

Богатырь В. Б.



Что?  
Когда?  
Зачем?  
**НЕ**  
ЕСТЬ!

ОБЯЗАТЕЛЬНО К ПРОЧТЕНИЮ КАЖДОМУ

Настольная книга  
по заправке организма пищей

12+

# **Виктор Борисович Богатырь**

## **Что? Когда? Зачем? Не есть!**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48483939](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48483939)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

ВСЕМ, кто уже заплатил и продолжает платить здоровьем за неграмотное питание, включая моих родственников и друзей, книга ЧТО? КОГДА? ЗАЧЕМ? НЕ ЕСТЬ! в помощь. Многие из нас не имеют ни малейшего представления о том, что является здоровой пищей. Вред, наносимый здоровью некоторыми продуктами, вас наверняка сильно впечатлит. Изменив пищевые привычки человек может избавиться от многих болезней. Администрация сайта litres не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вступление	4
Азбука пищевого поведения	17
Памятка для каждого дня	26
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# Вступление

*Всё мне позволено, но не всё – на пользу.*

*Всё мне принадлежит,  
но ничто не должно обладать мною*

*Апостол Павел*

ВСЕМ, кто уже заплатил и продолжает платить здоровьем за неграмотное питание, включая моих родственников и друзей.

Мне 62 года, имею фундаментальное образование (кандидат биологических наук), предприниматель, путешественник (посетил более семидесяти стран).

Основываясь на личном опыте, я решил поделиться с читателями своим видением проблемы общего оздоровления, основу которого составляет правильное питание.

Вред, наносимый здоровью некоторыми продуктами, вас наверняка сильно впечатлит. Заблуждений и мифов тут – великое множество, а принципы питания на самом деле очень простые, и разрабатывались они не светилами науки, а самой природой.

**Изменив пищевые привычки человек может избавиться от многих болезней.**

Не старайтесь осилить все советы сразу, дайте себе время, пусть эта книга находится под рукой, а вы время от времени в неё заглядываете.

Книга рассчитана на всех: детей и стариков, толстых и худых, больных и здоровых, специалистов и любителей, невежд и врачей. К сожалению, осознание важности питания для здоровья пришло ко мне только в зрелом возрасте, хотя, с другой стороны, хорошо, что оно всё же пришло...

Здоровый человек теперь в тренде. Однако на пути достижения хорошего здоровья выросла высокая и прочная стена из общепринятых мифов о том, что такое хорошо и что такое плохо. Общество не подозревает, насколько его представления о правильном питании далеки от реалий, не знает, какие фантастические перспективы относительно здоровья от него скрыты. Оказалось, что вопрос правильного питания сложнее всего того, что на сегодня создано людьми – ракеты, интернет, ядерная энергетика, – поскольку до сих пор не решён.

*Разобраться с питанием –  
это вам не в космос слетать,  
тут проблема посложнее!!!*

Современный человек, особенно с появлением интернета, не в состоянии переварить огромные массивы информации. Для детального анализа нужно время, квалификация и опыт.

Кроме того, реклама и маркетинг уводят нас в мир коммерции, который имеет мало общего с заботой о здоровье.

Мы массово заражены неправдивой информацией, излечиться от этой эпидемии можно только индивидуально. Заблуждений и мифов тут – великое множество, а принципы эти на самом деле очень простые, и разрабатывались они не светилами науки, а самой природой.

*Заблуждение не перестаёт быть заблуждением  
от того, что большинство разделяет его.*

*Л.Толстой*

Каждый день я встречаюсь с людьми, причиной плохого самочувствия которых является неправильное питание. Многие из них – настоящие заложники пищевой промышленности, не представляющие свою жизнь без печенья, колбас, майонеза, пакетированных соков и т.д. У молодого организма ещё достаточно много ресурсов, правда, иногда, после стандартного завтрака из белого хлеба с маслом и колбасой, рождается мысль: а чего это так тяжело? И в гостях, после застолья, клонит в сон! Со временем уставший организм начинает доставлять беспокойство. Заболевание является формой протеста организма против того, что вы устроили из него помойку. Традиционная пища принесла человеку целый букет болезней: атеросклероз, гипертония, диабет,

онкология, аллергии, язвенная болезнь, остеохондроз и т.д.

На протяжении десятилетий мы питались в соответствии с диетологическими рекомендациями, суть которых на самом деле не подтверждена медицинскими исследованиями. Заявления и советы многих диетологов, мягко говоря, ошибочны. Иногда эти утверждения полностью противоположны тому, что на самом деле происходит на физиологическом уровне. Что удивительно, глубокие «знания» о причинах болезней, принципах здорового образа жизни и способах лечения, изучаемые в течение многих лет в институтах и на практике, не мешают врачам и их детям болеть ничуть не меньше своих пациентов.

Укоренился стереотип, будто правильный обед – это первое, второе и десерт. Однако с такой едой долго не протянешь... Люди едят и болеют, болеют и едят, не задумываясь о причинах. Иллюзия стадной безопасности («Все так делают!») ведёт к пропасти. Чем больше мы заходим в тупик в поисках здоровья, тем актуальнее стоит вопрос пересмотра своих привычек. Человек до поры до времени чувствует себя более-менее хорошо. Но вот наступает момент, когда границы дозволенного пройдены, и здоровье начинает разваливаться. Пора наконец сказать самому себе – хватит! Осознав, что вести прежний образ жизни уже нельзя, люди открываются для новых идей и опыта.

Надо понимать, что организм – не паровозная топка, и пихать туда всё подряд без разбору в надежде, что «всё сгорит»,

просто глупо. У человека заложен определённый запас прочности, но не безграничный. Уже на середине жизненного пути появляются проблемы: болезни, избыточный вес, вялость, силы уже не те и всё не так, как было в юности. Оказывается, прожив половину жизни, мы порой даже не представляем, что такое лёгкость и полнота сил в полной мере.

Нельзя стать здоровым в один момент, если ты десятками лет делал себя больным. Но если решить сегодня, прямо сейчас, быть здоровым – результаты проявятся мгновенно.

В книге изложены основные принципы восстановления здоровья и правильного «пищевого поведения». Многие из них широко известны, некоторые приводятся впервые. По сути, эти правила – квинтэссенция современной науки и личного практического опыта. Не обязательно знать весь максимум, достаточно изучить и понять азы.

**Изменив пищевые привычки, человек может избавиться от многих болезней.**

Вред, наносимый здоровью некоторыми продуктами, вас наверняка сильно впечатлит. Изначально я писал заметки для себя, затем решил поделиться с друзьями и знакомыми. Я старался максимально ужать текст и не «грузить» читателей научными терминами, ведь главное – получить полезные советы, не вдаваясь в теоретизирование. Дать универсальные рекомендации по правильному питанию сложно, но об-



щее направление обозначить, безусловно, возможно и нужно.

*Людей кормит пищевая промышленность,  
которая не обращает внимания на ЗДОРОВЬЕ...  
И лечит медицина,  
которая не обращает внимания на ПИЩУ!*

Зачем нам диеты и ограничения, скажут скептики? Наши родители, дедушки и бабушки, не заморачивались питанием и ничего, жили... Если вы предпочитаете закончить свой жизненный путь немощной развалиной в памперсах, страдающей от болезни Альцгеймера, Паркинсона и т.п., вместо того, чтобы радоваться полноценной жизни вместе с внуками, тогда можете отложить книгу в сторону. Речь идёт не столько о продлении жизни, сколько о повышении её качества. Да, вам уже немало лет, да, трудно перестраиваться но, может, игра стоит свеч? Здоровые молодые люди ещё могут какое-то время издеваться над своим организмом, а зрелый возраст уже требует уважения к себе.

Существует только два пути. Первый – оставить всё как есть, смириться с неизбежностью и продолжать своё существование без надежды на улучшение.

Второй – заняться оздоровлением через правильное питание. Выбор за вами.

Подсчитано, что на протяжении жизни человек съеда-

ет около 100 тонн пищи. Количество пищи, поглощаемое людьми, сегодня далеко выходит за необходимые потребности. Усилители вкуса, стабилизаторы, антибиотики, консерванты, красители, загустители, подсластители, эмульгаторы – всё это человек потребляет в немыслимых количествах, и остаётся лишь восхищаться способностями человеческого организма к выживанию. Пища становится всё более синтетической и всё более бесполезной, хотя с формальным содержанием белков, жиров, углеводов и витаминов там всё в норме. Слово «синтетический» подразумевает, что продукт создан руками человека и нигде в природе не встречается. В супермаркете едва ли наберётся 5 % того, что можно отнести к натуральным продуктам. Прилавки магазинов привлекают покупателей аппетитной рекламой, акциями, скидками. Красочные этикетки нередко уверяют, что продукты могут храниться многие месяцы, однако невозможность размножения пищевых бактерий – лучший показатель непригодности подобной пищи для человека! Появился даже специальный термин джанг фуд (junk food) – мусорная еда. Обычно так называют продукты с большим содержанием сахара, искусственных пищевых добавок, красителей и наполнителей, благодаря которым они приобретают привлекательный вид.

*В супермаркетах, по большому счёту,  
продаются только две вещи –  
мешки для мусора и мусор для мешков.*

Мы знаем, что нездоровая пища вызывает множество проблем со здоровьем. Тогда почему продолжаем делать это?

Когда мы употребляем вкусную еду, действуют два механизма, которые делают это приятным.

Во-первых, это целый комплекс ощущений: вкус (солёный, сладкий, и т.д.); запах; и ощущения во рту. Продовольственные компании тратят миллионы долларов, чтобы обнаружить наиболее удовлетворяющий уровень хруста в картофельных чипсах. Их учёные проводят исследования идеального количества пузырьков в газировке. Все эти факторы в совокупности создают приятные чувства в мозгу с приёмом определённого продукта или напитка.

Вторым фактором является фактический состав пищи – смесь белков, жиров и углеводов. В случае «мусорной» пищи производители продуктов питания ищут идеальное сочетание соли, сахара и жира, которое возбуждает мозг и заставляет есть их снова и снова.

Как противостоять привычке к нездоровой пище?

Опыт очень многих людей показывает, что чем меньше нездоровой пищи мы едим, тем меньше мы желаем её. Этот переходный период будет настоящим "перепрограммированием" микробиома.

Каждый раз, когда вы решаете что-то купить в магазине, заказать в ресторане или взять в холодильнике, делайте правильный выбор. И наблюдайте – за самочувствием, настроением

нием, уровнем энергии. Вы удивитесь, как еда влияет на все составляющие вашей жизни.

Термическая обработка продуктов приводит к уменьшению их питательной ценности.

**По сути, книги по кулинарии полны рецептов, обучающих, как испортить продукты.**

Традиционное приготовление пищи извращает вкусовые рецепторы человека, делая их неспособными в полной мере ощутить вкус и аромат сырых продуктов. После жарки, варки, выпечки мы получаем деградированную пищу. И только добавление сахара, соли и специй позволяет обмануть вкусовые рецепторы.

Кушайте сырую растительную пищу без термообработки, в том идеальном виде, в каком её сотворила сама природа. Овощи, фрукты, зелень, ягоды, орехи, семена – это как раз то, что дала нам сама природа. Организм взрослого человека сформирован, ему уже не нужен строительный материал в виде белка, который в него поступает бесконечным потоком.

**Растительная пища должна составлять 2/3 рациона питания**, а пожилым людям стоит вообще отказаться от рафинированной и животной пищи. Однако съесть много клетчатки – совсем не значит её переварить! Слишком резкий переход на растительную пищу может вызвать дискомфорт. Микрофлору кишечника нужно постепенно и плавно переводить на иной тип питания.

По возможности, замените очень вредное менее вредным:

сахар – мёдом, пирожные – 72-процентным чёрным шоколадом или сухофруктами, оливковое и подсолнечное масло – льняным, каши – проростками, сковородку – пароваркой.

Многие люди хотят быть здоровыми, но чтобы всего этого добились для них другие – врачи, экстрасенсы, знахари, кто угодно! При этом никто не хочет признаться себе, что первопричина болезни или неудач находится в нём самом – его лени и дурных привычках. Никто и ничто не в состоянии помочь вам: ни врач, ни укол, ни таблетка. Только вы сами! Поэтому вооружайтесь знаниями, умениями, информацией. Проявляйте упорство, волю и безжалостность к собственной инертности и лени.

Трудно ли изменить свои привычки и привязанности? Невероятно трудно, а для многих просто не реально! Человеку легче жить, не делая усилий. Самое сложное – это начать. Самое важное – это продолжить... Всё, что вы начнёте делать впервые, сначала будет казаться невыносимым (например, не есть после 6 часов вечера), потом терпимым, потом нормой, а со временем вам это понравится. Для изменения привычки, которая тянет вас вниз, придётся пройти длинный путь, причём своими ногами. Но уверен, что у вас получится, ибо взамен получите здоровье.

*Человек живёт не тем, что съедает,  
а тем, что переваривает.  
Это относится и к телу, и к уму.*

*Бенджамин Франклин*

**Всего три простых правила могут продлить вашу жизнь!**

**Главное правило – низкокалорийное питание живой пищей.** Когда клетка недополучает питание извне, она начинает поедать отработанные белки. Этот процесс называется **аутофагия**. Японский учёный Ёсинори Осуми получил в 2016 г. Нобелевскую премию по медицине за открытие механизмов аутофагии. При обильном питании аутофагия невозможна, и начинают развиваться неврологические, онкологические и другие заболевания.

**Низкокалорийное питание — своего рода терапевт, голодание — хирург.** Это единственная система питания, с которой согласны все диетологи. И единственный признанный наукой способ жить долго.

**Важный фактор долгой жизни – умеренная физическая активность.**

**Сильным разрушающим действием на организм обладает стресс:** взрывные эмоции, обида, злость, страх. Неправильное питание – это тоже стресс, который влияет на иммунитет. Восстановление душевного равновесия – вот общий рецепт. Научитесь быть спокойным оптимистом, ибо физическое здоровье неотделимо от психического.

Долгая жизнь без болезней – совершенно **естественное** и

**нормальное** состояние человека, который не пытается быть умнее природы, а живёт с ней в согласии.

Здоровый образ жизни – это прекрасно, если только он не становится навязчивой идеей, манией. Еда не стоит того, чтобы делать из неё культ. Рафинированная жизнь по жёстким правилам не приносит удовольствия, даже если она долгая. Мудрость заключается в балансе, а не в самоограничении себя во всём...

Умение ориентироваться на отсроченные удовольствия и благоприятные последствия, против сиюминутных соблазнов делает человека более жизнестойким, успешным в социуме.

Любое утверждение или рекомендацию пытливый читатель может проверить, уточнить и расширить, обратившись к первоисточникам. Порой приходится перелопачивать ворох информационного мусора, чтобы выудить одну практическую деталь, и это ещё большая удача, поскольку нередко результат бывает нулевой. Безусловно, в книге есть спорные моменты, но ведь читатель может и должен иметь собственное мнение. Критикуя мифы, догмы, стереотипы, не хочу создавать новые. Это мой личный взгляд, и вы вправе и даже обязаны не принимать мои рассуждения и доводы на веру. Анализируйте, проверяйте, думайте и на практике убеждайтесь сами в правильности того или иного утверждения. Моя скромная задача – пробудить интерес и направить читателя на поиски своего пути оздоровления.

В 2016 г. вышло из печати первое издание книги «Что? Где? Когда? НЕ есть!». Тираж быстро разошелся, и я решил опубликовать второе издание, значительно расширенное и дополненное.

Книга также доступна и в интернете ([yakaboo.ua](http://yakaboo.ua), [amazon.com](http://amazon.com), [morebooks.de](http://morebooks.de)).

Если хоть один мой совет принесёт реальную пользу, буду считать, что задача выполнена. Не старайтесь осилить все советы сразу, дайте себе время, пусть эта книга находится под рукой, а вы время от времени в неё заглядываете.

**Отзывы о книге и вопросы автору направляйте по адресу:** [vicbog@me.com](mailto:vicbog@me.com)

**Фейсбук:** [www.facebook.com/BogatyrViktor/](http://www.facebook.com/BogatyrViktor/)



# Азбука пищевого поведения

*Если вы питаетесь правильно,  
то лекарства вам не нужны,  
а если вы питаетесь неправильно,  
то лекарства вам не помогут.*

*Древняя Ведическая мудрость*

Не существует нейтральной пищи. Всё, что человек отправляет в рот, **делает его либо более здоровым, либо менее здоровым.**

Стоит прекратить нездоровое питание – и многие недуги отступают. Полнота жизни не имеет ничего общего с полной желудка.

Однако следует помнить, что здорового питания для всех не существует, подбирать продукты питания нужно, основываясь на реакции микрофлоры кишечника на различную пищу. Правильное питание – глубоко индивидуально, однако есть некоторые базовые, общие для всех людей принципы.

## **Заповеди здорового питания:**

**1. Готовьте с удовольствием – пища вбирает в себя эмоции.**

**2. Мойте руки перед едой – на них скапливается отрицательная энергия.**

**3. Основная заповедь здорового человека – не переедать. Есть следует только в том случае, когда вы голодны.** Голод – правда, а аппетит – ложь. Аппетит – это желание съесть что-нибудь вкусненькое. Голодный человек любую пищу воспринимает с удовольствием. Аппетит предпочитает какую-то определённую еду: сладенькую, кисленькую, солёненькую и так далее. Если вы голодны, съешьте яблоко. Если вам не хочется яблока, значит, вы не голодны. Сложите обе руки ладонями вместе – вы получили объём, приблизительно равный объёму вашего желудка. Вот именно столько нужно съесть человеку пищи за один приём, не больше.

Человека питает не то, что он съел, а то, что он усвоил. Радуйтесь, когда вы мало съели. Каждый лишний кусок пищи является бесполезным потребителем нашей энергии.

Сегодня человек съедает в десятки раз больше, чем ему необходимо!

Следует вставать из-за стола с лёгким ощущением голода.

**Здоровое питание заключается в одной фразе: ешь меньше!**

Но чтобы выполнить эту рекомендацию, не уничтожив самое себя, нужно пройти свой путь. Научиться есть меньше не

так уж просто. Хотя бы раз в неделю делайте разгрузочный день, если не получается сделать суточную пищевую паузу, постарайтесь употреблять в пищу только сырые продукты – фрукты и овощи.

**4. Принимать пищу нужно только в хорошем расположении духа.**

Не кушайте при раздражении, гневе, страхе – при отрицательных эмоциях пища превращается в яд. Не нужно совмещать еду с чтением, беседой, просмотром телевизора и т. п.

**5. Чтобы пища правильно усваивалась, нужно соблюдать режим солнечного дня. Лучше всего не есть позднее чем за 4 часа до сна. Поджелудочная железа прекращает работу с наступлением темноты!**

**6. Принимать пищу желательно лицом на восток,** в особенности – главе семейства. Другие члены семьи могут есть лицом на восток, север или запад, но не на юг.

**7. Древние мудрецы утверждали, что человек, питающийся один раз в день, является мудрым,** питающийся дважды в день – гурманом, а питающийся трижды в день – больным. Питание по часам в корне неверно – организм лучше знает, когда ему необходимы калории, и сам подаёт сигналы. Рекомендации по частому дробному питанию здоровому человеку сегодня терпят крах. Перекусывать между приёмами пищи – это всё равно, что, положив бельё в стиральную машину, периодически останавливать программу стирки и добавлять забытую вещь. Но так никто не делает, потому что

понимают – нельзя нарушать технологический процесс.

**8. Тщательно пережёвывайте еду.** Без обильного смачивания слюной (её выделяется до 600 мл в день) не происходит полноценного усвоения пищи. Когда человек жуёт, он активизирует канал жёлчного пузыря, и тот начинает обильно поставлять желчь. Чем дольше мы жуём, тем лучше усваивается пища. Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет совершенно жидким и сам не исчезнет во рту. «Твёрдую пищу нужно пить, а жидкую – жевать», – говорили древние мудрецы.

**9. Основа рациона – растительная сырая пища.** Желательно, чтобы должно её было не меньше 80 % от общего количества еды.

Люди привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: жарят, тушат, варят, кипятят их, хранят в холодильниках. Такая пища не может считаться полноценной. Организму приходится тратить много энергии на то, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Суточная норма употребления овощей и фруктов составляет 800 г. Именно такое количество способно продлевать жизнь человека.

**10. Здоровое питание – это правильное сочетание продуктов.**

**Не следует смешивать разные виды пищи, в первую очередь – жирное и сладкое.** Желательно кушать один продукт или более-менее совместимые между собой. Если

вы едите что-то одно, вы не сможете скушать его много. Переедание диктуется разнообразием продуктов на столе. Кушать фрукты желательно отдельно, а не как десерт после еды. **Вначале съедается то, что быстрее усваивается.** Кушать фрукты желательно отдельно, а не как десерт после еды.

**11. Рекомендация пить 2,5 л воды в день совершенно не оправдана.**

Природа наделила организм человека естественным регулятором – чувством жажды: **хочется пить – пейте, не хочется – не пейте.** Чем больше белка в рационе, тем больше организму необходимо воды. **Если запивать пищу чем-то щелочным, то процесс переваривания пойдёт медленнее, если кислым, то ускорится.** При питании фруктами и овощами нет необходимости пить лишнюю воду, сыроедам, например, воду можно вообще исключить из рациона.

**12. Следует отказаться или свести к минимуму потребление самых вредных продуктов.** К ним относятся **сладости (кроме мёда), мучное, зерновые, крупы, животный белок (мясо, рыба, молочные продукты).** Научно установлено, что в сахаре, молочных продуктах (сыре), мясе содержатся вещества, которые стимулируют тот же отдел мозга, что и морфин. По существу, это наркотики. Человеку легко попасть к ним на крючок и тяжело с него соскочить, даже когда он осознает, что полнеет и наживает болезни.

Времена, когда колбасу делали из мяса, давно минова-

ли. Сосиски, бекон, колбаса и ветчина, а также красное мясо признаны специалистами ВОЗ канцерогенными. Рак, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, болезни почек, ожирение и многие другие недуги встречаются среди мясоедов намного чаще, чем среди тех, кто мяса не употребляет.

**13. Здоровое питание – это полный отказ от употребления молока.** С возрастом снижается активность кишечного фермента лактазы, ответственного за ферментацию лактозы (молочного сахара). Если лактоза не усваивается организмом, она служит пищей для бактерий, метаболиты которых вызывают аллергию. Молочные продукты нарушают кислотно-щелочной баланс. Для приведения кислотности в норму, организм использует свой собственный кальций из костей и зубов. Кальций из молочных продуктов, вступая в реакцию с другими элементами, откладывается на стенках сосудов, образуя склеротические бляшки и камни в почках. Всё сказанное также относится и к молочным продуктам: сыру, творогу, сметане и прочим йогуртам.

**14. Зерновые продукты и крупы (пшеницу, ячмень, овёс и рожь) лучше исключить.** Гречку, рис, кукурузу, пшено на первое время можно оставить в рационе.

**15. Здоровое питание вегетарианцев должно содержать бобовые, орехи или семечки.** Невегетарианский рацион включает (кроме бобовых, орехов или семечек) рыбу, мясо, яйца (максимально жидкие желтки).

**16. Здоровое питание – это ежедневное употребление**

**проростков** (маш, гречка, киноа, морковь, свёкла и т.д.).

**17. Здоровое питание – это продукты с высоким содержанием клетчатки.** Растительные волокна участвуют в связывании и выведении токсических веществ. Суточная доза отрубей – 30–50 г.

**18. Необходимо пополнить запас полезных бактерий.** Самый простой способ поддержания микрофлоры – это ферментированные продукты: квашеная капуста, яблочный уксус, чайный гриб, квас, натуральный йогурт. Возможно ограниченное потребление «животной клетчатки», которая «подкормит» микрофлору. К ним относится кожа (например, рыбы), хрящи, неочищенные креветки и др.

Употребляйте **резистентный крахмал** в виде картофельной муки. Он служит отличной питательной средой для полезных бактерий. Начинайте с пары чайных ложек в день и постепенно доведите приём до 3–4 ст. л.

**19. Рацион должен соответствовать возрасту.** Источником витаминов и минералов для пожилых людей должна быть природная живая пища. Особо следует обратить внимание на витамины А, В3, В5, В6, В12, С, D, Е, К, РР, магний, селен, хром, цинк, омега-3, мелатонин и др. Селен полезен мужчинам от 40 лет, он будет способствовать снижению стресса. После 50 лет налегайте на продукты, содержащие магний, он поддерживает сердце.

*Одни едят, чтобы жить.*

*Другие с этой же целью голодают.*

**20. Практикуйте разгрузочные дни и периодические голодания.** Можно перейти на правильное питание, но не получить должный результат, ибо мы «вливанием чистой воду в грязный сосуд». Организм можно очистить голоданием. Нужно ввести правило регулярно совершать каждую неделю полное голодание от 24 до 48 часов. Если организм загрязнён и ослаблен, имеются заболевания внутренних органов и обмен веществ уже нарушен, то исправить это можно длительным голоданием – от 3 до 50 дней. Для поддержания здоровья рекомендую проводить 7-дневные голодания один раз в 2–3 месяца.

**21. Дружелюбный нрав и юмор** продлевают жизнь. Смех почти так же свят, как молитва, но после 50 лет человек практически не смеётся. Многочисленные исследования показали, что депрессия снижает иммунитет. Необходимо совмещать позитивное мышление с правильным питанием!

*Самым лучшим доказательством мудрости  
является непрерывное хорошее расположение духа.*

*Мишель Монтень*

**22. У всякой системы есть свои разумные границы,** преступив которые можно добиться противоположного эффек-



та. Мои советы – лишь основа правильного питания, ведь каждый человек имеет индивидуальные особенности и требует особого подхода. Определяя режим и рацион питания, следует ориентироваться прежде всего на хорошее самочувствие и руководствоваться интуитивным чувством здравого смысла.

*Не делайте из еды культа.*

*Остан Бендер*

\*Любопытным читателям рекомендую обратить внимание на работы Ю.С.Николаева, А.П.Столешникова, А.М.Уголева, Г.Шелтона, Л.А.Шенникова, А.Эрета. Полезны оздоровительные практики Павла Богаччи, Максима Погорелого, Вадима Зеланда, Марвы Оганян, Голтиса (Владимир Иванович Вукста) и др. Каждая система при разумном подходе способна вывести здоровье на новый качественный уровень.

# Памятка для каждого дня

*Сегодня нет времени...*

*Завтра не будет сил...*

*А послезавтра не будет нас...*

*Ничего не откладывайте,  
живите сейчас!*

С чего же начать? Я не могу дать всеобъемлющих и исчерпывающих рекомендаций для всех, это всего лишь направление движения к здоровью. Начните с желания быть здоровым. И не имеет никакого значения, сколько вам лет и какими болезнями вы уже успели обзавестись. Безусловно, сначала будет нелегко. Напрягите волю и продержитесь несколько дней. Конечно, необходимо себя беречь, но нельзя жалеть. Чем старше человек, тем более аскетический образ жизни он должен вести.

*Краткое пособие для начинающих:*

**НАЧНИТЕ!**

**Начинайте день с улыбки и благодарности за всё,  
что у вас есть!**

**Сегодняшний день будет лучшим днём в моей жизни!**

Спасибо Богу за все те простые вещи, которые меня окружают: за солнце, облака, деревья, цветы и пение птиц. Сегодня я поделюсь своей радостью с окружающими меня людьми. Благодаря мне сегодня кто-то улыбнётся. Я обязательно сделаю что-нибудь доброе для незнакомого мне человека.

Сама по себе улыбка и прямая осанка заставляют организм вырабатывать эндорфины и серотонин – гормоны удовольствия. Будьте позитивны, ведь настроение, с которым мы просыпаемся, может задать тон всему дню. Когда жизнь даёт вам 100 причин, чтобы заплакать, покажите ей, что у вас есть 1000 причин, чтобы улыбнуться.

**Ещё в постели следует хорошо потянуться. Можно сделать зарядку, не вставая.**

**1. Сразу после подъёма в течение 1–2 мин. примите холодный, желательно ледяной, душ.** Вы станете совсем другим человеком, с другой энергетикой, вялости и сна не останется и следа. А ещё хорошо начинать утро с холодной ванны продолжительностью 5 с. И окунуться обязательно с головой.

**2. Сделайте умеренную утреннюю зарядку 10–15 мин.**

Слишком активная физическая нагрузка только растрчивает энергетические резервы. Залог крепкого здоровья – давать организму 15 мин. такой нагрузки, которая поднимет пульс примерно на 30–40 % от его привычного ритма. Повседневных движений – таких как ходьба, подъём и спуск по

лестнице, приседания – достаточно для сохранения здоровья и бодрости. Движение сверх нормы – ненужная роскошь. **Лениться в меру и долго спать полезно!**

**Ежедневные приседания с прямой спиной** помогут избавиться от многих проблем. Полезная триада: приседания, отжимания, упражнения для пресса. Если у вас сидячая работа, стоит регулярно выполнять спортивный минимум. Вот его программа:

– **Получасовая ходьба** 3–4 км в комфортном темпе с прямой спиной.

– **Возьмите за правило:** час отработал – присел 30 раз.

– **Растяжка мышц** в течение 10–15 мин. которую желательно выполнять 3 раза в неделю.

– **Дыхательные упражнения.**

– **Полезно подышать гипоксической смесью.**

**3. Научитесь завтракать, когда появилось чувство голода, желательно это делать после физической нагрузки и не обязательно утром!**

Разве завтрак каждое утро не является священным приёмом пищи? Нет, это не так. Это старое заблуждение основано на спекуляции и статистике, и оно не выдерживает проверки фактами. Всё дело в биоритмах.

Приблизительно с 18 до 3-4 часов утра организм усваивает полученную пищу, с 4 и до 12-13 часов происходит выведение и очищение, а с **12 до 18 часов организм насыщается. Именно этот период самый благоприятный для**

## **принятия пищи.**

Рано позавтракав, мы прекращаем эти процессы, и наш организм переключается уже на переваривание. Пропуск утреннего приёма пищи даёт телу больше времени, чтобы сжигать жир для получения энергии. Не надо, просыпаясь, сразу пить воду, поскольку утреннее чувство жажды зависит от того, кушали ли вы вечером белковую пищу. Завтракайте настолько поздно, насколько это возможно. Экспериментально установлено, что отказ от завтрака не наносит вреда здоровью и не заставляет наесться в течение дня. Отсутствие аппетита по утрам – и есть сигнал нашего организма, чтобы мы не кушали. Но этот инстинкт нам ломают ещё в детстве, заставляя кушать насильно. Попробуйте изменить в себе эту навязанную системой традицию. Слушайте свой организм.

## **Лучший завтрак – тот, который был пропущен.**

Есть понемногу в течение всего дня даже вреднее, чем употребить то же количество пищи в сжатые сроки. Частый приём еды ведёт к её неусвоению. Нет нужды регулярно есть, чтобы «поддерживать» уровень сахара в крови, т.к. организм прекрасно адаптируется к любому режиму питания. **Есть надо, когда хочется.** Мы должны чётко понимать, что нам действительно хочется есть. В качестве **критерия голода** может служить желание съесть кусочек яблока или чёрствого чёрного хлеба (можно представить мысленно). Постарайтесь освоить практику дыхательных упражнений, которые позво-

ляют устранить чувство голода. Научитесь вкушать и наслаждаться каждым кусочком, не объедаться, а напиваться.

**Идеальный для здоровья вариант – кушать один-два раза в день.**

**Наибольшая доля калорийности суточного рациона должна приходиться на полдень**, организм способен переварить больше всего пищи именно в середине дня, но на такой режим питания следует переходить постепенно. Пришёл голод – перекусите несладкими фруктами. Если желаете сбросить вес, ешьте побольше зелени и овощей. Среди сырых растительных продуктов выберите пищу по своему вкусу. **Начинайте день с питья, а не с еды.** Первым завтраком может быть подкислённая и чуть подслащённая мёдом тёплая вода, тогда чувство голода исчезнет. Пить сразу после пробуждения не нужно – **ждите чувства жажды.** Вместо этого можно сходить на прогулку или сделать зарядку. Дефицит жидкости будет пополняться из запасов жира.

**1 ст. тёплой воды с выжатым в неё соком половины лимона** или любой другой органической кислоты (**1 ч. л. яблочного, винного уксуса или 1 ч. л. клюквенного сока**) с **1 ч. л. мёда** позволит обойтись без еды ещё 1–2 часа. Если под рукой не оказалось лимона, можно воспользоваться **лимонной кислотой** (1 ч. л. вмещает 5 г лимонной кислоты, лимон в среднем содержит 6–10 г лимонной кислоты). Пить надо не спеша, мелкими глотками. Лимонный сок обладает мочегонными свойствами, стимулирует работу

пищеварительной системы, запускает процесс сжигания жира. В кислой среде и при повышенной температуре растворимость выше.

*Лимонная вода является чрезвычайно полезным напитком, но если добавить к ней 1/4 ч. л. **куркумы**, щепотку **чёрного перца** или **корицы** и **мёд по вкусу**, получится целебное средство.*

*Для улучшения пищеварения рекомендуется перед едой прожевать **кусочек свежего имбиря** с кусочком **лимона** и **щепоткой соли** – это даст сигнал желудку.*

*Для стимуляции работы жёлчного пузыря и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний перед едой полезно принять **1–2 ст. л. льняного семени**, размолотого в кофемолке.*

*Обладает желчегонным эффектом **сырой желток куриного яйца** и **свиное сало**. Следует съесть хотя бы 1–2 яйца в день: желток – огромный источник витаминов А, Е и D. Смело можно съесть и небольшой кусочек сала.*

**Поздний завтрак после умеренной физической нагрузки** начинается с зелени или кислых фруктов и ягод: ананас, лимон, яблоки, гранаты, клюква, вишня, смородина, слива, персики, крыжовник, айва, ежевика, брусника (кроме цитрусовых, винограда, хурмы, бананов). Не стремитесь к разнообразию фруктов за один приём. Поджелудочной железе легче вырабатывать ферменты для переваривания 1–2 видов. Старайтесь не смешивать

разные семейства. То есть апельсины можно есть с мандаринами (цитрусовые), яблоки – с грушами и виноградом (семечковые), а сливы – с персиками (косточковые). Промежуток между употреблением фруктов разных семейств должен составлять примерно полчаса, поскольку фрукты усваиваются в течение 15–20 мин.

**Фрукты следует употреблять в первой половине дня, овощи — во второй!**

**Пример хорошей последовательности: кислые фрукты – менее кислые фрукты – зелень – овощи – крахмал.** Фрукты – это кислота, которая способствует расщеплению, а овощи и зелень – это щётка, которая выметает из организма все ненужное. Еда должна быть простой и не очень разнородной.

В качестве напитка в течение дня можно пить подкислённую воду с мёдом, имбирный напиток или травяной чай.

**Никогда не ешьте фрукты в конце еды.**

Чтобы фрукты принесли организму пользу, их нужно употреблять за 20–30 мин. до приёма основной пищи и минимум через 2 часа после еды. Начинайте всегда с десерта.

Фрукты, съеденные вместе с любой другой едой, несмотря на их высокую питательную ценность, превратят всю пищу в гниющую массу. В соединении с другими продуктами фрукты легко бродят. Лучше всего съедать их отдельно, причём кислые и кисло-сладкие – в один приём, а сладкие – в другой.

Приём фруктов можно предварять приёмом зелени.



**Зелень** – это отдельная от овощей категория пищи, причём единственная, которую можно сочетать с любой едой. Норма приёма зелени в день – 500 г. Можно, например, приготовить смузи из сельдерея, петрушки, кинзы, шпината, листов свёклы, брокколи, люцерны. Каждая порция должна состоять из 250 г зелени и 120–130 мл воды. Для придания вкуса можно добавить яблоко и несколько листиков мяты. После употребления такого зелёного коктейля можно приступать к фруктам.

**Уже через 30 мин. после фруктов можно есть другую еду.**

Отправляем в желудок что-то **термически необработанное, зелёное** (кабачок, капусту, морковь, огурец, помидор, свёклу, сельдерей, сладкий перец, тыкву) с льняным семенем. Приготовьте **смесь соков** – морковь, свёкла, корень сельдерея и чёрной редьки, в соотношении примерно 4/3/2/1 плюс лимон, имбирь, корица, каенский перец.

**Отдавайте предпочтение сырой растительной пище, овощным сокам, смузи.**

Старайтесь перед любым варёным блюдом (или вместе с ним) съесть сырой салат из овощей и трав. **В салаты не следует добавлять растительные масла.** Жир, даже в небольшом количестве, замедляет выделение желудочного сока и мешает усвоению белков. Лучше заправлять салаты соком лимона или овощными соками. Сок капусты и других овощей, добавленный в пищу, практически полностью про-

тивостоит тормозящему действию жиров на выделение желудочного сока. Сырая пища содержит ферменты, которые помогают переваривать варёную. Люди привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть, однако под воздействием высокой температуры разрушаются важные для организма ферменты, а также витамины и другие питательные вещества. Более того, в процессе термической обработки формируются новые вредные для организма соединения. Однако подогревание сырой пищи до 40°С не разрушает живые ткани.

**Не рекомендуются на завтрак:**

**Сырые овощи** – капуста, огурцы, помидоры, паприка – по утрам могут вызывать раздражение слизистой желудка.

**Бобовые** – разжигают аппетит.

**Красное мясо:** утро – время углеводов, а не сложных животных белков.

**Цитрусовые** нагружают печень и могут вызвать аллергию.

**Бананы** натошак нарушают калиево-магниевый баланс – весь день потом ощущается вялость.

**Груши, хурма содержат** много грубой клетчатки и дубильных веществ, плохо влияющих на пищеварение.

**Сухофрукты и орехи** способны вызвать вздутие.

**Кондитерские изделия, сладости** вредны сами по себе, а уж на голодный желудок – и подавно.

**Чеснок, лук (горчица, хрен, аджика, перец и т.п.)** мо-

гут вызывать гастроспазм.

**Отруби** «вытягивают» на себя воду, поэтому если человек пьёт мало, возникнут запоры и раздражения слизистой кишечника.

**Холодные напитки** замедляют пищеварение на весь день.

По скорости усвоения продукты выстраиваются следующим образом: фрукты, овощи, злаки, орехи. В такую же очередь их надо выстраивать и в течение дня. Орехи и злаки можно поменять местами, если после блюда с орехами прошло не менее трёх часов.

**4. Обед – ужин (12–16 часов).** Организм готов к принятию высокоэнергетичной пищи, которая даст силу и энергию на весь день. Можно приготовить **салат из свежих овощей и зелени**, а далее следует съесть **белковую еду** (морепродукты, орехи, яйца). Питаться нужно по такому принципу: с утра начинать есть самые легкоусвояемые продукты, в обед – долго перевариваемые. Овощи желательно смешивать с проростками, добавить орешки или семена, растительное масло и сок лимона. Можно съесть 2–3 сырых яичных желтка.

**Основной приём пищи – в полдень по местному времени.** Начинать необходимо с пищи, содержащей углеводы и жиры, а заканчивать – белковой. Поджелудочная железа, которая при помощи пищеварительных ферментов расщепляет пищу, наиболее активно вырабатывает эти ферменты именно в середине дня.

После еды обязательно следует отдохнуть, чтобы дать организму возможность переварить еду.

Английская поговорка гласит: «Если съедать хотя бы одно яблоко в день, забудешь дорогу к врачу». Поэтому важно включить в ежедневный рацион **2–3 яблока и 3–4 грецких ореха**. Для профилактики рака и восполнения витамина В17 надо съедать **7–10 семян абрикоса**. Ежедневно стоит употреблять несколько разных **орехов и семечек (бразильский, грецкий, кедровый орех, кешью, пекан, тыквенные семечки), 1–2 фиников**. Кожуру лимона и имбирь можно натереть на мелкой тёрке и добавлять в салаты.

Некоторые диетологи **рекомендует через 20 мин. после приёма пищи взять на кончик языка около 1 г поваренной соли на несколько минут, а затем проглотить солёную слюну**. От соли начинает обильно выделяться желудочный сок – как следствие, улучшается переваривание и усвоение пищи. С этой же целью можно съесть 1–2 ч. л. **морской капусты**.

Если после употребления свёклы ваша моча имеет розовые оттенки, это означает, что рН желудочного сока слишком низок и вы не сможете полноценно переваривать белки (они попадут в тонкую кишку в виде фрагментов белка, а не аминокислоты). Выпейте органического яблочного уксуса перед едой, чтобы снизить кислотность желудка. Используйте 1 ст. л. яблочного уксуса на 1 ст. воды.

**Ужинать надо овощным салатом (в 16–18 часов). Подойдут свежие свёкла, тыква, репа, сельдерей, капуста. Заправлять салат желательно соком лимона или растительным маслом и добавлять семена тыквы, подсолнечника, кунжута, льна, тмина.**

Независимо от состава продуктов, чем больше мы съедаем вечером, тем выше риск ожирения, депрессии и сахарного диабета.

Оптимальный вариант – 8 часов для потребления пищи и 16 часов отдыха от еды. Освоив эту схему, через месяц можно перейти на вариант 6/18.

**Чем короче пищевое окно (время от первого до последнего приёма пищи), тем лучше для нашего обмена веществ даже при потреблении одинакового количества калорий.**

**5. После 16–18 часов желательно вообще ничего не кушать.** Питание с 12-часовыми и более перерывами запускает процессы аутофагии. Поздний ужин, особенно с зерновыми и сладкими продуктами, мясом и даже овощным салатом, приведёт к неправильному пищеварению. Употребление хлеба в вечернее время – одна из причин появления фосфатных камней в почках. Не рекомендуются во второй половине дня и фрукты.

## **Чем меньше съел на ужин, тем здоровее утро!**

Природой так задумано, что днём человек черпает основную энергию из углеводов, а ночью расходуется энергия из жировых депо. С этой целью днём во время еды поджелудочная железа производит инсулин, который способствует сгоранию углеводов и сберегает жиры, откладывающиеся в жировые депо. А ночью эндокринная железа – гипофиз – вырабатывает гормон роста, обеспечивающий сгорание жиров.

Организм экономно расходует жировые запасы. В случае позднего ужина вырабатывается большое количество инсулина, который «сигнализирует» гипофизу, что пища в организм поступила и нет необходимости тратить ночью жировые запасы, глюкоза направляется в печень, преобразуется в жир и откладывается в животе. Поздний ужин, уменьшая секрецию гормона роста, резко ускоряет естественный процесс старения. Ночью двенадцатиперстная кишка, как и мозг, «засыпает». Жёлчь застаивается в жёлчном пузыре. Со временем это приводит к образованию жёлчных камней.

Ожирение провоцирует развитие сахарного диабета, гипертонической болезни, атеросклероза. Нарушенное ночное переваривание пищи способствует размножению гнилостной микрофлоры, возникновению дисбактериоза, аллергии, интоксикации организма.

Показателем правильного питания является самочувствие человека утром.

**6. Оптимальный pH воды – от 6,5 до 8,5. ОВП (окислительно-восстановительный потенциал) или редокс-потенциал воды – от +50 до –100 мВ. Содержание кальция в воде – 8-20 мг на литр.**

**Чувство жажды – основной признак потребности в воде.**

Если утром ощущается жажда, скорее всего вы питаетесь неправильно, но если хочется пить – попейте немного подкислённой тёплой воды. При приёме холодной воды пища буквально выталкивается из желудка. Это, во-первых, прямой путь к ожирению, так как такой пищей невозможно насытиться. Во-вторых, так начинаются гнилостные процессы в кишечнике.

Индийские йоги ещё в древности рекомендовали жидкую пищу жевать, а твёрдую – пить. Воду перед проглатыванием желательно как можно больше смешать со слюной, некоторое время перекачивая во рту.

Следует делать максимально возможные перерывы между приёмом пищи и приёмом воды, а также необходимо перестать запивать еду. Вы, наверное, обращали внимание, что после похода в туалет всегда хочется выпить немного воды. Попейте, чтобы восполнить её запасы.

**7. Следует медитировать хотя бы 15 мин. в день под приятную музыку.**

Медитацией является всякая приятная мысль. Медитация – это принятие существующего порядка вещей, приня-

тие своего внутреннего мира таким, какой он есть. Взглянули на красивый цветок, услышали любимую мелодию, прочитали молитву, предприняли путешествие, просто сменили привычную обстановку, посидели с удочкой у реки, купили приятную обновку – всё это медитации, целительные для души и тела. Жизнь – это коллекция моментов, и собрать их нужно как можно больше.

**8. Холодная вода для ног.** Процедура не должна длиться более 1 мин. Во-первых, после таких ванн человек быстрее и крепче засыпает, во-вторых, укрепляются вены нижних конечностей, а в-третьих, организм закаливается.

**9. Ложитесь спать пораньше, в 9–10 часов вечера. Спите в прохладе.** Температура в спальне не должна превышать 18°C.

**Иногда эту схему необходимо нарушать!** Быть может, раз в неделю.

Для чего это нужно? Для того чтобы сохранить общий иммунитет организма, который человек получает от смешанного питания.

**Правильное питание** – это когда правильные натуральные продукты употребляются в правильном виде и в правильное время. Не существует универсальной диеты на всю жизнь.

Потребности организма человека в питании на самом деле очень небольшие, однако практически все люди сильно переедают, и для начала нужно научиться есть на «полвед-



ра» меньше.

Правильное питание подразумевает, что свежие сырые фрукты и овощи должны составлять львиную долю ежедневного рациона, постепенный переход на такой тип питания позволит сохранить здоровье и избавит от многих болезней.

Поскольку всё равно не получится исключить из рациона «вредные» продукты, да и не стоит лишать себя периодических «праздников живота», желательно регулярно делать пищевые паузы или попросту голодания.

Физические нагрузки должны быть очень умеренные, всё, что заставляет сердце биться учащённо, гарантированно приводит к уменьшению продолжительности жизни.

И последнее, но очень важное, – нервный стресс может полностью перечеркнуть все усилия по поддержанию здоровья. К сожалению, люди не застрахованы от жизненных неурядиц и проблем, и справиться со стрессом очень не просто, но попробовать всё же стоит.

*Здоровый аппетит в первую очередь  
должен быть к жизни, а не к еде.*

*Эриан Шульц*

Стремление питаться правильно, то есть исключительно здоровой пищей, получило название оторексия, от греческих слов «ortho» – правильный и «orexis» – аппетит. На-

вязчивые мысли о еде, презрение к людям, не разделяющим увлечение здоровым образом жизни, – это симптомы орторексии. Озабоченный своим здоровьем человек порой уже ни на что не обращает внимания, кроме собственного меню. Такой подход к пищевому поведению мы совершенно не разделяем, во всём нужно придерживаться умеренности, постепенности и здравого смысла.

## **Мифы и заблуждения**

*Злые же люди и обманщики будут преуспевать во зле, вводя в заблуждение и заблуждаясь.*

### *Второе послание апостола Павла к Тимофею*

Вы, наверное, замечали, что представления о здоровом питании постоянно меняются. Посудите сами: ещё совсем недавно считалось полезным употреблять молоко и молочные продукты, кушать мясо, исключать из употребления жирное. Сейчас молочные продукты и мясо внесли в список вредных, а жиры – это более здоровая еда для мозга, чем глюкоза! Рекомендация поддерживать в питании низкий уровень жира полностью себя исчерпала. Оказывается, холестерин, содержащийся в пище, не такой уж и вредный. Общепринятые принципы правильного питания, которые оста-

вались неизменными в течение последних нескольких десятилетий, безнадёжно устарели.

У жизни нет черновика. Наш организм не прощает ошибок в вопросе выбора системы питания. А ошибок этих хоть пруд пруди. Слепо принимать на веру устоявшиеся стереотипы питания – роковая ошибка.

На вопрос, как прожить наиболее долгую, счастливую и здоровую жизнь, все восточные учения дают однозначный ответ: правильное питание, поддержание здоровой психики, оптимальной физической и умственной активности, личной гигиены и **умеренности во всём.**

## **Сахар, конфеты, сладости**

*Если человек тебе сделал зло, ты дай ему конфетку;  
он тебе зло – ты ему ещё конфетку...  
И так до тех пор, пока у этой сволочи  
не разовьётся сахарный диабет!!!*

*Фаина Раневская*

**В рационе питания прежде всего необходимо ограничить количество сладостей.**

До XVI века сахар был редким лакомством. Когда же европейцы узнали о сахарном тростнике, эта сладость стала

распространённым продуктом. В начале XVIII века, например, среднестатистическая английская семья в год съедала 1,5–2 кг сахара. К концу этого века показатель увеличился в 4 раза. В XIX веке сахар стали добывать из сахарной свёклы, что сделало его ещё более доступным и востребованным. Сегодня обычный человек съедает примерно 40 кг сахара в год.

Большинство продуктов, которые продаются в супермаркетах, содержит добавленный сахар. Мозг человека не обладает механизмом привыкания к жиру или соли, зато сахар работает по тому же принципу, что и сильные наркотики.

**Сахароза**, или обычный сахар, состоит из молекул глюкозы и фруктозы.

Сахарозы практически нет в природе – в больших количествах она содержится только в сахарном тростнике и сахарной свёкле. Организм млекопитающих (и человека) не может воспринимать сахарозу, поэтому он расщепляет её на **глюкозу и фруктозу**.

Много глюкозы в **обычном сахаре, конфетах, мармеладе, мёде, финиках, изюме, макаронах, хлебе, картошке, рисе, гречке, кукурузе...**

Наш организм не умеет откладывать фруктозу, в отличие от глюкозы, которая запасается в печени и мышцах в виде гликогена. Глюкоза нужна всем системам организма, а вот фруктозу ни мозг, ни мышцы, ни прочие ткани не умеют расщеплять, поэтому она распадается в печени, как многие дру-

гие яды.

Печень может переработать только небольшое количество фруктозы. Избыток этого вещества превращается в жир, вследствие чего печень и все внутренние органы человеческого тела обрастают жировой прослойкой.

**Сахароза разрушает сосудистую и нервную системы, отбирает энергию, делает из человека психопата, разрушает эластин и коллаген, без которых кожа начинает обвисать и сохнуть.** Вследствие чрезмерного увлечения сахаром развивается ожирение и сопутствующие заболевания.

Продукты, содержащие сахар, должны быть маркированы, также как сигареты и алкоголь.

**Фруктоза** содержится в самых разнообразных продуктах – **столовом сахаре, мёде, сиропах, сладких напитках, коле, фруктовых соках, фруктах.** Особое внимание следует обратить на **виноград и бананы.** Во фруктах фруктоза связана с клетчаткой, поэтому ферменты человеческого организма должны сначала разорвать клетки, чтобы добраться до сахаров. Фруктоза не влияет на ощущение сытости, подавляет **гормон насыщения лептин** и не снижает гормон голода **грелин.** Известно, что 30 % фруктозы сразу уходит в жир (в отличие от глюкозы, которой лишь 5 % откладывается в виде жира). Съели вы, скажем, обычную конфетку – в крови поднялся уровень глюкозы. Вы походили, подвигались – глюкоза сгорела. Если же вы скушали печенье с фрук-

товым сахаром, он практически немедленно превратится в жир, а сжечь жировые отложения будет куда сложнее, чем глюкозу.

**Лактоза (молочный сахар)** состоит из молекул галактозы и глюкозы. Это вещество, помимо молочных продуктов, присутствует в колбасных изделиях, пакетированных супах, в готовых соусах, шоколаде и какао-порошке. Непереносимость молочного сахара (гиполактазия) – это сравнительно новое заболевание.

**Сахар разжигает аппетит** и заставляет человека есть гораздо больше, чем ему требуется и хочется. Сахар – это настоящий наркотик, изменяющий состояние сознания и вызывающий стойкое привыкание. Быстрые сахара – это те, что быстрее проникают в кровь.

**Простые, или быстрые, углеводы** сладкие на вкус и содержат одно- или двусложные молекулы сахара (конфеты, торты, печенье, шоколад, мёд, варенье), сладкие фрукты (бананы, виноград, персики, абрикосы, арбузы, дыни, черешня, финики, изюм), напитки (газировка, компоты, сладкий чай, алкоголь), овощи со сладковатым привкусом (картофель, свёкла, репа, тыква), мороженое, дрожжевой хлеб, белый шлифованный рис) приводят к быстрому росту уровня сахара и инсулина в крови, что может повлиять на способность сжигать жир и привести к диабету.

**Простые углеводы – основной фактор ускоренного**

**старения, особенно на фоне обилия белков.**

## **Почему мы любим сладкое?**

Сразу после сладкой пищи поджелудочная железа выделяет инсулин, уровень глюкозы в крови снижается, а мозг посылает нам сигнал о голоде.

Сладкие продукты стимулируют выработку организмом гормона серотонина, уменьшающего тревожность, повышающего настроение и успокаивающего нервную систему. Поэтому при стрессе хотеть сладкого – нормальное желание организма помочь себе справиться с неблагоприятным воздействием.

В шоколаде к тому же находится ещё и магний, который также успокаивает нервную систему и усиливает процессы торможения. При стрессе магний расходуется быстрее. Но высокое содержание магния, кроме шоколадной плитки, есть в горохе, чечевице, жирном твороге.

Хром обеспечивает проникновение глюкозы в клетку сквозь мембрану, сжигание глюкозы, а также нормализует восприимчивость клетки к инсулину. Если хрома мало – в крови уровень глюкозы будет выше, чем обычно, а для его поддержки понадобятся новые сахара. Много хрома содержит рыба и морепродукты, чёрный хлеб, проросшая пшеница, печень, яичный желток, сыр.

При переходе с рафинированного сахара на фрукты, через пару месяцев вкусовые рецепторы у многих людей пере-

страиваются настолько, что шоколад им кажется приторно сладким.

Самое плохое сочетание продуктов – жиры и простые углеводы. В таком случае организм получит энергию из сахаров, а жиры, которых полно в любом пирожном, перейдут в подкожные отложения.

Сладкое лучше употреблять с белками, овощами.

## **Картофель и хлеб – это, по сути, тот же сахар!**

Для того чтобы указанные продукты не откладывались в жир, кушать их лучше в первой половине дня маленькими порциями, а ещё, по возможности, постарайтесь заменить быстрые углеводы на медленные.

**Сложные, или медленные, углеводы** содержат от десяти до нескольких тысяч молекул. Они не сладкие, хоть и являются сахарами. В первую очередь, это крупы, бобовые, ягоды, овощи и зелень.

Сложные углеводы поднимают уровень сахара в крови медленно, создавая ощущение сытости на 3–4 часа. Добавьте к правильным углеводам немного белка (яйца, рыба), полезные жиры – и ваш рацион будет сбалансированный.

До середины XX века сахар у подавляющего большинства людей присутствовал только на праздничном столе как особое лакомство. По мере роста производства сахарозы состояние здоровья населения планеты стало стремительно ухуд-



шаться.

Учёные доказали, что **высокий уровень потребления сладостей напрямую связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями**, к тому же эти продукты пагубно влияют на мозг, **ослабляют иммунитет, ускоряет процессы старения, провоцируют возникновение рака.**

В США провели исследование и выяснили, что **в течение 15 мин. после того, как человек съедает 100 г рафинированных углеводов (хлеб, чипсы, сахар, белый рис, печенье и т.д.), функция его иммунной системы ослабевает более чем на 90 %.** Американские учёные доказали, что регулярное употребление подслащённых напитков (например, газировки) приводит к сокращению объёма головного мозга и ухудшению памяти. Ежедневное употребление диетической газировки (она содержит сахарозаменители) чревато трёхкратным повышением риска возникновения инсульта и слабоумия.

Я не призываю полностью исключить углеводистые продукты, надо лишь осмысленно подходить к выбору десертных радостей. Уже научно доказано, что **уменьшение потребления углеводов** является хорошим способом продлить молодость. Заменить сахар можно сладкими фруктами или мёдом, который содержит фруктозу и глюкозу вместо сахарозы, а также витамины, минералы, ферменты.

**Тёмный шоколад** считается калорийнее молочного, однако он более полезный, поскольку содержит гормон счастья

– серотонин. Таким образом, вполне допустимо съесть 20–30 г этого сладкого продукта в день.

**Сухофрукты** – лучшее из лакомств после шоколада. Эти натуральные продукты – настоящий клад витаминов, пектинов, клетчатки, антиоксидантов. Однако помните, что все сухофрукты очень калорийны, поэтому, чтобы не навредить самому себе, съедайте не более 3–4 шт. в день.

**Мармелад, зефир, пастила** содержат пектин, который как губка поглощает вредные вещества и выводит их из организма.

**Халва** очень калорийна, но она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, положительно влияет на нервную систему.

## **Не все крахмалы одинаково полезны**

Крахмал – это сложный углевод, состоящий из молекул глюкозы. Стоит положить в рот кусочек хлеба или вареной картошки, как крахмал начинает распадаться на отдельные молекулы глюкозы, которые затем превращаются в жир.

Просто так усваивать крахмал организм не умеет, для этого должно произойти огромное количество химических реакций по его преобразованию в простые сахара. Этот процесс растянут по времени (от 2 до 4 часов) и требует расхода энергии и биологически активных веществ. В крахмале содержатся две фракции полисахаридов: амилаза и амило-

пектин. При воздействии на крахмал горячей воды образуется раствор амилазы, который сильно сгущен набухшим амилопектином. Получившаяся густая вязкая масса называется клейстер. Этот же клейстер образуется и в желудочно-кишечном тракте. Он склеивает, забивает всасывающие микроворсинки двенадцатиперстной кишки и ниже лежащие отделы тонкой кишки, выключая их из пищеварения сначала частично, затем почти полностью. Именно в этом и кроется причина плохого усвоения витаминов и микроэлементов. Недостаточное усвоение йода приводит ко многим заболеваниям, но самым специфичным является гипотиреоз, то есть недостаточная функция щитовидной железы. В толстом кишечнике крахмал, обезвоживаясь, образует каловые камни.

Одни крахмалы усваиваются быстрее (картофель), другие – медленнее (бобы, бурый рис). Резистентный крахмал доходит до толстой кишки, где служит источником пищи для бактерий; он обычно содержится в количестве 5–20 % от общего объёма крахмалистой части растения.

Существует четыре вида резистентного крахмала:

– Первый тип (RS1) содержится в необработанных цельных зёрнах (перловая крупа, бурый рис), семенах и орехах (кешью), бобовых (фасоль, горох, чечевица). Нашей пищеварительной системе добраться до него крайне сложно, потому что он покрыт оболочкой.

– Резистентный крахмал (RS2), встречающийся в своей естественной форме, например, в сыром картофеле, неспе-

лых бананах, сырой кукурузе. Ферменты пищеварительной системы человека не могут расщепить его.

– Третий тип (RS3) также содержится в некоторых приготовленных и охлаждённых крахмалосодержащих продуктах, например, приготовленный и охлаждённый картофель, холодный рис, хлеб из муки грубого помола, охлаждённые макароны, кукурузные и овсяные хлопья, сухарики. Суть в том, что после термической обработки и охлаждения часть крахмала становится менее растворима и более устойчива к перевариванию. Резистентный крахмал содержится в таких продуктах в незначительном количестве – не более 5 %.

– Вид резистентного крахмала (RS4), который не встречается в природе, а производится промышленным способом. Нас он не интересует.

Резистентный крахмал нормализует пищеварение, способствует всасыванию кальция и магния, понижает уровень глюкозы в крови, препятствует запорам и воспалительным процессам. Бактерии превращают резистентный крахмал в масляную кислоту, которая служит идеальным «топливом» для клеток стенок кишечника. Главный парадокс резистентного крахмала – в отличие от прочих углеводов он превращается не в сахар, а в очень полезный жир. Мы потребляем слишком мало резистентного крахмала и слишком много крахмала обычного. В среднем человеку в день надо от 10 до 50 г резистентного крахмала, а пополнить это количество можно, употребив, к примеру, 100 г фасоли и кешью, 200 г

гороха, ячменя и чечевицы. В зависимости от способа приготовления еды количество резистентного крахмала меняется. В сырых продуктах его больше, чем в жареных или запечённых, а в жареных больше, чем в тушёных или варёных.

Овощи надо готовить легко и быстро, чтобы сохранить не только витамины, но и полезный крахмал. В сыром картофеле практически весь крахмал находится в резистентной форме. В сваренном и охлаждённом картофеле резистентного крахмала всего 3,2 % – т.е. почти в 4 раза меньше, чем простого крахмала. Так же обстоят дела и с варёной чечевицей: лишь 25 % резистентного крахмала и 75 % – простого. Мы можем извлечь резистентный крахмал сами. Для этого необходимо натереть картошку на мелкой тёрке, залить водой, процедить через марлю и дать жидкости отстояться. Образовавшийся осадок и есть резистентный крахмал. В магазинах продаётся картофельная мука – перемолотый сушёный картофель. На 80 % этот продукт состоит из крахмала, причём 97,6 % его является резистентным. Важно помнить: картофельную муку нельзя нагревать выше 50°С, иначе прекрасный резистентный крахмал превратится в простой крахмал.

**Некрахмалистые овощи – основа правильного меню!** Продукты из этого списка прекрасно сочетаются со всеми видами белковой пищи.

**Некрахмалистые овощи:** баклажаны, все виды капусты, латук и другие виды листового салата, ботва репы и

свёклы, лук, огурцы, помидоры, петрушка, сельдерей (зелень), сладкий перец, шпинат, щавель.

**Правило: один приём пищи – один вид крахмалистых овощей.**

**Крахмалистые овощи:** брюква, кукуруза, морковь, свёкла, кабачки, патиссоны, картофель, корни растений (хрен, петрушка, пастернак, сельдерей), тыква, топинамбур, редис.

**Хлеб да каша – пища наша!**

*Мы живём в обществе,  
где пища приезжает  
быстрее, чем скорая.*

**Полный отказ от зерновых – магистральное направление здорового питания.**

В Библии говорится: «Хлеб наш насущный дай нам днесь». Употребление в пищу хлеба – практически религиозная установка. Очень многие из нас любят булочки, белый хлеб, макароны, пирожные и всё, что изготавливается из пшеницы, которая считается жизненно необходимым продуктом. Это убеждение крепко сидит в наших головах, поэтому невероятно трудно принять иную точку зрения, несмотря на множество фактов.

Как любой другой белок, он может вызывать аллергические реакции. Каждый человек в большей или меньшей степени плохо реагирует на глютен. Самые распространённые симптомы чувствительности к глютену – вздутие живота, диарея, боли в животе, суставах, бесплодие, нарушение работы щитовидной железы, сахарный диабет, аллергическая сыпь, угри. Было замечено, что у тех, кто ест много хлеба, риск получить рак почек на 94 % выше. По словам известного кардиолога Уильяма Девиса, который написал книгу о самом популярном в мире зерне, современная пшеница – это «идеальная хроническая отравка».

Итак, не вдаваясь в научную терминологию, чем плоха пшеница и другие зерновые?

- Повреждаются ворсинки, выстилающие стенки кишечника.

- Глютен может вызвать неврологические проблемы: аутизм, шизофрению, рассеянный склероз, болезнь Альцгеймера, эпилепсию.

- Глютен вызывает зависимость, в пшенице есть опиато-подобные вещества.

- Особый вид протеина, лектин, содержащийся в пшенице, провоцирует аутоиммунные болезни, повышает риск диабета.

Даже однократный приём глютенсодержащего продукта (при условии многомесячного воздержания) через пару часов увеличивает проницаемость стенок тонкого кишечника.

ка для крупных молекул. **И это состояние стенок кишечника длится около двух месяцев!** Самый простой тест на проницаемость стенок кишечника – выпить стакан свекольного сока: если моча окрашивается, крупные молекулы способны попасть в кровь и, следовательно, отравлять организм. Интересен эффект излечения при аллергиях – он проявляет себя именно через 2–2,5 месяца после последнего съеденного кусочка глютенсодержащего продукта.

Глютен часто добавляют в совершенно неожиданные продукты, такие как консервы, колбасы, сладости, соевый соус, кетчуп, йогурт, мороженое.

Рекомендуем ограничить, а лучше исключить из рациона пшеницу, рожь, овёс, ячмень (макароны, хлеб, булочки, каши и т.д.). Отсутствует глютен в гречке, кукурузе, рисе, просе (пшене). Если от хлеба вы не можете отказаться, то лучше его кушать с маслом или салом.

Значительно уменьшить токсичность злаков можно путём проращивания живых зёрен, однако и при этом глютен полностью не исчезает. При проращивании зерно выделяет фермент фитазу, чтобы разрушить фитиновую кислоту и получить доступ к минералам.

Несколько сглаживает негативное влияние зерновых подкисление. Не зря французы, итальянцы, народы Кавказа вместе с хлебом употребляют эффективный подкислитель – вино.

Продуктов с пометкой «без глютена» также следует из-



бегать, поскольку в них добавляют крахмал (картофельный, кукурузный и др.).

Все продукты, приготовленные из зерновых (мучные, хлебопродукты, каши), имеют достаточно высокий **гликемический индекс**. Это условный коэффициент, который показывает, насколько сильно продукт повышает содержание сахара в крови по сравнению с глюкозой. Регулярное потребление продуктов с высоким гликемическим индексом приводит к постоянным резким колебаниям уровня сахара в крови. **Гликемическая нагрузка** указывает на количество углеводов из расчёта на порцию продукта.

Исследования показали, что один и тот же продукт по-разному влияет на уровень сахара. Например, у некоторых сахар «подскакивает» после употребления томатов. У других бананы провоцировали более явные изменения, чем сладкая выпечка.

Желательно употреблять продукты с гликемическим индексом не выше 35–45 и гликемической нагрузкой не выше 11. Это фрукты, овощи, бобовые, орехи, семечки. А вот все зерновые зачастую имеют высокий гликемический индекс и всегда высокую гликемическую нагрузку.

**Нет разницы между цельнозерновым хлебом и хлебом из муки первого сорта...** В этом плане, подобная пропаганда – маркетинговая афера. Всего два кусочка современного цельнозернового пшеничного хлеба поднимают уровень сахара крови так же, как две столовые ложки сахара!

**Бездрожжевой хлеб** полезен прежде всего его производителям, поскольку этот маркетинговый ход позволяет больше зарабатывать. Даже если дрожжи не используют при замесе теста, это не значит, что таковых в нём нет. Различного рода закваски содержат многочисленную микрофлору, в том числе и дрожжи.

**Дрожжей в готовом хлебе нет!** В процессе выпечки температура достигает  $98^{\circ}\text{C}$ , а дрожжи гибнут при нагревании всего до  $50^{\circ}\text{C}$ .

Термофильных дрожжей в природе просто не существует! Поэтому миф о том, что дрожжевой хлеб вызывает проблемы с пищеварением, не имеет под собой реальных оснований.

Большой недостаток всех зерновых – это несбалансированность незаменимых аминокислот (в отличие от белков трав, овощей, рыбы).

В зерновых культурах высокий уровень **фитиновой кислоты**, которая препятствует усвоению микроэлементов (кальция, магния, меди, железа, цинка), так необходимых для выработки гормонов, поддержания прочности костей и нормального состояния кожи и волос. Возникающее минеральное голодание приводит к анемии, остеопорозу.

# 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.