

Юрий Петров

---

Жизнь без проблем?!

12+

Юрий Петров

**Жизнь без проблем?!**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Петров Ю. Я.**

Жизнь без проблем?! / Ю. Я. Петров — «ЛитРес: Самиздат»,  
2019

Книга описывает богатый практический опыт автора в решении основных проблем сохранения и укрепления здоровья на всем протяжении жизни, от молодости до седых волос. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Глава 1	5
Вместо предисловия	5
Введение	6
Глава 2	8
Что едим – из того и состоим	8
Белки	10
Жиры	11
Углеводы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

## Глава 1

### Вместо предисловия

Прекрасный летний день. Полдень. Солнце. Жара. Я на своем автомобиле ИЖ российского производства «лечу» со скоростью около 150 км/час по шоссе Кола

(Мурманск-С.Петербург) из под Вологды в родной Питер. Позади более пяти часов и 600 км пути. Впереди – менее часа езды и около 60 км дороги. Погода прекрасная (как говорят пилоты «миллион на миллион»). Настроение чудесное. За спиной весело общаются мой 30-летний сын и 22-летняя племянница. Мы возвращаемся из деревни после короткого отдыха. Дети навещали свою бабушку. Я их обеспечил транспортом – автомобилем. Мы спешим. Племянница сегодня получает свой «красный» диплом – университетский диплом с отличием.

Все автомобили, включая иномарки, отстали – видны сзади, едва различимы. Еду один и радуюсь. Мне 60 лет. Я здоров, бодр и весел.

Жизнь прекрасна!

Никогда раньше не думал, что в 60 лет можно жить и радоваться, как в 30. Вокруг много больных и старых душой и телом уже в 40 лет. А ты и в 60 (на седьмом десятке) об этом не задумываешься. В литературе и интернете тема здоровья освещается широко, но противоречиво. Не хватает практического материала. Много негатива, мало позитива. И тогда решил я написать книгу о здоровье и здоровом образе жизни на основании своего опыта и знаний, которых не занимать (три технических диплома и университетский курс по указанной теме).

Радость моя длилась недолго. Впереди показался пост ГАИ. Меня остановили, оштрафовали и отпустили на волю, чуть было не отняв автомобильные права за существенное превышение скорости. Разрешена скорость 90 км/час – ехал почти 150 км/час. Это «почти» меня и спасло. Иначе остался бы без прав. Природный (или приобретенный) оптимизм взял свое и хорошее настроение быстро вернулось.

Книгу я все-таки дописал. Хорошо или плохо – судить читателям.

## Введение

Любой человек мечтает о долгой и счастливой жизни без проблем. Но проблемы встречаются его повсюду. Это или слабое здоровье, болезни его и его близких, тяжелая, нудная работа или ее отсутствие, скучная безрадостная жизнь, зачастую ведущая к депрессии. Отсутствие настоящих друзей и подруг тоже не прибавляют душевного покоя и здоровья.

В чем же причины этих бед и как с ними бороться. Как организовать свою жизнь без проблем.

Прежде всего надо понять, что проблемы были, есть и всегда будут в нашей жизни и жизни наших близких. Это норма жизни. Не надо паниковать и «плакать». Надо решать проблемы по мере их появления, а еще лучше упреждать их. В большинстве случаев это возможно.

Одна из основных проблем это сохранение и укрепление нашего здоровья. Как говорится – было бы здоровье, остального добьемся сами. Это так, если прилагать определенные усилия. Само собой не получится.

Написано большое количество научных трудов и медицинских трактатов о различных болезнях и методах их лечения. Еще больше псевдонаучных, околонаучных и антинаучных книг посвящено этим вопросам. Бесчисленное число магов и чародеев рекламируют свои услуги в печати. Но общество не становится здоровее. Рождаемость цивилизованных стран падает, смертность – растет, число больных и несчастных людей увеличивается. Отчего, как показывает статистика, в 20 лет здоров только каждый пятый человек, а уже в 40 – 50 лет большинство людей приобретают одну или несколько хронических заболеваний, патологических отклонений или инвалидность, отравляющую жизнь?

В чем причины этих бедствий?

Как помочь массе людей стать здоровыми и жизнерадостными, жить активно и весело?

Автор прожив долгую, трудную но интересную жизнь сохранил здоровье и оптимизм на восьмом десятке лет. Отработав свыше 50 лет в научной организации и на производстве, имея степень кандидата технических наук и более полусотни научных работ, он резко сменил тему творчества. На основе анализа специальной литературы, своем опыте, примерах родных и близких ему людей автор показал причины появления и пути решения проблем здоровья.

Ответ автора на поставленные вопросы простой.

Надо не лечить болезни. Надо быть здоровым и не болеть. Аксиома здоровья тривиальна:

**Хочешь быть здоровым, – будь им!!!**

**То есть веди здоровый образ жизни и будь счастлив !**

Наше здоровье, физическое и психическое, есть основа долгой и счастливой жизни.

Здоровье и долголетие, по мнению автора, стоит на «трех китах»:

питание,

движение,

труд.

**Питание** это база и основа нашего существования, **движение** – активная, здоровая жизнь, **труд** – не только материальное обеспечение жизни, но и моральное удовлетворение, если он созидательный. Главное надо знать свое дело и тогда не пропадешь нигде и никогда. А для этого просто хорошо его изучить. Тяжело в ученье – легко в ... труде!

Об этом и не только идет речь в данной книге. Очевидно, что так же необходимо соблюдать правила гигиены, закалять организм и укреплять оптимизм. Пессимисты скорее не живут, а мучаются.

Основное место в книге отведено проблемам питания. В популярном изложении приведены научные основы рационального питания здоровых людей, лечебного питания больных, профессионального питания и другие вышеуказанные темы.

Даны практические советы и личные «секреты» питания и «выживания» автора в разных условиях обитания.

Советы автора рассчитаны на горожан и людей, ведущих малоподвижный образ жизни с обильным калорийным питанием. Однако ряд рекомендаций может быть полезен и другим социальным слоям.

Книга является практическим пособием для людей любого пола, возраста и профессии, укрепляющим и сохраняющим на долгие годы и десятилетия физическое здоровье без дополнительных затрат времени и финансов.

**Книга предназначена для молодежи**, начинающей самостоятельную жизнь, **людей среднего возраста**, желающих укрепить свое здоровье, и **пожилых людей**, воспитывающих своих внуков.

Людям с ослабленным здоровьем (без патологии и инвалидности), с хронически плохим настроением, депрессией и болезнями автор советует:

Не отчаивайтесь и не грустите.

Поверьте в свои силы и возможности.

**Вам все доступно!**

Советы автора помогут Вам добиться поставленных целей. Поняв и приняв их, Вы сами скажете себе:

Долой пилюли и лекарства!

Прочь объедание и голодание!

Прощайте болезни и страдания!

**Жизнь прекрасна!**

**Да здравствует свобода здорового человека жить полноценно, активно и радостно!**

## Глава 2

### Что едим – из того и состоим

Здоровье и питание вещи неразделимые. Не может быть хорошего здоровья и долголетия без хорошего питания. Если в "добрые старые времена" люди болели и умирали в основном из-за нарушения элементарных правил гигиены, физических перегрузок и травм, то в наше время большинство болезней и смертей вызвано неправильным питанием.

*В хорошей молодой семье через год после свадьбы появился здоровый, крепкий ребенок. Ребенок быстро рос, питался грудным молоком, которого у мамы было в изобилии, и не болел. Но через 3 – 4 месяца мама на нервной почве потеряла молоко. Пришлось перейти на всевозможные молочные смеси. Поначалу все шло обычным путем, без проблем. Но через некоторое время родители стали наблюдать какое-то воспаление кожи ног. Сначала внизу, затем повыше, а потом и по пояс. Родители в панике обратились к врачам.*

*Те определили **диатез**. Назначали физиотерапию, всевозможные процедуры. Но ничего не помогало. Процесс «загнивания» ребенка продолжался. И врачи ничего не могли сделать.*

*Однако родители не поддались панике. Веря в себя, свои силы, знания и организм ребенка они продолжали борьбу за его здоровье. Будучи людьми образованными они предположили, что основная негативная причина это нарушение баланса питания при переходе на смеси. Смесь решили просеивать через мелкое сито. Оказалось, что в смеси был излишек сахара или сахарной пудры, которая легко отсеивалась.*

*Убрав из смеси сахар и продолжая кормить ребенка уже просеянной смесью через 2-3 дня родители обнаружили, что болезненный процесс начал затухать и через 2 – 3 недели **диатез** прошел НАВСЕГДА.*

*Ребенок вырос здоровым и крепким, без всяких признаков диатеза. Вот, что значит здоровое сбалансированное питание, знание и понимание важности этого вопроса. Жаль только, что у производителей детских смесей и продуктов питания не всегда хватает этих знаний и понимания своей ответственности за здоровье детей.*

Для нормального функционирования человеческого организма пища должна содержать более 600 веществ. При этом свыше 90% веществ обладают лечебными свойствами. Однако химсостав продуктов настолько сложен, что современная наука не знает и половины их компонентов и не понимает, пока, весь спектр их лечебных свойств. Но даже то, что уже известно, позволяет достичь многого. Известно, например, что **капуста предупреждает рак кишечника**.

Помимо лечебных некоторые продукты содержат и потенциально опасные компоненты при их злоупотреблении, как, например, широко известный кофеин. Об этом тоже надо знать и помнить.

Каждая группа продуктов снабжает организм определенными веществами. Поэтому питание должно быть разнообразным. Некоторые продукты содержат биологически активные вещества, обладающие лечебными свойствами. Хорошо известный рыбий жир содержит большое количество витамина D, черная смородина – витамин С и т. д.

**"Человек – то есть, что он ест".**

Сей постулат известен из глубокой древности.

Химсостав человека весом 75 кг примерно следующий (в кг):

кислород (35), углерод (18), водород (6), азот (4),



кальций (1,6), сера (1,6), фтор (1,6), магний (1,4), калий (1,3), натрий (1,2), железо (0,8), хлор (0,7).

Из химических веществ, поступающих с пищей, организм формирует белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины, гормоны, из которых строит скелет, мышцы, органы, кожу и т. п.

Наша пища влияет на наше здоровье, самочувствие и настроение. **Недостаток сахара в крови, например, вызывает депрессию, избыток – приводит к диабету.** Нехватка пищи вызывает дистрофию, избыток – ожирение. И то и другое – аномалия. Поэтому **рациональное питание – это разнообразное, умеренное питание экологически чистыми продуктами.**

Что мы едим? Каков состав нашей пищи?

Оглянемся вокруг. Как нас, людей, много и какие мы разные. Практически нет ни одного человека, похожего на любого из нас. Все люди различаются по расовым и этническим признакам, национальности, народности, цвету кожи, глаз, волос, росту, силе мышц и по множеству других признаков, которые полностью не перечислить. Однако сама наша жизнь во всем ее многообразии не возможна без пищи, которой мы питаемся в прямом смысле слова.

Пища это совокупность органических и неорганических веществ, употребляемых человеком и используемых его организмом для построения и возобновления тканей, поддержания жизнедеятельности и восполнения расходуемой энергии.

**Природа – мудра, а все гениальное – просто.**

**Основу** всего разнообразия **пищи составляют** лишь три группы органических веществ – **белки, жиры и углеводы.** Здоровое питание невозможно без употребления всех трех компонент питания без исключения в определенных пропорциях. В продуктах, употребляемых в пищу, **на 100 грамм белков должно приходиться столько же жиров и 400 – 500 грамм углеводов.** При этом взрослый 70-килограммовый человек должен принимать с пищей не более 100 грамм сахара в сутки. Ребенок и того меньше, пропорционально весу.

Белки, жиры и углеводы это основа любого продукта питания. В таблице 1 представлен базовый набор из 12-ти продуктов питания, минимально достаточный для полноценного питания человека длительное время.

Таблица 1

Продукты	Масса, г	Энергия, ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
Песок	100	400	-	-	100
Крупа		325	10	3	65
Макароны		340	10	1	75
Хлеб столовый		200	7	1	50
Масло подсолнечное		900	0	100	0
Масло сливочное		680	1	75	2
Сыр		300	25	30	0
Творог		230	14	18	3
Говядина		200	20	10	0
Капуста		25	2	0	7
Картофель		80	2	0	18
Яйцо		160	13	12	1

В таблице отсутствует белый хлеб, который близок по энергетике и структуре к макаронам, приведены усредненные характеристики круп и указаны энергетика и состав наиболее употребляемого мяса – говядины. Количество белков, жиров углеводов и энергетическая ценность даны для 100 грамм продуктов.

## Белки

**Белки** – органические вещества, состоящие из аминокислот. Аминокислоты это жизненно необходимые вещества для нормального развития организма. **Единственным источником аминокислот в организме служат пищевые белки. Из 80 известных аминокислот для человека 8 являются незаменимыми, не синтезируемыми в организме.** Существенную роль для здоровья играют до 25 белков. Нехватка хотя бы одной из незаменимых кислот в рационе питания человека ведет к нарушению белкового синтеза, недостаток других – к нарушению обмена веществ.

Качество пищевых белков характеризуется их биологической ценностью. **Биологическая ценность белков определяется содержанием в них незаменимых аминокислот. Наибольшей биоценностью обладают животные белки (яйца, молоко, мясо, рыба). Белки растительного происхождения менее ценны, так не имеют одну или несколько незаменимых аминокислот.** Высокое содержание незаменимых кислот имеется в сое, фасоле, горохе. **Близки к полноценным белки гречневой и овсяной круп.**

Известно, однако, что избыток животных белков в рационе приводит к повышенному содержанию холестерина в крови, а излишки растительных при недостатке животных белков – к его пониженному содержанию в крови, что так же не нормально.

Рацион здорового питания должен быть разнообразен и сбалансирован по количеству и качеству белков. Необходимо включать в рацион, как животные, так и растительные белки, соблюдая при этом разнообразие и разумную меру.

Белки растительных продуктов, имеющих плотные оболочки из клетчатки, отличаются меньшей усвояемостью, чем животные, так как клетчатка затрудняет проникновение пищевых ферментов внутрь клетки. Усвояемость белков мяса приближается к 95%, молока и яиц – к 98%, овощей и круп – к 80%, бобовых – к 70%. Хорошему усвоению белков способствует кислая среда желудка. Поэтому при пониженной кислотности могут возникать расстройства желудка.

**Потребности в белке обусловлены возрастом, полом и характером труда человека.** Повышенная потребность в белке существует при тяжелом физическом труде, беременности и кормлении грудного ребенка, некоторых заболеваниях. Энергетическая ценность белковой пищи не велика. В зависимости от интенсивности труда **суточная потребность в белке 80 – 120 г. При этом 50 – 60% должны составлять животные белки.** По данным ВОЗ, **нижний предел безопасного потребления белка для взрослых мужчин и женщин в сутки составляет 0.75 г/кг массы тела.**

**Нехватка белка в пище приводит к белковой недостаточности организма.** При этом наступает болезненный процесс, сопровождающийся распадом белка у взрослых и недостаточным накоплением его у детей. Снижается масса тела, иммунитет, интенсивность роста и интеллектуального развития детей. Нарушаются функции внутренних органов, появляется анемия. Белковая недостаточность возможна у вегетарианцев и алкоголиков. У детей до 5 лет может вызвать тяжелое заболевание – **квashiоркор.**

**Усиленное потребление белков также вредно.** Оно вызывает гипертрофию печени и почек, способствует развитию подагры и мочекаменной болезни, угнетает микрофлору и вызы-

вает процессы гниения в кишечнике. У маленьких детей замедляется скорость роста, нарушает их развитие.

Таким образом, **повышенное и пониженное потребления белка приводит к нарушению обмена веществ организма и ухудшению здоровья человека.**

## Жиры

Особое место в питании человека занимают **жиры**. Жир входит в состав большинства продуктов питания человека. В мясе он естественным образом находится в определенном количестве (до 30 %). Все молочные продукты в той или иной мере так же содержат жир (до 50%). Сливочное масло – это практически сплошной жир (до 80%). Сто процентов растительного жира находится в подсолнечном масле. Нормальное питание без жиров невозможно. Но избыток жиров в пище чреват тяжелыми последствиями для здоровья человека.

*Хорошая, дружная семья жила в районном городке – папа, мама и двое детей школьников. Папа хорошо трудился и прилично зарабатывал. Дети без проблем успешно переходили из класса в класс.*

*Мама содержала все довольно большое приусадебное хозяйство. Свои свины, куры и даже кролики. Свое мясо и сало круглый год. Жили весело и без проблем, до поры до времени.*

*Мама была работящей, веселой, жизнерадостной женщиной, на которой держался весь дом. В доме часто и много было гостей. И всем были рады. Одна лишь слабость проявлялась в этой семье – любили сытно поесть, особенно мама.*

*Это и понятно. Все домашнее хозяйство и своя домашняя «миниферма» лежали на ней. Тяжелый физический труд требовал усиленного питания. Усиленное питание привело к ожирению, ожирение к болезни сердца.*

*С первым сердечным приступом маму положили в больницу. Но она скоро оттуда выписалась и вернулась к своей обычной активной жизни. Ограничив на некоторое время свое питание умеренными дозами, почувствовав себя лучше, вернулась к прежнему рациону, содержащему большой объем жирной, высококалорийной пищи. Через некоторое время произошел второй приступ. Маму отвезли в больницу, из которой она уже не вернулась.*

*Большое горе для еще недавно счастливой семьи. Через год в семье появилась новая, такая же трудолюбивая и работящая женщина. Но радость в семью уже не вернулась. Вот так неумеренное питание, к великому сожалению, лишает счастья многие семьи.*

Жир высококалорийный продукт, недостаток которого в организме приводит к истощению, избыток – к ожирению.

Жиры (липоиды) делятся на растительные и животные. Растительные жиры при комнатной температуре находятся в жидком состоянии, животные жиры – более густые.

Усвояемость жиров зависит от их температуры плавления: растительные масла и рыбий жир усваиваются практически на 100%, сливочное масло – на 95%, бараний жир – менее 80%.

Жир является концентрированным источником энергии. Окисление 1 грамма жира в организме выделяет свыше 9 килокалорий тепла. Но процесс окисления жиров идет существенно медленней, чем углеводов.

Поэтому **при недостатке кислорода в условиях высокогорья и в полете на самолетах количество жиров следует ограничить**, восполняя дефицит энергии углеводами.

**Пожилым людям, у которых обменные процессы заторможены, так же следует снижать употребление жиров.**

Жир человека входит в состав клеточных структур. Он защищает наиболее важные органы от ударов и сотрясений, от охлаждения и перегрева. Жиры улучшают вкус пищи, вызы-

вают чувство сытости. С жирами в организм попадают растворимые в жирах витамины А, Е, D, К, минеральные вещества (кальций, магний).

Жировые складки человека являются своеобразным "резервуаром" воды. **При избытке жидкости происходит накопление жира, при недостатке – его разложение** с выделением воды и углекислого газа. Это необходимо помнить, желающим похудеть.

Жир так же выделяется сальными железами, предохраняя кожу от высыхания. Поэтому недостаток жира характеризуется сухостью кожи, избыток – ее "засаленностью". При недостатке жиры могут образовываться из углеводов и белков, но не могут ими заменяться в полной мере.

**Холестерин**, входящий в состав животных жиров, необходим для синтеза витамина D, желчных кислот, гормонов половых желез. При этом он является одним из основных факторов, провоцирующих атеросклероз. Исключить его из питания нельзя, но не следует и преувеличивать его вредное воздействие на организм. Вегетарианцы, которые не принимают с пищей холестерин, все-таки имеют в организме витамин D и, хотя и реже, болеют атеросклерозом.

Ниже приведены данные о содержании холестерина (в мг) в 100 граммах продуктов:

Желток яичный –	1480	Масло сливочное –	240
Яйцо целиком –	515	Сыр –	90
Почки –	375	Творог и сливки –	75
Печень –	300	Мясо –	70
Икра –	300	Рыба –	55

Как видно **мясо и рыба не являются основным поставщиком холестерина**. Так что проблема вегетарианства несколько раздута. Во всем, в том числе и в питании попросту должна быть разумная мера.

**Наиболее серьезный враг холестерина – арахидоновая кислота**, которая присутствует в арахисовом и соевом маслах и синтезируется организмом из подсолнечного масла.

**Суточная потребность в жире не должна превышать в среднем 80-100 грамм и не опускаться ниже 25-30 грамм**, употребляемых обычно вегетарианцами. При меньшем содержании жира в пище появляется сухость кожи, развиваются гнойничковые заболевания, наблюдается выпадение волос, нарушается пищеварение, снижается иммунитет, нарушается обмен ряда витаминов. Однако при больших физических нагрузках в рационе следует уменьшить количество жиров и увеличить потребление углеводов.

**При избыточном потреблении жиров** происходит накопление их в крови печени и других органах. Кровь становится вязкой, свертываемость ее повышается, вероятность атеросклероза и закупорки сосудов увеличивается. **Может быть спровоцировано ракообразование кишечника.**

При избытке растительных жиров появляется много недоокисленных продуктов обмена, отравляющих печень, почки, снижающих иммунитет. **Злоупотреблять растительными маслами нельзя**, так как можно отравить организм продуктами окисления. **Исключение – оливковое масло**, которое может использоваться в больших количествах. **Это масло способствует очистке печени.**

Жители Греции и Италии, регулярно употребляющие оливковое масло, сравнительно редко страдают заболеваниями сердца и сосудов. Так же мало сердечно-сосудистых заболеваний в странах традиционно употребляющих рыбу. Рыбий жир эффективно снижает содержание холестерина в крови и препятствует образованию тромбов.

В странах с малым потреблением жиров (Африка, Индия, Япония), количество холестерина в крови значительно ниже, чем в так называемых развитых странах (США, Англия, Финляндия).

**Обязательное условие полноценности жира – его свежесть. Жир быстро окисляется как при хранении, так и при тепловой обработке.** При этом разрушаются витамины и накапливаются вредные вещества. Особенно вредны такие жиры в питании детей и людей с ослабленным здоровьем.

Таким образом, и **недостаток и избыток жиров вредны для организма.** Каждый человек должен найти свою "золотую середину". Употреблять надо различные жиры, так как каждый из них имеет свою незаменимую специфику и компоненты. **Рацион здоровых людей молодого и среднего возраста должен включать ежедневно достаточное количество жиров как в чистом виде, так и в составе продуктов. Приблизительно половину должны составлять растительные жиры (растительное масло, маргарин), вторую половину – жиры животного происхождения (сливочное масло, мясо, молочные продукты).**

## Углеводы

Углеводы в основном пополняют энергетические потребности организма человека, а также входят в состав гормонов, ферментов и секретов слизистых желез. Основным источником углеводов являются растительные продукты. При недостатке углеводов они могут синтезироваться из белков и жиров, однако при этом происходит накопление и отравление организма продуктами "полуразпада". **Избыточное количество углеводов усиливает рост жировой ткани.** Излишнее употребление сахара и всевозможных сладостей способствуют развитию диабета.

*Валентина была блокадным ребенком – воспитывалась в детдоме. После войны судьба была к ней благосклонна. Она хорошо устроилась на работу на оборонное предприятие. Нашла хорошего парня, вышла за него замуж, родила сына и зажила нормальной благополучной жизнью замужней женщины.*

*Муж, водитель грузовика, да и сама она прилично зарабатывали. Постепенно, с годами, обустроились в отдельной трехкомнатной квартире, обставили ее хорошей мебелью, построили дачу, приобрели машину. Жили и радовались.*

*Валя оказалась хорошей кулинаркой. Мечты тяжелого детства «о сладкой жизни» подсознательно воплощались в жизнь. Торты и пирожные собственного приготовления в доме не переводились. Доставалось так же соседям и сослуживцам на работе.*

*Сын, любитель пирожных, ушел в офицерское училище, сохранив здоровье. Его папе повезло меньше. За долгие годы совместной жизни с Валентиной пирожных он съел значительно больше сына. С некоторых пор у мужа ухудшилось здоровье. Обследование показало наличие сахарного диабета – результат пресыщения сладостями. И теперь здоровый с виду мужчина не может жить без инсулина. При его профессии водителя грузовика это жесточайший двойной удар судьбы по здоровью и профессии.*

Углеводы – обязательны и незаменимы в питании человека. Но наиболее известный углевод рафинированный сахар (сахароза) в избыточных количествах опасен для здоровья. Он привлекателен своей сладостью. Но в этом его опасность. Его избыток может стать причиной многих болезней, в том числе весьма тяжелого – сахарного диабета.

**Углеводы делятся на усваиваемые организмом (фруктоза, глюкоза, сахароза, мальтоза, лактоза), медленно усваиваемые (крахмал) и неусваиваемые (балластные) вещества (целлюлоза, пектины).**

**Глюкоза** – единственный источник энергии нервных тканей. В большом количестве **глюкоза содержится в винограде и меде**. В организме необходимая концентрация поддерживается с помощью гормонов поджелудочной железы – инсулина и глюкагона.

**Фруктоза** – наиболее сладкий углевод. В организме меньшая часть – превращается в глюкозу, большая усваивается без инсулина. Поэтому **фруктоза незаменима в питании больных диабетом**.

**Сахароза** содержит молекулы глюкозы и фруктозы. В желудке сахароза, подвергаясь гидролизу, разлагается на глюкозу и фруктозу. **Избыточное содержание сахарозы способствует повышению содержания холестерина в крови и отложению жиров на стенках кровеносных сосудов**.

**Лактоза** (молочный сахар) содержится только в молочных продуктах. **Способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника**. Расщепляется в кишечнике под влиянием фермента, который с возрастом иногда исчезает. Поэтому некоторые люди не могут употреблять молоко в чистом виде.

**Крахмал**. Процесс гидролиза крахмала в кишечнике проходит весьма медленно. Его прием не вызывает резкого скачка содержания сахара в крови. Поэтому **крахмал предпочтителен в питании больных диабетом**.

Основным источником **рафинированных углеводов является сахар** (содержит 99% сахарозы), некоторые крупы и макароны. **Нерафинированные углеводы, "защищенные" клетчаткой, содержат гречневая, овсяная, перловая, пшеничная крупы, все виды овощей, фрукты, хлеб грубого помола** (см. Приложение 2).

**Наиболее целесообразно использовать нерафинированные продукты**, особенно содержащие **фруктозу (овощи, фрукты, мед)**, так как она медленно усваивается, не требует инсулина и **не вызывает гипергликемию** (увеличение содержания сахара в крови).

**Пищевые волокна (клетчатка)**, хотя не усваиваются организмом, но **стимулируют перистальтику кишечника**, способствуют сохранению микрофлоры, адсорбируют холестерин, выводят из организма токсичные продукты и вредные химические вещества. Поэтому **необходимо регулярно употреблять пищевые волокна**.

Наиболее высокое содержание клетчатки имеют хлеб грубого помола, сухофрукты (чернослив, курага, урюк), свекла, морковь, крупы (ячневая, гречневая, перловая, пшенная, овсяная).

**Пищевой рацион должен содержать 400 – 600 г углеводов в сутки, причем нерафинированные углеводы и крахмал должны составлять 70-75%, рафинированные углеводы (сахар) – не более 15%, клетчатка – до 10%.**

## **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.