



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

Лечебное питание

# САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ЙОГУРТОВАЯ ДИЕТА



рипол классик

**Сергей Павлович Кашин**  
**Лечебное питание. Самая**  
**эффективная йогуртовая диета**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6666441](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6666441)*

*Лечебное питание. Самая эффективная йогуртовая диета: РИПОЛ*

*классик; М.: 2014*

*ISBN 978-5-386-07150-9*

### **Аннотация**

Йогуртовая диета – идеальное и скорое средство для оздоровления и избавления от лишнего веса. В книге вы найдете рекомендации о том, как рассчитать свой идеальный вес, организовать рациональное питание и обрести стройную фигуру. Книга включает несколько вариантов диеты на основе йогурта и рецепты приготовления вкусных и полезных диетических блюд.

# Содержание

Введение	4
Йогуртовая диета – путь к красоте и здоровью	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Лечебное питание. Самая эффективная йогуртовая диета

## Введение

После всего изложенного выше у вас может создаться впечатление, что придерживаться диеты с целью похудения очень сложно, а результаты могут оказаться не слишком впечатляющими. Однако существует одна очень простая, доступная и при этом результативная диета, которая великолепно справляется с избыточным весом и оказывает к тому же оздоровительное действие. Речь пойдет о йогуртовой диете.

В нашей стране йогурт появился на прилавках магазинов немногим более 20 лет назад и сразу завоевал популярность. Его полюбили и взрослые и дети.

На самом деле этот продукт имеет многовековую историю. Согласно одной из версий, впервые кисломолочные продукты получили кочевые народы. При перевозке молока в кожаных бурдюках в него неизбежно попадали бактерии, которые при воздействии высокой температуры вызывали сквашивание. В результате получался продукт, отда-

ленно напоминающий современный йогурт.

На территории современной Индии за несколько тысячелетий до нашей эры молоко заквашивали специальным образом, получая из него йогуртоподобный кисломолочный продукт. Он обладал сходными вкусовыми качествами.

Кисломолочные продукты издавна пользовались популярностью на Ближнем Востоке, на Балканах, в Закавказье и странах Западной Европы. Их готовили из коровьего, козьего, кобыльего молока по схожим рецептам.

Происхождение слово «йогурт» не выяснено до конца. Ученые склонны считать, что оно было известно еще в Вавилоне. Во многих языках существуют свои названия этого кисломолочного продукта.

На промышленную основу производство йогурта было поставлено будущим основателем компании «Данон» в начале XX в. в Испании. Первые несколько лет йогурт продавался исключительно в аптеках и лишь позднее занял место на прилавках продовольственных магазинов.

Популяризации йогурта в немалой степени способствовали в первую очередь его полезные качества. Его вкусовые свойства долгое время оставались неизменными, и лишь сравнительно недавно производители задумались об их улучшении. Так появились йогурты с различными вкусоароматическими добавками, с натуральными фруктами и ягодами, йогуртовые напитки и десерты.

# Йогуртовая диета – путь к красоте и здоровью

О пользе йогурта догадывались давно. Многие целители древности признавали его полезные свойства, даже не имея представления о природе и механизме его благотворного воздействия на организм человека. Для лечения заболеваний йогурт использовали в Древней Греции и Риме, в Турции, позднее – в Западной Европе. Известен исторический факт исцеления французского короля Франсуа I, которому именно йогурт помог справиться с серьезным недугом. Совет придворного врача-турка спас монарху жизнь, и после этого при его дворе стали держать стадо коз, чтобы в любое время иметь возможность приготовить чудодейственное средство.

Но научное подтверждение полезности кисломолочных напитков, в том числе и йогурта, было получено гораздо позднее. Честь этого открытия принадлежит нашему соотечественнику И. И. Мечникову. Разрабатывая в начале XX в. теорию о связи процессов старения с пищеварением, он обратил внимание на то, что в Болгарии очень много долгожителей. Проанализировав рацион питания болгарских крестьян, он пришел к выводу, что значительное место в нем занимают кисломолочные йогуртоподобные продукты. Уче-

ный предположил также, что причиной многих заболеваний может быть воздействие на ткани организма разнообразных токсинов, продуцируемых микроорганизмами, обитающими в пищеварительном тракте или попадающими в организм извне. Позднее эта теория получила развитие. Современные ученые изучили роль флоры кишечника и установили, что входящие в ее состав полезные бактерии выполняют ряд важных функций:

- принимают участие в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ;
- улучшают усвоение белков;
- нормализуют двигательную активность кишечника;
- принимают участие в синтезе и усвоении витаминов группы В, витамина К, фолиевой и никотиновой кислот;
- помогают связывать и обезвреживать токсины;
- улучшают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- препятствует размножению в кишечнике патогенной и газообразующей флоры.

Формирование нормальной микрофлоры кишечника происходит под влиянием многих факторов. Нарушить хрупкое равновесие и привести к гибели полезных бактерий и росту патогенных может неправильное питание, бактериальные и вирусные заболевания, длительный прием антибиотиков, стрессовые ситуации, экологические проблемы. Нарушение количественного и качественного состава кишечной

микрофлоры вызывает дисбактериоз. Это, в свою очередь, вызывает такие патологические состояния, как диарея, запор, колит, гастрит, дуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Изменения в составе нормальной микрофлоры могут повлечь за собой повышение уровня холестерина в крови, повышение или снижение артериального давления, заболевания суставов, печени и почек, острые кишечные инфекции, нарушение менструального цикла, анемию.

По данным специалистов, дисбактериозом в той или иной степени страдает около 90 % населения.

Справиться с дисбактериозом помогает регулярное употребление в пищу кисломолочных продуктов. Мечников выяснил, что они приобретают полезные свойства благодаря особой бактерии, которая получила название *болгарской палочки* (*Lactobacterium bulgaricum*). Она относится к семейству лактобактерий и обладает свойством сквашивать молоко при температуре 40—45 °С.

Интересно, что болгарская палочка сохраняет жизнеспособность в натуральном йогурте и, попадая в кишечник человека, подавляет действие болезнетворных бактерий и грибков, нормализует кишечную флору и предотвращает гнилостные процессы.

В биокефире, помимо болгарской палочки, содержатся ацидофильная палочка (*Lactobacillus acidophilus*) и различные бифидобактерии.

*Ацидофильная палочка*, в отличие от болгарской, сохраняет свою жизнедеятельность и при отсутствии лактозы. Она более устойчива к воздействию щелочей, поэтому легко приживается и размножается в условиях щелочной среды кишечника. Ацидофильная палочка обладает и более выраженными бактерицидными и антибиотическими свойствами по сравнению с болгарской. Она подавляет действие многих болезнетворных бактерий, в том числе гнилостных, тифозных, дизентерийных.

Все кисломолочные продукты обладают антибиотической активностью. В результате жизнедеятельности бактерий в них образуются антибиотики (низин, лактолин, диплококцин, стрептоцин), оказывающие на болезнетворные микроорганизмы бактериостатическое и бактерицидное действие.

*Бифидобактерии* (*Bacterium bifidum*), или про-биотики, также оказывают на организм человека благоприятное воздействие. Они являются частью микрофлоры кишечника (у детей, находящихся на грудном вскармливании, доля бифидобактерий составляет 80—90 % кишечной флоры), участвуют в процессе переваривания углеводов, противодействуют болезнетворным микроорганизмам. В процессе жизнедеятельности бифидобактерий образуется ряд полезных веществ: молочная и уксусная кислоты, натуральные антибиотики, витамины группы В. Поэтому пробиотики регулируют

ют деятельность желудочно-кишечного тракта, препятствуют возникновению бактериальных заболеваний кишечника, способствуют повышению иммунитета и даже снижают риск развития злокачественных опухолей.

С возрастом количество бифидобактерий в кишечнике человека уменьшается, и со временем состав флоры кишечника существенно изменяется. Употребление в пищу кисломолочных продуктов с бифидодобавками позволяет восстановить полезную флору кишечника.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.