

Мурат Каде

Веганство и здравье. О чем молчат врачи...

ДОКТОР ВЕГАН



Мурат Каде

Веганство и здоровье. О чем молчат врачи... Доктор Веган

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48508253

ISBN 9785005070746

Аннотация

В книге Вы найдете научно обоснованные и подтвержденные на практике ответы на многие вопросы, связанные с темой рационального питания. Автор развенчивает самые распространенные мифы, опираясь только на официальные факты и данные, полученные в научных исследованиях. Все это изложено в доступной и понятной форме и позволит Вам взглянуть на многие вопросы совершенно под другим углом.

Содержание

Об авторе	5
Кому верить?	7
Стоит ли это есть?	12
Мясо	12
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Веганство и здоровье. О чем молчат врачи... Доктор Веган

Мурат Каде

© Мурат Каде, 2019

ISBN 978-5-0050-7074-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе



В 2006 году с отличием окончил Кубанский Государственный медицинский университет. Затем прошел специализацию по общей хирургии и офтальмологии. В 2010 году защитил кандидатскую диссертацию по двум специальностям – патологическая физиология и клиническая фармакология. Имею опыт работы офтальмохирурга в России и Чехии, в совокупности более 13 лет. Кроме основной деятельности, последние 8 лет занимаюсь вопросами рационального питания,

изучением влияния несбалансированного рациона на здоровье человека. Прошел профессиональную переподготовку по специальности «Нутрициология». С 2015 года являюсь заместителем директора по лечебной части медицинского центра «Zdraví bez limitu» в Чехии, где веду обучающую, исследовательскую, консультационную деятельность в области питания и интегративной медицины. Популяризирую комплексный подход и альтернативные методы лечения и профилактики хронических заболеваний. Имею второе высшее образование в области управления в медицине и социальной сфере. Женат, воспитываю троих детей.

Кому верить?

Все книги написаны такими же людьми, как и вы, которые могут не только искренне ошибаться, но и намеренно вводить читателя в заблуждение, руководствуясь различными мотивами.

Поэтому ко всему прочитанному следует относиться критически.

В этой книге многие из вас, дорогие читатели, найдут информацию, которая будет противоречить не только вашим нынешним представлениям о тех или иных явлениях, но и словам других врачей и разного рода «специалистов», или просто авторитетных лично для вас людей. Поэтому я сразу отвечу на вопрос, который у вас неизбежно возникнет в процессе чтения этой книги.

Кому верить?

Итак, как же разобраться в потоке противоречивой информации, особенно неспециалисту в данной области? Как определить, правдива ли транслируемая определённым человеком информация? И стоит ли в неё верить?

Предлагаю для начала понять, как поступает большинство и кому оно доверяет. А люди, в большинстве своём, верят мнению авторитета в той или иной области. Верят образу, седой бороде и очкам, длинному списку регалий, количеству

подписчиков и лайков, историям о чудесных изменениях, количеству лет, посвящённых изучению определенной проблемы, костюму и галстуку. А если лектор обладает несколькими из выше перечисленных качеств, да ещё и по телевизору его иногда показывают (ну или хотя бы на радио выступает), то он уж точно не может ошибаться и ему надо ВЕРИТЬ безоговорочно.

Но необходимо понимать, что все специалисты имеют разную квалификацию и к тому же преследуют определённые цели. Одни пишут о трендовых вещах с целью заработать, предлагая вам что-либо купить. Другие, назовём их условно «фанатики», услышали какую-то поразившую их информацию, уверовали в неё и фанатично, приглушив доводы разума, продолжают придерживаться этой догмы, транслируя её в широкие массы. Третьи не преследуют никаких корыстных целей, и занимаются своей деятельностью исключительно в просветительских целях. Четвёртые отрабатывают более сложные и глубокие интересы, которые тяжело объяснить. И так далее...

Кроме того, все мы — люди и можем ошибаться. И даже если человек профессионал и оказывается безоговорочно прав в чём-то одном, он может заблуждаться в других вопросах. Но люди по инерции продолжают ему ВЕРИТЬ, не слушая никакие доводы, ни своего разума, ни других людей. Ведь так сказал ГУРУ...

А откуда собственно «лекторы» (включая врачей) берут

информацию?

Кто-то слушает других и потом пересказывает. Кто-то читает популярные статьи в интернете, считая их научными. Кто-то даже приводит ссылки на научные исследования, но читал ли он их полностью? Как правило, только краткие выводы, так как часто полного текста статьи нет в свободном доступе и за него нужно заплатить деньги. А выводы научных статей зачастую могут противоречить полученным результатам. Либо расчёты могут быть подогнаны под желаемый результат. Ведь существуют научные труды по многим темам с абсолютно противоположными результатами. И это факт.

Даже если «лектор» – врач, вы ведь не знаете, как он учился. В медицине всё, как и в других профессиях, работают такие же люди. Кто-то зубрил и после сдачи зачета напроочь все забыл, кто-то пытался разобраться и понять суть, а кто-то вообще ничего не учил и на каждом экзамене получал свою тройку благодаря звонку от «высокопоставленных знакомых». А ведь многие из них после окончания вуза тоже работают врачами...

Но даже если вы ссылаетесь на мнение врача, который действительно разбирается в научной литературе и его цель исключительно просветительская, то и в этом случае стоит быть начеку.

Когда я учился в медицинском университете, у нас был один преподаватель, который ставил неудовлетворительную

оценку некоторым студентам и на их возмущенное: «Почему неправильно?! Ведь так написано в учебнике!!!», он спокойно отвечал: «К информации, написанной в учебнике, надо относиться КРИТИЧЕСКИ! Там описан общий механизм, а я спрашиваю конкретный пример. И кроме того, там допущена ошибка...»

Как вы теперь понимаете, существует множество причин, по которым полученная вами информация может быть недоверной. И это не говоря о том, что вы сами можете её неверно истолковать. Поэтому мой ответ на вопрос «Кому верить?» будет следующим: «Слепо ВЕРИТЬ не надо НИКОМУ!» И мне в том числе! Перед тем, как принять определённую точку зрения в том или ином вопросе, стоит изучить ВСЮ доступную информацию в этой области и сделать заключение на основе её АНАЛИЗА, учитывая так же всё выше написанное. Лично я поступаю именно так.

Проанализировав огромное количество исследований не только в медицинской области, но так же по ботанике, земледелию, биохимии, микробиологии, физике и другим специальностям, я могу вам сказать, что от нас никто ничего не скрывает! Практически вся основная информация находится в открытом доступе! Достаточно изучить и проанализировать официальные научные данные и можно прийти к правильным выводам! Но большинство предпочитает либо верить пропаганде, у которой есть своя определённая цель, либо вестись на громкие сенсации, которые, как правило,

оказываются фейками. Такое уж у нас время...

Моя цель – рассказать людям, что перед тем, как сделать выводы, необходимо думать и анализировать! В этой книге вы найдете сухой концентрат официальных научных данных, которые подтверждены на практике! А я постараюсь объяснить механизмы процессов, происходящих в организме, просто и доступно, чтобы стало понятно всем!

Тема питания, безусловно, важна, однако это далеко не все, что нужно знать. Это лишь первый маленький шаг к здоровой, долгой и счастливой жизни. Но, не разобравшись со своим рационом, вы не сможете двигаться дальше...

Стоит ли это есть?

Мясо

Белок

Если задуматься над тем, для чего люди едят мясо, то первое, что приходит в голову – это БЕЛОК. Впервые о том, что мясо – это лучший источник белка, каждый из нас узнал еще в детстве от своих родителей, заставляющих «скушать еще одну котлетку».

Эта информация закреплялась в головах годами благодаря СМИ, а большинство врачей до сих пор самозабвенно объясняют своим пациентам о незаменимости именно животного белка. Более продвинутым индивидам рассказывают об аминокислотах, составных кирпичиках протеина. И о том, что минимум 8 из них наш организм сам синтезировать не умеет, а получить их можно в достаточном количестве только из мяса, из которого они к тому же усваиваются практически полностью, в отличие от растительных продуктов.

Но, опираясь на научные исследования в этой области, можно сказать следующее:

– не все белки мяса полноценны и полный набор аминокислот содержат только 60—90% из них.

– многие растительные продукты содержат весь набор аминокислот в достаточном для организма количестве. Например, белки фасоли по содержанию незаменимых аминокислот практически идентичны белкам свинины. А соя превосходит курицу по большинству аминокислот почти в 2 раза.

– все необходимые нам аминокислоты синтезируются симбионтной (дружественной) микрофлорой в толстом кишечнике, из которого они успешно всасываются.

– наш организм способен синтезировать аминокислоты из углеводов и жиров. Кроме того, одни аминокислоты могут превращаться в другие путем реакции трансаминирования.

– рекомендуемые нормы потребления белка значительно отличаются в разных странах. ВОЗ рекомендует потреблять около 0,8 г белка на килограмм веса (в среднем примерно 50 грамм в день). В последнее время эти нормы продолжают снижаться.

– каждый организм синтезирует свои собственные белки из аминокислот, которые не имеют видовой специфичности. То есть строение каждой конкретной аминокислоты одинаково для всех видов и не имеет значения, откуда именно они получены.

– усвояемость белка из мяса составляет около 90%, а из растительных источников в среднем 70%. Но не стоит забывать, что избыток белка в рационе имеет пагубное влияние на организм, проявляясь рядом хронических заболева-

ний.

— в отличие от растительных источников мясо содержит высокий процент насыщенного жира и холестерина. Их постоянное употребление в пищу ведет к заболеваниям, которые могут проявляться как относительно быстро, так и в зрелом возрасте.

Из всего выше написанного становится ясно, что мясо далеко не единственный источник полноценного белка, а ввиду наличия в нем потенциально опасных для здоровья компонентов предпочтительнее получать аминокислоты из других источников.

Растительная пища, при условии сбалансированности, вполне способна удовлетворить потребность организма в аминокислотах, в том числе и незаменимых.

Железо

Ещё одной причиной, по которой люди едят мясо, является вера в то, что мясо — это источник легкоусвояемого гемового железа, и что негемовое железо из растений усваивается гораздо хуже. А поэтому у вегетарианцев рано или поздно разовьётся железодефицитная анемия.

Но, как всегда бывает, факт, вырванный из контекста и разбавленный порядочной порцией вранья, не только воспринимается легче, но и дезинформирует лучше.

И, тем не менее, факт остаётся фактом — гемовое желе-

зо действительно усваивается лучше (в среднем 20—30%). Но в мясе его содержится всего около 40%, оставшиеся 60% — это негемовое железо, которое усваивается хуже (3—7%), к тому же его всасывание тормозится продуктами белковой природы. Неправдой является и то, что гемовое железо содержится только в мясе. Ботаникам и биохимикам, например, очень хорошо известен тот факт, что гемовое железо присутствует во всех тканях высших растений в составе цитохромов. Вот только, видимо, врачам и представителям других профессий об этом почему-то сказать забыли. Но эту информацию вы с легкостью можете найти сами в литературе по соответствующим специальностям.

Следует учитывать, что общее содержание железа в мясе относительно невелико (около 2—3 мг на 100 грамм продукта), по сравнению, например с чечевицей (11 мг) или гречкой (7 мг). Среди животных продуктов максимальное количество железа содержит печень. Например, говяжья печень содержит 7 мг на 100 г. Но я бы не рекомендовал её употреблять в пищу даже самым заядлым мясоедам с тяжелой железодефицитной анемией. И этому есть весома́я причина. Дело в том, что в печени накапливается крайне токсичный в определённых дозах витамин А. В 100 граммах говяжьей печени содержится более 800% витамина А от максимального допустимого уровня, что может привести к серьёзному отравлению. К тому же из печени железо усваивается хуже, чем из мяса, так как большая его часть там находится в ви-

де ферретина и гемоседерина (негемовое железо). Именно в этих формах железо запасается в печени.

В растительной пище содержится достаточное количество железа. На его усвоение влияют многие факторы, которые могут как мешать его всасыванию (молочные продукты, чай, кофе, алкоголь, много кальция, магния и цинка), так и помогать. Например, витамин С способен увеличить усвоение негемового железа в несколько раз. Также помогают этому процессу витамины А, В9 и сера.

Для максимально полного всасывания железа из чечевицы и фасоли перед приготовлением их необходимо вымочить в тёплой воде не менее 12 часов (просто оставьте с вечера и готовьте на следующий день). Это поможет избавиться от фитиновой кислоты, содержащейся в них, которая препятствует усвоению железа.

Примеры лучших комбинаций продуктов для максимального усвоения железа:

- чечевица (суп, паштет, тушеная с овощами) и свежий болгарский перец
- гречка с салатом из свежей капусты (любой)
- фасолевые котлеты с салатом (помидоры, огурцы, перец, авокадо, укроп или петрушка)

Как видите, распространённый миф о мясе, как о лучшем источнике железа, далёк от реальности, хотя некоторые факты являются правдой.

Витамин В12

Недостаток В12 и связанная с ним пернициозная анемия являются, пожалуй, одним из самых сильных страхов веганов, и главным аргументом врачей, настаивающих вернуться к мясоедению. Но насколько эти страхи обоснованы?

Безусловно, проблема дефицита В12 существует. Кроме того, он встречается гораздо чаще, чем это считалось ранее. С возрастом число людей, имеющих дефицит этого витамина, увеличивается и достигает по некоторым данным 17—25% популяции. Чаще всего гиповитаминоз В12 протекает бессимптомно. Анемия же является результатом длительно-го и выраженного дефицита В12 и встречается довольно редко, не чаще 15% всех случаев.

Каковы же самые частые причины возникновения дефицита В12? Это:

- аутоиммунные болезни (самой частой среди них является патология щитовидной железы – 50% случаев).
- болезни, при которых нарушается обмен В12, снижается его всасывание и увеличиваются его потери (самые частые среди них – атрофический гастрит, хронический панкреатит, холецистит и жёлчекаменная болезнь).
- вегетарианство/веганство в этом списке на последнем месте и составляет менее 2% случаев (как правило, эти люди имеют заболевания из первых двух пунктов).

Итак, дефицит В12 является своего рода «осложнением» ряда болезней и встречается довольно часто, особенно у пожилых людей, ведущих обычный образ жизни. У здорового человека потери В12 незначительны, витамин накапливается в печени и в норме, попадая с желчью в кишечник, реабсорбируется (всасывается обратно). Запасов В12, при условии нулевого поступления в организм, в среднем должно хватать минимум на 5—10 лет.

Стоит отметить, что ни растения, ни животные не могут синтезировать В12. Он вырабатывается исключительно микроорганизмами, включая нашу кишечную микрофлору. Но пока ещё не доказана возможность всасывания В12 в нижних отделах ЖКТ, где он продуцируется.

Существуют ли какие-то источники этого витамина помимо мяса и животных продуктов?

Да! Большое количество В12 содержится в клубеньках корней бобовых растений, где он синтезируется азотфиксирующими бактериями. Согласно японским исследованиям, в ОДНОМ грамме свежих клубеньков содержится 0,519 мкг В12, а в надземной части бобового растения как минимум 0,74 мкг/100 грамм. Для сравнения: мясо курицы содержит в 2 раза меньше витамина В12. Так же в литературе по ботанике указывается интересная информация о том, что в клетках всех кобальтсодержащих растений примерно 20% кобальта находится в составе витамина В12, синтезируемого микроорганизмами.

Кроме того, существуют закваски для производства хлеба на основе пропионовокислых бактерий, производящих В12. Эти бактерии входят в состав нашей кишечной микрофлоры. Исследования показали, что в хлебе, приготовленном с использованием такой закваски, содержится 0,86 мкг В12 на 100 грамм продукта. А это почти в 2 раза больше, чем в яйцах.

Так же в настоящее время многие продукты обогащаются разными витаминами, в том числе и В12. Поэтому при рациональном питании алиментарный дефицит В12 вам не грозит даже без употребления животных продуктов. Но это не значит, что он не может развиваться по другим причинам. А так как гиповитаминоз В12 является спутником зачастую серьёзных заболеваний, развивающихся в основном с возрастом, то не будет лишним после 40—45 лет делать анализ на содержание В12 в крови хотя бы раз в 2—3 года. А при наличии соответствующих заболеваний — чаще, чтобы избежать серьёзных осложнений, связанных с гиповитаминозом В12.

Стоит ли принимать В12 в таблетках профилактически? Это зависит от возраста, типа питания, сопутствующей патологии и других моментов. На мой взгляд, не сделав анализ и не выяснив, есть ли дефицит, принимать В12 профилактически не стоит.

Почему мясо вредно?

Разобравшись с тем, что употреблять мясо в пищу чело-

веку нет никакой необходимости, мы перейдем к не менее важной теме и поговорим о том, почему мясо стоит исключить из своего рациона полностью. В принципе, если покопаться, то вред можно найти у любого продукта, особенно если потреблять его без меры. Поэтому не будем перегибать палку и отметим лишь доказанные и самые серьезные аргументы о вреде мяса для организма.

Итак, начнем с самого важного. При употреблении в пищу всего 100 грамм мяса каждый день возрастает риск развития рака толстого кишечника на 18%. Ситуация усугубляется, если при этом потребляемая пища бедна клетчаткой, а мясо в ней является переработанным (сосиски, колбасы, бекон и т.д.). Происходит это в результате нескольких причин. Во-первых, при переваривании мяса в кишечнике из содержащегося в нем гемоглобина образуются нитросоединения, повреждающие слизистую кишечника. Во-вторых, в переработанном мясе содержатся канцерогенные вещества, добавляемые туда для повышения срока годности, усиления вкуса и запаха. В-третьих, даже «свежеубитое» мясо обрабатывают различными химическими веществами для придания ему аппетитного вида на прилавке в магазине. Так как труп (а мясо – это не что иное, как самый настоящий расчлененный труп животного) начинает разлагаться с выделением ядовитых веществ уже в первые часы после убийства. В-четвертых, не секрет, что при переработке мяса в кишечнике образуется целый ряд токсичных веществ (сероводород,

индол, скатол, фенол, аммиак), которые действуют не только локально, но и глобально во всем организме, всасываясь в кровь. Учитывая время прохождения пищи по кишечнику, а это в среднем 20—30 часов, и регулярность потребления мяса, все это может превратиться в хроническое отравление. Как же с этим справляются хищники, спросите вы. Ответ простой: их кишечник в среднем в 2—3 раза короче человеческого, и большая часть этих процессов просто не успевает произойти. В толстом же кишечнике человека, особенно у женщин, каловые массы могут находиться до 2—3 суток, что при мясоедении приводит к нарушению микроциркуляции, воспалению, раковым заболеваниям. Поэтому даже официальная наука советует потреблять больше пищи богатой клетчаткой, для ускорения пассажа пищи по кишечнику.

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.