллергии с помощью лечебного поста

Если элиминационная диета не принесла ожидаемого результата, немедленно отправляйтесь к врачу за разрешением на лечебный пост. Кроме этого вряд ли найдется другой столь же эффективный способ решения вашей проблемы. Помимо излечения самых разнообразных хронических заболеваний лечебный пост по Майру предоставляет уникальную возможность разобраться с причинами алиментарной аллергии и устранить их. Во время строгого чайного поста в организм не попадают никакие продукты, следовательно, не попадают и аллергены. Более того, из органов, кровотока выводятся вредные субстанции, из-за чего нередко у многих постящихся развиваются так называемые лечебные кризы. К примеру, сильная головная боль и рвота мучают поначалу так часто, что становятся почти невыносимыми, но в какой-то момент вдруг наступает хорошее самочувствие. Нередко причиной криза является пищевая аллергия, а поскольку мы говорили о сильном патологическом влечении к определенной группе продуктов, то и кризисные явления проходят с симптоматикой, наблюдаемой при отвыкании у курильщиков, алкоголиков, наркоманов. Вот поэтому нельзя проводить лечебный пост без врачебного контроля.

По окончании чайного поста, когда состоялась очистка организма и вы чувствуете себя вновь рожденным, наступает самое благоприятное время определять индивидуальную непереносимость определенных продуктов. Теперь сразу после употребления аллергенного пищевого продукта, например коровьего молока, вы почувствуете резкое ухудшение состояния – без кратковременной фазы небольшого улучшения непосредственно после еды. Естественно, что такой продукт сразу должен быть исключен из вашего рациона. Далее повторяется тестирование на непереносимость каждого нового продукта. Выявленные аллергенные продукты заносятся в «черный» список, о котором можно вспомнить спустя 2–6 недель. Фактически вы снова обратитесь к элиминационной диете, но в отличие от первого варианта исключению подлежали не предполагаемые, а фактические пищевые продукты-аллергены.

Ротационная диета

По окончании элиминационной диеты еще раз проверьте, как организм реагирует на пищевые продукты, бывшие аллергенами. Если теперь вы на них не реагируете вспышками аллергии, то можно начинать ротационную диету (лат. *rotatio* – круговращение), во время которой в пищу периодически вводится ранее исключенный из питания продукт, вызывавший аллергические реакции. Практика показывает, что когда бывший аллерген (например, лук) используется в питании с обязательным перерывом минимум в три дня, то аллергия больше не разворачивает «военных действий». Таким образом, лук можно будет вводить в питание со следующей очередностью: среда – воскресенье – четверг – понедельник – пятница и т. д.

Чтобы предотвратить распространение аллергии на другие продукты, желательно приспособить потребление бывших аллергенами продуктов к аналогичному ритму. Конечно, если таких продуктов наберется большое количество, потребуются хорошее планирование (настоящий сетевой график!) недельного меню. В принципе можно сэкономить усилия, поскольку здоровый и вкусный рацион можно составлять и без применения аллергенов. Это будет проще и полезнее для вашего здоровья.

Чтобы добиться успеха в борьбе с пищевой аллергией, следует помнить:

- элиминационная и ротационная диеты предполагают безупречную четкость и последовательность в их осуществлении;
- необходим полный отказ от готовых продуктов и полуфабрикатов.

Как правильно организовать рацион

Навыки и привычки питания закладываются в детстве. Если ребенку предлагают гармоничную и вкусную пищу, то, будучи взрослым, он тоже не откажется от полноценной еды в угоду фаст-фудам.

Меню должно быть разнообразным и сбалансированным, пища должна содержать мало сахара и мало жиров. Она должна учитывать персональные предпочтения и потребности.

Хотя и не может существовать некоего универсального плана питания, однако для составления меню существуют основополагающие рекомендации. Для ориентира ниже приводятся практические рекомендации, которые вы можете использовать при разработке индивидуального здорового меню.

- По утрам организму требуется полноценный завтрак, например мюсли или свежая зерновая каша. Завтрак должен покрывать 25 % дневной потребности в калориях (не путать количество пищи с ее калорийностью!).
- Далее возможен (но вовсе не обязателен!) небольшой промежуточный прием пищи в дообеденное время: фрукты или сырая растительная пища. Их можно дополнить одним ломтиком зернового хлеба, творогом или другими легкими продуктами. Этот перекус за 1–2 часа до обеда составляет около 10 % дневной потребности в калориях.
- Обед начинайте с сырой растительной пищи, поскольку ее объем при промежуточном приеме пищи, как правило, недостаточен. Обед должен покрывать 30–

35 % дневной потребности в калориях.

- За обедом может следовать (опять же необязательно!) полдник в виде легкого промежуточного приема пищи, как перед обедом. Полдник покрывает около 10 % дневной потребности в калориях.

- Вечером, не позднее 19 часов, легкий ужин, который снабжает организм недобранными 20–25 % дневной потребности в калориях.

- Не забудьте про обильное питье и выполнение в течение дня золотых правил здорового питания по Майру Поэтому вместо двух перекусов лучше выпить больше чистой или минеральной воды, травяного чая. Суточное количество калорий, если их окажется недостаточно и организм просигнализирует об этом, вы сможете восполнить за счет завтрака и обеда.

- После ужина организм требует покоя и до утра не нуждается ни в пище, ни в жидкостях.

Поэтому, как ни покажется трудным, следует также отказаться по вечерам от лакомств и алкогольных напитков за телевизором. Поверьте, что довольно быстро вы отвыкнете от этой пагубной привычки.

Хотя, повторяю, нельзя составить универсальное для всех меню, но можно рекомендовать набор продуктов, которые целесообразно использовать в здоровой кухне. В первую очередь это продукты, применяемые при выходе из лечебного поста по Майру:

- хлебопродукты из муки грубого помола (с отрубями);
- мюсли: хлопья овсяные, гречишные, из других злаков, пшено, полба, пшеничные отруби и зародыши, сухофрукты, орехи;
- молочные продукты – свежее молоко, обезжиренный творог, нежирный сыр, йогурт, пахта, молочная сыворотка, нежирный кефир и биокефир;
- салаты и сырая растительная пища – салаты листовые и кочанные, капуста китайская, свекла, морковь, кольраби, огурцы, помидоры, сельдерей и др.;
- ягоды, кислые яблоки, груши, киви, манго, папайя, ананас, бананы, сладкие яблоки (только в первой половине дня), авокадо, медовая дыня;
- тушеные овощи – морковь, цуккини, спаржа;
- прочие растительные продукты – картофель, нешелушенный рис, пшено, бобовые, соя, шпинат, кукуруза, кольраби, мангольд (листовая свекла), фенхель, сельдерей, чеснок, капуста белокочанная и краснокочанная, паприка (перец стручковый) и др.;
- жиры – сливочное масло и растительные масла холодного первого отжима;
- прочее продукты – нежирная говядина, куры, яйца, колбаса из индейки, телятины, рыба лососевых пород (*внимание*: употребление мяса, птицы, рыбы рекомендуется не больше трех раз в неделю, яиц – не более 2 штук в неделю);
- другие свежие нерафинированные, полноценные продукты, содержащие

необходимые для организма пищевые ингредиенты.

Возьмите чистый лист бумаги...

Переход от привычной пищи к полноценному питанию дается многим непросто. Поэтому перестройка питания должна проходить осознанно и в рамках здорового образа жизни.

Составьте перечень своих проблем со здоровьем, при необходимости пройдите врачебную диагностику, наметьте этапы устранения проблем и, используя рассказанное в этой книге, организуйте индивидуальный план здорового питания. Неуклонно следуйте ему. Чтобы избежать ошибок и осложнений, обсудите ваше решение с лечащим врачом.

Если вы будете настойчивы, то обязательно ощутите благотворное воздействие вашего нового рациона на настроение (бодрое!) и самочувствие (легче передвигаться, усталости го-о-раздо меньше!), после чего вряд ли сможете отказаться от полноценной пищи и здоровых привычек питания. Вам понравится быть здоровым!

ТЕРПЕНИЯ И МУДРОСТИ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ.

ДО ВСТРЕЧИ В ЧЕТВЕРТОЙ КНИГЕ!

Золотые правила питания по Майру

Усталость – враг пищеварения

Не ешьте, если вы не голодны

На трапезу надо настраиваться

Обходитесь без перекусов

Жуйте основательно!

Когда я ем, то глух и нем

Пейте много, но только не во время еды

Не ешьте вечером сырую растительную пищу

Поздняя трапеза опасна для здоровья!

Согласуйте трапезы с потребностями организма

Ощувив чувство сытости, заканчивайте есть

Благодарности

Автор выражает глубокую благодарность Валерии и Кристиану Штробель из Мюнхена, Владе и Иоахиму Тюлла из Гайнбурга (Германия) за большую и оперативную информационную поддержку, доктору медицинских наук Роберту

Бахману, любезно предоставившему возможность ознакомиться с работой отделения природной медицины «Klinik + more» в Бад-Файльнбахе (Германия), а также редактору Тамаре Ланцовой, без искренней заинтересованности которой в популяризации альтернативной медицины вряд ли эта книга смогла бы увидеть свет.