



Татьяна Елисеева

# Как еда действует на наш организм

Пищевые подсказки  
на каждый день!



Татяна Елисеева

**Как еда действует  
на наш организм**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Елисеева Т.**

Как еда действует на наш организм / Т. Елисеева — «ЛитРес: Самиздат», 2018

В книге собраны 40 методов воздействия на организм с помощью обычных продуктов питания. Пользуйтесь этими простыми пищевыми подсказками каждый день, чтобы улучшить своё самочувствие и качество жизни!

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

От автора	5
Еда для женщин	6
Еда для мужчин	10
Еда для набора мышечной массы	13
Еда для роста	16
Продукты-энергетики	19
Еда для улучшения метаболизма	22
Еда для снижения уровня холестерина	25
Еда-антибиотик	28
Еда против паразитов	32
Еда для утоления жажды	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

## От автора

Орехи – от усталости, шоколад – для хорошего настроения, морковь – для зрения... Помните о том, что каждый продукт – это источник полезных элементов для нашего организма? Мы собрали пищевые подсказки на каждый день о воздействии еды на ваш организм. Пользуйтесь ими, чтобы расти, развиваться и прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь.

С уважением,

Татьяна Елисеева,

Создатель и главный редактор проекта EdaPlus.info

## Еда для женщин



О принципиальной разнице в восприятии одних и тех же вещей мужчинами и женщинами написаны целые трактаты. Однако различие в рационах питания доселе практически не обсуждалось. А зря, ведь представителей обоих полов отличают не только первичные и вторичные половые признаки, но и гормональная система, и генетика. В результате, женщины страдают одними заболеваниями, а мужчины – другими.

К тому же, функционирование отдельных органов и систем у мужчин и женщин осуществляется по-разному. Интенсивность и принципы их работы и диктуют потребности в витаминах и микроэлементах.

### **Питание и пол**

Повышенная эмоциональность, взваливание на себя чужих забот и проблем и бурный темп современной жизни наложили свой отпечаток на состояние здоровья среднестатистической женщины. Заинтересовавшись им, ученые определили список самых популярных болезней, которыми страдают представительницы прекрасной стати. Лидирующие позиции в нем занимают диабет, рак и болезни сердечно-сосудистой системы, в частности, гипертония.

На основе этих данных была составлена сбалансированная диета для женщин. В нее входит комплекс продуктов, позволяющих обогатить организм такими веществами, которые смогут предотвратить развитие этих и других заболеваний и повысить иммунитет.

Наряду с этим должное место в этой диете уделяется вопросам калорийности. Но дело тут не столько в состоянии здоровья женщины, сколько в ее безудержном желании быть стройной и красивой. Диетологи просто не смогли его проигнорировать.

### **Факторы, влияющие на рацион питания женщин**

Истина, гласящая, что все люди разные, как никогда актуальна именно в вопросах женского питания. Молодые женщины, не имеющие проблем со здоровьем и ведущие активный образ жизни, нуждаются в обычном полноценном питании. После 30 лет в него необходимо вносить корректировки. А в 50-55 лет крайне важно строго соблюдать рекомендации вра-

чей, исключая или добавляя определенные продукты. Таким образом, можно будет не только избежать развития многих заболеваний, но и продлить свою жизнь.

Отдельную группу составляют беременные женщины. Обдумывая свой рацион питания, они должны заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье своих будущих малышей.

#### **Еда для женщин после 30 лет**

Профессор клинической медицины Памэла Пик из Медицинской школы Университета Мэриленд в США, которая, к тому же, является автором бестселлера «**Fight Fat After 40**» («Борьба с лишним весом после 40») утверждает, что: «Женщины особенны. Поэтому они нуждаются в особом рационе питания, который бы позволил им всегда быть энергичными и сконцентрированными. Тем более, если они уже перешагнули 30-летний рубеж!». Также она предлагает список продуктов, которые должны быть в женском рационе хотя бы пару раз в неделю. В него вошли:

Зерновые – коричневый рис, цельнозерновой хлеб, изделия из ячменной муки. Они богаты клетчаткой, поэтому прекрасно очищают организм и улучшают пищеварение.

Продукты, содержащие фолиевую кислоту – цитрусовые, спаржа, злаки и бобовые. Они полезны для сердца.

Клюква и клюквенный сок. Проантоцианидины, которые в них содержатся, препятствуют развитию заболеваний мочевыводящих путей и сердечно-сосудистой системы.

Вода. Она полезна в любом возрасте. Памэла Пик советует выпивать минимум 8-10 стаканов в сутки. Помимо прочего, это позволит нормализовать пищеварение и омолодить организм.

Орехи. Это отличный источник протеина, кальция, фосфора, цинка, селена, меди, фолиевой кислоты, а также витаминов Е и А. Регулярное употребление орехов поможет снизить уровень холестерина в крови и улучшить работу мозга.

Зеленые листовые овощи – все виды капусты, кресс-салат, шпинат. В них есть клетчатка, каротиноиды, витамин С и фолиевая кислота. Они помогают бороться со стрессом и оказывают благоприятное воздействие на нервную систему.

Продукты с витамином С. Цитрусовые, клубника, сладкий перец, капуста, томаты, киви. Это природные антиоксиданты, которые снижают риск развития сердечнососудистых заболеваний.

Железосодержащие продукты – говяжья печень, курага, орехи, кукуруза, шпинат. Они помогают улучшить кровообращение, повысить гемоглобин, тем самым, повысив иммунитет, и стабилизировать менструальный цикл.

Продукты, богатые кальцием – низкокалорийные молочные продукты, зеленые листовые овощи. Их употребление помогает сохранить здоровье костей.

Рыба и морепродукты. Они богаты йодом, фтором, фосфором, марганцем и другими полезными веществами, которые улучшают обмен веществ, нормализуют работу мозга и благоприятно сказываются на состоянии здоровья женщины.

#### **Еда для беременных женщин**

Находясь в интересном положении, женщина должна хорошо питаться, употребляя достаточное количество белков, полезных жиров (орехов, рыбы, кисломолочных продуктов) и углеводов (предпочтение лучше отдавать крупам, картофелю, бобовым и злакам). Это позволит сохранить прекрасное самочувствие и родить здорового малыша.

Единственное, что в этот период важно позаботиться о том, чтобы в рационе присутствовали и особые продукты:

Яйца. В них есть белок и жирные кислоты омега-3, в которых остро нуждается будущий малыш.

Лосось. Продукт с высоким содержанием белка и жирных кислот омега-3. Он положительно влияет на развитие нервной системы и зрения у плода.

Грецкие орехи. Обязательно добавьте их в свой рацион, если вы не любите яйца и красную рыбу. Они обладают похожим воздействием на организм.

Йогурт. Это источник кальция и белка.

Нежирная свинина или говядина. Постное мясо также обогащает организм белком.

Фрукты и овощи. Это кладезь витаминов и полезных веществ, каждый из которых необходим будущей маме.

Бобовые. Это источник клетчатки и белка.

Злаки. В них есть витамины группы В, железо и углеводы. Употребляя их, можно избавиться от проблем с пищеварением и обеспечить здоровье и хорошее самочувствие себе и будущему ребенку.

Курага и яблоки. Это источники железа, недостаток которого в организме матери во время беременности может стать причиной низкого гемоглобина, или анемии, у малыша после рождения.

### **Еда для женщин после 55**

Недостаток эстрогена и кальция, менопауза и проблемы с сердечнососудистой системой накладывают свой отпечаток на рацион питания женщины в этом возрасте. Для того чтобы снизить их негативное влияние, необходимо увеличить потребление фруктов, овощей, кисломолочных продуктов, злаков, орехов, бобовых и рыбы в этот период. Так вам удастся минимизировать риск развития заболеваний и улучшить качество своей жизни.

### **Что еще полезно для женщин**

Вне зависимости от возраста и физиологического состояния представительницам прекрасной стати необходимо употреблять:

Черный шоколад. Он поможет бороться со стрессом и всегда оставаться в хорошем настроении.

Авокадо. Этот фрукт способен предотвратить появление избыточного веса.

Молоко. Употребляя его, можно не волноваться о здоровье костей.

Яблоки. Они повышают иммунитет благодаря содержанию железа.

Брокколи. В ней есть витамин С, от которого зависит выработка коллагена в организме. А это – красота и эластичность кожи.

Миндаль. В нем есть антиоксиданты, витамин Е и магний. От них зависит здоровье кожи и, как показали последние исследования, здоровый сон.

Чеснок. Он снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Чернослив. Он улучшает пищеварение и предотвращает развитие анемии.

Зеленый чай. В нем есть антиоксиданты, которые минимизируют риск развития рака и снижают уровень холестерина в крови.

### **Как еще сохранить здоровье и красоту?**

Научиться избегать стрессов. Это позволит сберечь здоровье нервной и сердечно-сосудистой систем.

Заняться спортом. Регулярные физические упражнения делают женщин красивыми и счастливыми.

Позаботиться о качестве сна. Его недостаток отрицательно влияет на состояние здоровья, и кожи, в частности.

Не злоупотреблять соленой, жирной, копченой и вредной пищей. Она способствует развитию гипертонии и ухудшает усвояемость витаминов.

Ограничить потребление алкоголя. Исключение можно сделать для красного вина.

Отказаться от курения.

**И, наконец, научиться радоваться жизни. Ученые утверждают, что именно от соблюдения этого совета зависит ее качество!**

## Еда для мужчин



Наверное, все мужчины знают о том, что от качества питания напрямую зависит и качество их жизни. Однако в силу различных причин они не обращают внимания на советы диетологов. А ведь последние настаивают на том, что физиологические особенности организмов представителей обоих полов существенно отличаются. А значит и мужчины, и женщины требуют индивидуального подхода к подбору рациона питания.

### **Влияние возраста на мужскую диету**

Стоит оговориться, что ученые провели не один десяток исследований в области мужского питания. В результате, им удалось установить, что грамотный подход к выбору продуктов позволяет мужчинам после 30 лет сохранить хорошее самочувствие, бодрость духа и силу. А также обезопасить себя от некоторых заболеваний, которым они чаще всего и подвергаются. Среди них: *рак простаты, гипертония, инфаркты и болезни сердечно-сосудистой системы.*

### **Мужчины-вегетарианцы**

В последнее время многие представители сильной стати выбирают для себя вегетарианскую диету, исключая продукты животного происхождения. Безусловно, она имеет свои преимущества. Однако в этом случае диетологи настоятельно рекомендуют им тщательно продумывать свой рацион питания и обязательно обеспечивать организм всеми необходимыми полезными веществами, которые нужны для его нормальной жизнедеятельности. При этом особое внимание нужно уделять:

Белку, в котором они себе и отказывают, исключая мясо. Восполнить его недостаток можно, употребляя крупы, яйца, орехи, молочные продукты, злаки.

Кальцию, от которого зависит здоровье костей. Он есть в темно-зеленых овощах, например, шпинате и брокколи, и в молочных продуктах.

Железу, уровень которого влияет на гемоглобин, а значит, и на устойчивость организма к вирусам и бактериям. Восполнить его недостаток можно, употребляя зеленые овощи.

Витамину B12, который отвечает за хорошее самочувствие и здоровье. Он есть в яйцах, твердом сыре и злаках.

Клетчатке, необходимой для нормального пищеварения. Она содержится в овощах и фруктах.

### **Топ-19 продуктов для мужчин**

Между тем, несмотря на кулинарные предпочтения мужчин, в их рационе питания, по мнению диетологов, обязательно должны быть следующие продукты:

**Томаты.** В них есть ликопен – мощный антиоксидант. Результаты исследований показали прямую зависимость между уровнем ликопена в крови мужчины средних лет и риском развития инфаркта. Также потребление таких продуктов позволяет снизить риск развития рака простаты. Для лучшей его усвояемости томаты советуют не поддавать обработке и сбрызгивать оливковым маслом.

**Семя льна.** Оно позволит снизить уровень холестерина в крови естественным путем. Сюзанна Хендрик, профессор пищевых наук и питания из университета Айовы, утверждает, что «семя льна – это прекрасная альтернатива лекарствам». (1) К тому же, в 2008 г. в университете Техаса были проведены исследования, показавшие, что 30 гр. этих семян в день (около 3 чайных ложек) помогут предотвратить развитие рака простаты.

**Злаки.** Ежедневное употребление злаков позволит снизить риск развития сердечно-сосудистых болезней, сахарного диабета, ожирения и депрессии, а также нормализовать кровяное давление.

**Бананы и цитрусовые.** Включая их в свой рацион, вы обеспечиваете свой организм калием, а, значит, и предотвращаете риск развития гипертонии. В частности, это касается тех, кто любит чрезмерно соленую пищу.

**Шоколад.** Согласно результатам исследований, опубликованным учеными из Швеции в журнале «Neurology», регулярное умеренное употребление шоколада позволяет снизить риск развития инфарктов. К тому же, в 2012 г. в журнале «Hypertension» появилась публикация итальянских ученых, свидетельствующая о положительном влиянии какао, которое есть в шоколаде, на когнитивные функции мозга мужчин, то есть на память, внимание, речь, мышление и т.д. Кроме шоколада, такими свойствами обладает красное вино, чай, виноград и яблоки.

**Красное мясо** – прекрасный источник белка, а также витамина Е и каротиноидов.

**Зеленый чай.** Он насыщает организм антиоксидантами, позволяющими эффективно бороться со стрессом.

**Устрицы.** Обогащая организм цинком, они поддерживают оптимальный уровень тестостерона в крови, тем самым, положительно влияя на репродуктивную функцию мужчин.

**Лосось.** Кроме белка, в нем содержатся жирные кислоты омега-3, которые позволяют снизить уровень холестерина в крови, предотвратить риск развития депрессии, рака простаты и сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо него, подойдут и другие виды рыбы.

**Натуральные соки,** особенно гранатовый. Это отличная возможность обогатить свой организм витаминами, предотвратив при этом развитие рака простаты.

**Чеснок.** Он помогает сохранить здоровье сердца и снизить уровень холестерина в крови.

**Черника.** Благодаря высокому содержанию проантоцианидинов она позволяет минимизировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака простаты и диабета, а также улучшить память.

**Яйца.** Они не только обогащают организм белком и железом, но и позволяют эффективно бороться с проблемами выпадения волос.

**Все виды капусты.** В них есть сульфорафан, который предотвращает развитие раковых заболеваний.

**Красный перец.** В нем содержится больше витамина С, чем в апельсиновом соке.

**Молочные продукты.** Это источник белков, жиров, кальция, витаминов А и D.

**Авокадо.** Его потребление позволяет сохранить здоровье сердечно-сосудистой системы.

**Корица.** Она обладает прекрасным антибактериальным эффектом, снижает риск развития сахарного диабета и обогащает организм антиоксидантами.

**Миндаль.** В нем есть полезные жирные кислоты, а также витамины Е, В и калий, которые позволяют снизить уровень холестерина в крови, а также нормализовать работу сердца и печени.

**Как еще можно сберечь свое здоровье?**

*Регулярно заниматься спортом.* Общее самочувствие организма, как, впрочем, и здоровье сердца, напрямую зависит от образа жизни мужчины.

*Отказаться от курения.* Оно вызывает заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

*Всячески бороться с ожирением* – не переедать, вести активный образ жизни. Это позволит снизить риск развития сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

*Спать не менее 7 часов в сутки.* В противном случае, вы сократите длительность своей жизни.

*Пить много жидкости.* Это позволит вам улучшить пищеварение, обменные процессы в организме и сохранить молодость кожи.

*Больше смеяться.* Врачи утверждают, что смех – это лучшее лекарство от всех болезней, которое, к тому же, не имеет противопоказаний.

## Еда для набора мышечной массы



Красивое, мускулистое тело – это предмет мечтаний многих людей. Дни напролет они проводят в спортзалах и фитнес центрах, постоянно работая над собой и стараясь, наконец, воплотить все свои мечты в реальность. Однако, как не парадоксально это звучит, но чудеса не происходит. Мышечная масса не просто не наращивается, но еще и уменьшается. О причинах подобных явлений, которые чаще всего кроются в неправильно подобранном рационе питания, рассказывают в своих публикациях ученые, диетологи и тренеры с мировым именем.

### **Питание и мышечная масса**

О том, что спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни должны питаться максимально правильно, мы знаем со школьной скамьи. Тем не менее, не многие уделяют должное внимание качеству питания. Ведь просто обеспечить свой организм необходимым количеством белков, жиров и углеводов недостаточно.

Обязательно нужно позаботиться и о включении в рацион комплекса необходимых витаминов. А все потому, что наращивание мышц предусматривает наращивание мышечной ткани. Этот процесс зависит от ряда биохимических реакций, протекающих с участием определенных веществ. Причем в случае, если организм их не получает, а человек продолжает интенсивно тренироваться, мышечная масса может не только не расти, но и уменьшаться.

### **Витамины для роста мышц**

Для того чтобы предотвратить это, нужно обеспечить свой организм комплексом следующих витаминов:

**Витамин А.** Он участвует в процессах расщепления белков, без которых набор мышечной массы невозможен.

**Витамин С.** Антиоксидант, который помогает защищать клетки мышечной ткани от разрушения. Более того, он способствует формированию коллагена, соединительной ткани, которая буквально держит мышцы и кости вместе. К тому же, этот витамин участвует в процессе усвоения железа, от которого зависит уровень гемоглобина в крови, обеспечивающего транспортировку кислорода к мышцам.

Витамин Е. Еще один мощный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы в организме, защищая, тем самым, мембраны клеток мышечной ткани от разрушения.

Витамин D. Необходим для усвоения кальция и фосфора. Последний используется в синтезе АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) – энергетического компонента живых клеток.

Витамины группы В, в частности, В1, В2, В3, В6 и В12. Они обеспечивают рост мышечной ткани.

#### **Топ-16 продуктов для роста мышц**

Лосось. Это отличный источник белка, недостаток которого препятствует нормальному физическому развитию и росту организма. К тому же, в нем есть жирные омега-3 кислоты, ускоряющие метаболизм. Согласно данным, опубликованным в Журнале Международного общества спортивного питания, человек, который хочет нарастить мышечную массу, должен потреблять хотя бы один грамм белка на каждый фунт (0.45 кг) веса тела. Тем не менее, организм медленно усвоит весь протеин, поступивший с пищей, даже если его количество превысит 100 гр., потребляемых за 1 раз.

Овсянка. В ней содержатся сложные углеводы, белки, клетчатка, витамины и минералы.

Говядина. Еще один великолепный источник белка.

Гречка. В ней есть не только углеводы, но и белки (18 гр. на каждые 100 гр. крупы), биологическая ценность которых превышает 90%.

Рыбий жир. Он ускоряет метаболизм, а также помогает организму быстрее восстановить силы после тренировки.

Индейка. В ней есть не только белок, но и 11 витаминов и минералов.

Куриная грудка. Нежирный продукт, в 100 гр. которого содержится 22 гр. белка.

Яйца. Еще один источник белка, а также цинка, железа и кальция. Именно поэтому яйца считаются неотъемлемым компонентом спортивного питания.

Творог. Отличный источник белка.

Миндаль. В нем есть белки, полезные жиры и витамин Е.

Морковь и все виды капусты. В них содержится витамин А.

Цитрусовые. Они обогащают организм витамином С.

Йогурт. Отличный источник белка и кальция.

Вода. Без нужного количества жидкости организм не сможет увеличить свои силы, а вы не сможете наладить пищеварение.

Смузи. Великолепный витаминный коктейль. Сьюзан Клейнер, автор книги «Спортивное питание победителей» и один из ведущих специалистов в этой области, учит своих клиентов правильно готовить этот напиток: «Смешайте свежие или замороженные овощи – кладезь антиоксидантов – с молоком, 100% фруктовым соком или йогуртом и заправьте все это льняным или оливковым маслом для того, чтобы ввести полезные жиры в смесь».

Кофе. Экспериментальным путем ученые из Великобритании установили, что комбинация кофеина и углеводов, содержащихся в злаках, повышает выносливость спортсменов. В то же время, исследователями из Университета Иллинойса было доказано, что кофеин снижает боль во время тренировок. А ученые из Австралии представили результаты исследований, иллюстрирующие увеличение темпов накопления гликогена, который, по сути, является энергетическим резервом, под воздействием все тех же кофеина и углеводов.

#### **Другие способы ускорения набора мышечной массы**

**Отдых.** По мнению экспертов, три составляющие успешного процесса набора мышечной массы – это физические нагрузки, правильное питание и крепкий сон.

**Отказ от алкоголя и курения.** Они отравляют организм, препятствуя его нормальному функционированию.

**Ограничение вредной пищи.** О негативном влиянии жирного, жареного и соленого знают практически все, однако отказаться себе в их употреблении под силу не каждому.

**Отказ от всевозможных пищевых добавок** для набора мышечной массы, в пользу здоровых продуктов питания, обогащающих организм максимумом полезных веществ. Так как витамины, полученные из пищи, лучше усваиваются организмом, а, значит, и лучше выполняют свои функции.

**Самодисциплина.** Добиться отличных результатов можно лишь посредством регулярности – в физических нагрузках, питании и формировании привычек здорового образа жизни.

Помимо набора мышечной массы, следование всем этим принципам позволяет повысить уровень тестостерона естественным путем. А ведь от него зависит не только сила, выдержка и здоровье мужчин, но и их либидо. А это уже залог уверенности в себе и некая гарантия ошеломляющего успеха у представительниц прекрасной стати. Весомые аргументы для кардинального изменения собственной жизни, не правда ли?

## Еда для роста



Проблема маленького роста усложняет жизнь многим людям. Доказательством тому являются не только доклады психологов, но и сотни новых вопросов к специалистам, оставленные на форумах и сайтах по медицине и спорту.

Люди самых разных возрастов интересуются тем, можно ли «обмануть» природу и увеличить свой фактический рост хотя бы на пару сантиметров. На все их вопросы отвечают квалифицированные диетологи, физиологи и ученые со всего мира в своих публикациях.

### **Реально ли увеличить свой рост с помощью питания?**

Фактический рост человека определяется генетикой. Тем не менее, существует ряд внешних факторов, которые также оказывают на него огромное влияние. Среди них – здоровый образ жизни, сон, физические упражнения и, конечно же, правильное питание. Именно из еды организм получает полезные вещества, которые позволяют ему интенсивно «наращивать» соединительные ткани, в частности костную и хрящевую.

Более того, именно в продуктах питания содержится аргинин. Эта аминокислота способствует выделению гормона роста и, как результат, увеличению фактического роста человека. Кстати, аргинин «работает» эффективнее в паре с другими аминокислотами – лизином и глутамином, которые также содержатся в еде.

В наше время человек может прибегнуть к использованию пищевых добавок или лекарств, стимулирующих выработку тех или иных гормонов. Однако врачи предупреждают об опасности таких методов. Во-первых, маленький рост не всегда означает недостаток гормона роста в организме. А, во-вторых, его переизбыток может вызвать перебор конечного роста. В итоге, избавившись от одной проблемы, человеку придется искать решение другой. В случае правильного использования нужных продуктов питания никаких плачевных результатов быть не может.

### **Диета для увеличения роста**

Тем, кто хочет увеличить свой рост, необходимо максимально разнообразить рацион. В нем обязательно должны присутствовать различные овощи и фрукты, кисломолочные про-

дукты, мясо, рыба, орехи и бобовые. Все они обеспечат поступление витаминов и минералов, которые не только помогут прибавить в росте, но и остаться здоровым и максимально энергичным.

Тем не менее, для естественной выработки гормона роста крайне важно обогащать свой организм протеином, витаминами и минералами, а именно:

Белком растительного или животного происхождения. Он незаменим для роста и обновления тканей. И именно от его наличия зависит выработка ферментов и гормонов, в том числе и гормона роста.

Витамином А. Воздействие этого витамина на организм сложно переоценить. Он улучшает зрение и состояние кожи, повышает иммунитет и увеличивает интенсивность роста.

Витамином D. Он участвует в формировании костной ткани.

Растворимой и нерастворимой клетчаткой. Она ускоряет процесс прохождения пищи через органы пищеварения и способствует ее усвоению, а также выведению токсинов и шлаков.

Минералами – кальцием, фосфором, железом, цинком, селеном и магнием. Все они отвечают за рост костей и самого организма.

Тем не менее, нельзя забывать о том, что одна и та же диета может оказывать разное влияние на разных людей. В первую очередь, это объясняется индивидуальными реакциями на те или иные продукты. Хотя итоговый результат зависит также от пола, возраста, состояния здоровья человека, перенесенных им болезней, климата и даже качества и количества съеденного. Поэтому для достижения максимального эффекта перед применением этой диеты нужно обязательно проконсультироваться с врачом или диетологом.

### **Топ-12 продуктов для роста**

Молоко. Универсальный продукт для роста. Это и прекрасный источник белка, и напиток, улучшающий процессы пищеварения. Рекомендуемая суточная норма – 2-3 стакана.

Яйца. В них содержится не только белок, но и витамин D (в желтке). Чтобы заметить явный результат – необходимо съесть 3-6 яиц в день.

Курица. Еще один источник белка, который способствует росту костной и мышечной ткани.

Говядина и говяжья печень. Помимо белка в них есть еще и железо – необходимый минерал для любого растущего организма.

Овсянка. Источник растительного белка, клетчатки и железа.

Йогурт. В нем есть белок и кальций, необходимые для наращивания мышечной массы и увеличения костной ткани. Кроме того, регулярное употребление йогурта улучшает пищеварение и обмен веществ.

Вода. Достаточное количество выпитой жидкости (около 8 стаканов в день) улучшает пищеварение и обмен веществ.

Треска. Помимо витаминов А и D, в ней также содержатся кальций и фосфор. К тому же, это отличный источник белка. Заменить треску можно лососем, тунцом или морепродуктами.

Рис, перловая крупа. В них есть не только витамины и минералы, оказывающие огромное влияние на рост и общее состояние организма, но и клетчатка, необходимая для хорошего обмена веществ.

Орехи. В них содержится растительный белок, магний и цинк.

Капуста. Это кладень витаминов и полезных веществ, в том числе и кальция, необходимого для увеличения костной ткани.

Авокадо. В нем есть и растительный белок, и магний.

### **Что еще поможет увеличить свой рост**

**Занятия спортом.** Любые физические нагрузки улучшают обмен веществ и укрепляют мышцы. Но именно упражнения на растяжку обеспечивают гибкость позвоночника и улучшают питание хрящевой и костной ткани.

**Сон.** Исследования показали, что во время сна организм активно вырабатывает гормон роста. Следовательно, крепкий ночной сон – залог хорошего роста.

**Отказ от алкоголя, курения и нездоровой пищи.** Они отравляют организм и ухудшают функционирование всех его органов и систем. Кроме того, все они являются своеобразными «замедлителями» роста.

**Прогулки на свежем воздухе и солнечные ванны.** Солнечный свет – это отличный источник витамина D. Его нехватка приводит к ослаблению костной ткани и, как результат, ухудшению осанки и снижению роста. Гулять лучше рано утром или вечером, когда вред от воздействия ультрафиолетовых лучей минимален.

**Правильная осанка.** Именно она способствует расслаблению мышц спины и распрямлению позвоночника.

**Стремление к идеальному весу.** Отсутствие лишних килограммов окажет положительный эффект на интенсивность роста человека. Главное помнить, что идеальный вес не имеет ничего общего с чрезмерной худобой.

Со школьной скамьи мы знаем, что человек растет в пубертатный период, который длится до 16-17 лет, так как именно в это время осуществляется интенсивная выработка гормона роста. Однако сторонники йоги утверждают, что растяжка и упражнения на выпрямление позвоночника способны творить чудеса в любом возрасте. Яркий тому пример – Дарвин Смит, прибавивший в росте 17 см. Он заявлял, что «рост человека на 35% зависит от его здоровья и мышечного тонуса, а не от уровня гормонов в крови». Также им была создана система под названием «Grow Taller 4 Idiots», в которой он рассказал, как ему удалось добиться таких результатов для того, чтобы все желающие смогли воспользоваться его методами и проверить их эффективность на себе.

И хотя не все ученые разделяли его позицию, они все же согласились с тем, что правильное питание и спорт способны изменить жизни людей до неузнаваемости. Причем в данном случае речь идет не только об их росте.

## Продукты-энергетики



Испытываете непреодолимое чувство усталости, сонливость и упадок сил уже к обеду или того хуже – сразу после пробуждения? Вам явно не хватает энергии. Для того чтобы получить ее, совсем не обязательно выпивать энную чашку кофе или прибегать к помощи напитков-энергетиков. Гораздо разумнее, пересмотреть свой рацион и убрать из него продукты, ворующие жизненные силы и бодрость, и добавить те, которые их придают.

### **Жизненная энергия: откуда и куда?**

Традиционно организм человека наполняется энергией благодаря белкам, жирам и углеводам, которые содержатся в еде. В идеале, человек должен придерживаться советов диетологов относительно их соотношения в ежедневном меню. Тогда он будет чувствовать себя активным и жизнерадостным в течение всего дня. Но сложность в том, что люди разных профессий нуждаются в разном количестве энергии, а переедание чревато ожирением. Поэтому чаще всего помочь себе, не навредив, можно лишь введением в свой рацион продуктов-энергетиков.

Почему без них тяжело обойтись? Бешеный ритм современной жизни, желание везде преуспеть, а также физические нагрузки, например, при посещении тренажерного зала, стимулируют выработку гормонов, в том числе и тех, которые связаны с процессами пищеварения. В итоге, последние работают на полную, в то время как головной мозг и нервная система – из последних сил. Просто потому, что недополучают полезных веществ, улучшающих их деятельность. И вместо ощущения удовлетворенности и стремления покорять новые вершины, дарят человеку лишь желание поскорее уснуть.

### **Какие вещества обогащают организм энергией**

Сложные углеводы – в них содержится глюкоза, без которой мозг и нервная система не могут полноценно работать. Восполнить недостаток сложных углеводов в организме можно, употребляя крупы, бобовые, цельнозерновой хлеб и зелень.

Белок – он дарит не только энергию, но и длительное чувство насыщения, благодаря которому человек не будет увлекаться перекусами. Тем более что не все они одинаково полезны. Источниками белка являются мясные, рыбные продукты, бобовые и орехи.

**Магний.** По словам диетолога из США, Саманты Хеллер, «этот минерал участвует в более чем 300 биохимических реакциях, протекающих в организме, в том числе и в процессе преобразования глюкозы в энергию». Содержится он преимущественно в орехах, таких как миндаль, фундук, кешью, зерновых и рыбе, особенно в палтусе.

**Железо.** От него зависит количество красных кровяных телец, которые переносят кислород. Их недостаток, который в медицине именуется термином «анемия», на деле может свидетельствовать о нехватке кислорода в организме и, как следствие, быстрой утомляемости. Восполнить дефицит железа можно, добавив в свой рацион мясные продукты, зеленые листовые овощи, фрукты, орехи и злаки.

**Селен** – мощный антиоксидант, от уровня которого зависит не только запас энергии, но и настроение человека. Содержится он в морепродуктах, орехах, мясе и зерновых.

**Жирные кислоты омега-3** – антиоксиданты, которые есть в рыбе.

**Клетчатка.** Подобно белку, она дарит ощущение насыщенности, а также нормализует уровень сахара в крови. Традиционно источником клетчатки являются овощи, фрукты и зерновые.

**Витамин С.** Это антиоксидант, который к тому же, способствует усвоению железа и присутствует в цитрусовых, шиповнике, черной смородине и т.д.

### **Топ-13 продуктов-энергетиков**

**Орехи.** На самом деле подойдут любые, но диетологи настоятельно рекомендуют употреблять в минуты усталости именно грецкие орехи и миндаль. В первых есть белок, железо, цинк, калий, а во-вторых – еще и витамин Е, а также жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые улучшают работу мозга.

**Вода.** Человек на 70% состоит из воды, а это значит, что потери жидкости неизбежно влияют на его самочувствие. Тем более что вода принимает активное участие в большинстве процессов, которые протекают в организме. Нередко человек путает чувство жажды с чувством голода, испытывает упадок сил, съедает долгожданный бутерброд и... не ощущает желаемого результата. Просто потому, что в тот момент его организм требовал стакан прохладной воды.

**Овсянка** – это источник витамина В, клетчатки и сложных углеводов. Она заряжает организм энергией и повышает его стрессоустойчивость. Усилить эффект от ее употребления можно, заправив ее йогуртом. Объясняется это тем, что белок в сочетании со сложными углеводами дарит длительное чувство насыщения.

**Бананы** – в них содержится калий, от которого зависит работа нервных и мышечных клеток. Ввиду того, что накапливаться в организме этот микроэлемент не может, диетологи советуют есть бананы регулярно. В идеале, дважды в день. Это поможет улучшить работу нервной системы, стать более внимательным и спокойным.

**Сельдь.** Это источник жирных кислот омега-3 и белка, который не только обогащает энергией, но и благотворно влияет на работу сердечнососудистой системы. Заменить ее можно семгой, треской, хеком и другими видами нежирной или умеренно жирной рыбы.

**Чечевица.** В ней есть белок, клетчатка, железо, витамин В, цинк, магний и медь, благодаря которым она восполняет недостаток энергии, а также нормализует давление и уровень холестерина.

**Говядина.** Благодаря наличию железа она повышает тонус организма, а благодаря наличию витамина В, цинка и креатина – его запасы жизненной энергии.

**Морепродукты** – это источник жирных кислот, йода, цинка и тирозина. Последний способствует выработке норэпинефрина – гормона, действие которого схоже с действием адреналина. К тому же в них содержится витамин В12, стимулирующий работу коры головного мозга.

**Зеленый чай.** В нем есть кофеин – самый простой и доступный стимулятор, а также L-Тианин – аминокислота, которая положительно влияет на когнитивные способности мозга – память, внимание, восприятие, мышление и воображение.

Тыквенные семечки. Это источник магния, от которого зависит не просто уровень энергии, но и сила, выносливость человека. Его содержание в ежедневном меню позволяет бороться с симптомами депрессии, повышенной утомляемостью и раздражительностью.

Мед. В нем есть железо, калий, фосфор, кальций, магний, цинк, медь, витамины группы В и другие полезные вещества, которые улучшают работу нервной системы и обеспечивают прилив сил и энергии.

Зеленые листовые овощи. В них содержатся витамины группы В, С, магний и железо.

Куриные яйца – источник витамина В и белка.

### **Как еще можно восполнить нехватку энергии?**

Недосыпание, стрессы, употребление алкоголя и курение негативно сказываются на энергетическом запасе организма. В то же время регулярные физические упражнения, контрастный душ и правильное питание, включая завтрак, обладают противоположным действием.

Главное, чтобы в нем не было места жирной и калорийной пище, так как она нуждается в длительной переработке, от которой, соответственно страдают головной мозг и нервная система. К тому же, продукты с высоким содержанием сахара, хоть и обеспечивают прилив сил, но ненадолго. А все потому, что сахар способствует усиленной выработке адреналина и инсулина, которая прекращается сразу с истощением его запасов и оставляет после себя еще большее чувство сонливости. То же самое касается кофе и напитков с его содержанием, включая энергетики.

Безусловно, хроническая усталость и упадок сил являются побочным эффектом прогресса. Но с ними можно и нужно бороться. Тем более что сделать для этого нужно совсем немного!

## Еда для улучшения метаболизма



Многие из нас впервые сталкиваются с понятием метаболизма лишь тогда, когда у них появляется острая необходимость быстро и легко сбросить лишний вес. Безусловно, в этом есть смысл. Но, знаете ли вы, что от метаболизма зависит не только скорость похудения, но и качество нашей жизни.

### **Метаболизм и его роль в жизни человека**

В переводе с греческого слово «*метаболизм*» обозначает «*изменения или трансформации*». Сам он представляет собой совокупность процессов, которые отвечают за трансформацию питательных веществ, поступающих с пищей, в энергию. Таким образом, именно благодаря метаболизму все органы и системы в организме человека успешно функционируют, а он при этом самоочищается и самоисцеляется.

Кроме того, метаболизм непосредственно влияет на функцию опорожнения кишечника, а также на скорость усваивания полезных веществ. Это позволяет сделать вывод, что от метаболизма зависит не только скорость потери веса, но и иммунитет человека.

### **Факторы, влияющие на скорость метаболизма**

По словам диетологов, основные факторы, влияющие на скорость метаболизма – это: питание, точнее продукты питания, которые оказывают непосредственное влияние на метаболизм;

гидратация, или насыщение организма жидкостью;  
физическая активность.

Интересно, что в то время, когда вы снижаете количество потребляемых калорий или отказываетесь от употребления жирной пищи с целью похудения, вы ухудшаете свой метаболизм. Более того, запасливый организм в такие периоды обходится меньшим количеством калорий и жиров и нередко начинает накапливать дополнительные «резервы».

В итоге, человек чувствует усталость и озлобленность от недостатка полезных веществ, а лишние килограммы не уходят. Именно поэтому специалисты по питанию советуют делать

основной упор на физические упражнения, а не на диеты, в периоды похудения. Тем более что для ускорения метаболизма обязательно нужны углеводы, белки, жиры и минералы.

Кстати, именно из-за метаболизма человек, бросающий курить, может начать стремительно набирать вес. Объясняется это тем, что никотин, попадая в организм, ускоряет метаболизм. В случае если он перестает поступать, этот процесс замедляется. Поэтому врачи советуют в такие периоды стимулировать свой метаболизм безвредными способами, в частности, изменением собственного рациона, соблюдением водного режима и выполнением регулярных физических упражнений.

### **Фрукты и метаболизм**

Пожалуй, один из самых легких и приятных способов ускорения метаболизма – это введение достаточного количества фруктов и ягод в свой рацион. Они насыщают организм витаминами и минералами, которые играют важнейшую роль в процессе его функционирования и не только.

Оказывается, некоторые диетологи условно разделили все фрукты и ягоды на несколько групп по степени влияния на метаболизм. Таким образом, были выделены:

**Фрукты с высоким содержанием витамина С.** Этот витамин влияет на уровень гормона лептина в организме, который, в свою очередь, помогает регулировать аппетит и процессы метаболизма. В эту группу вошли: цитрусовые, манго, киви, черника, клубника, авокадо, помидоры.

**Фрукты с высоким содержанием воды** – дыни, арбузы, огурцы и т.д. Они насыщают организм жидкостью, от которой зависит метаболизм.

**Любые другие фрукты,** которые вы сможете найти. Яркие и красочные, все они содержат каротиноиды и флавоноиды, и, вместе с гормоном лептином, способствуют ускорению метаболизма.

### **Топ-16 продуктов для улучшения метаболизма**

Овсянка – идеальный сытный завтрак. Имея огромное количество клетчатки в своем составе, она способствует улучшению работы кишечника и ускорению метаболизма.

Зеленые яблоки. Прекрасный вариант перекуса с огромным количеством витаминов, микроэлементов и клетчаткой.

Миндаль. Источник полезных жиров, способствующий ускорению метаболизма при условии умеренного употребления.

Зеленый чай. Великолепный напиток с высоким содержанием флавоноидов и катехинов. Именно последние помогают организму бороться с многими заболеваниями, в том числе и с раковыми. А также положительно влияют на работу нервной системы. Кроме того, в нем есть кофеин, который ускоряет метаболизм.

Специи, в частности корица, карри, черный перец, зерна горчицы, имбирь и перец кайен. Добавляя их в основные блюда, вы ускоряете свой метаболизм вдвое. Кроме того, специи регулируют уровень сахара в крови, снижают аппетит и очищают организм от токсинов.

Шпинат. Огромное количество витамина В, содержащегося в нем, положительно влияет на состояние мышечной ткани. По словам ученых, от нее также зависит скорость метаболизма.

Лимон. Диетологи советуют добавлять кусочки лимона в воду для питья. Это позволит обогатить организм витамином С и улучшить работу желудочно-кишечного тракта.

Огурец. Являясь источником воды, витаминов, минералов и клетчатки, он способствует гидратации организма и ускоряет метаболизм.

Все виды капусты. Она содержит витамины В, С, клетчатку и кальций, от наличия которых зависит метаболизм, а также иммунитет.

Бобовые. Они способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта и ускоряют метаболизм.

Кофе – напиток с высоким содержанием кофеина, который помогает существенно улучшить метаболизм. Между тем, он оказывает негативное влияние на печень и способствует выведению жидкости из организма. Во избежание негативных последствий специалисты по питанию советуют выпивать на каждую чашку кофе 3 дополнительных чашки воды.

Нежирное мясо. Подойдет индейка, курица или кролик. Это источник белков и жиров, которые улучшают состояние мышечной ткани, в свою очередь, влияющей на скорость метаболизма. Диетологи советуют готовить мясо с овощами и специями для достижения большего эффекта.

Нежирный йогурт – это источник белка, кальция и пробиотиков, которые способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта и ускорению метаболизма.

Рыба. В ней содержится огромное количество белка, который оказывает огромное влияние на метаболизм. А также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, способствующие выработке лептина.

Вода – напиток, препятствующий обезвоживанию организма и, тем самым, улучшающий метаболизм.

Грейпфрут. В нем есть тиамин, ускоряющий метаболизм.

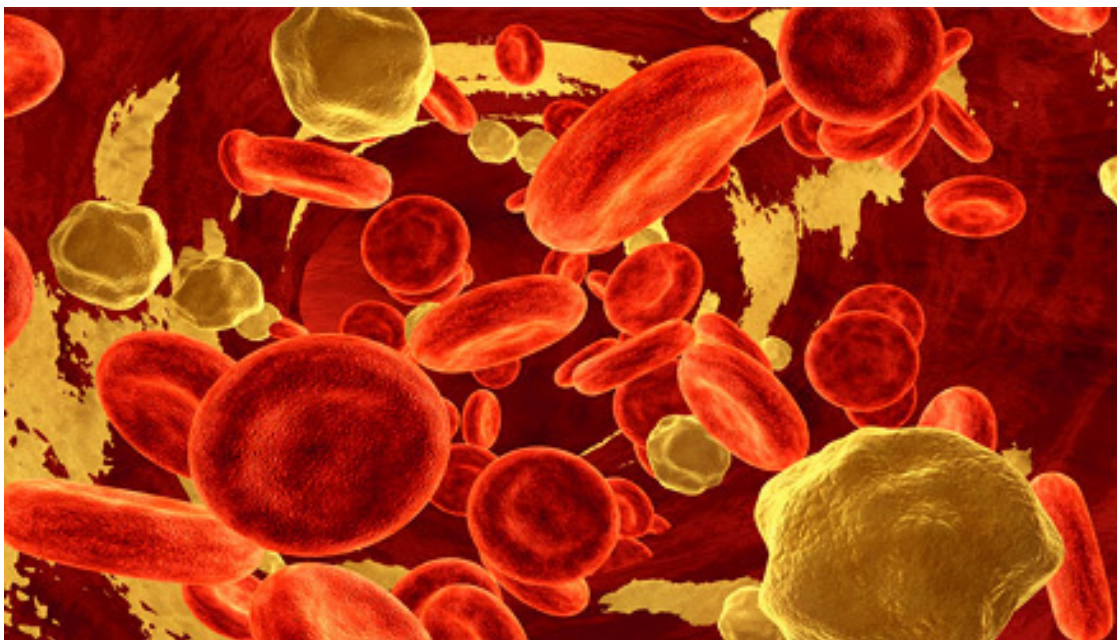
### **Как еще можно ускорить метаболизм**

Помимо прочего, на метаболизм влияют генетика, пол, возраст и даже время года. По словам специалиста по питанию Лизы Кон, организм все время подстраивается – под определенный сезон, рацион питания, образ жизни и т.д. Так, например, «с приходом зимы ему требуется больше энергии, чтобы согреться. А это значит, что метаболизм в этот период возрастает».

Почему же мы тогда все равно набираем вес зимой, спросите вы? По словам Лизы, в это время мы попросту становимся менее активны, проводим больше времени в помещении, в тепле и не даем телу ни малейшего шанса потратить накопившиеся калории.

Кроме того, метаболизм напрямую зависит и от того, завтракает ли человек с утра. Объясняется это тем, что организм современного человека устроен таким же образом, как и организм пещерного, для которого отсутствие завтрака означало отсутствие пищи в течение всего дня. А значит и необходимость накапливать «резервы» с каждым последующим приемом пищи. Несмотря на то, что времена изменились, его привычки остались прежними.

## Еда для снижения уровня холестерина



Мода на здоровый образ жизни неуклонно растет с каждым годом. Все чаще люди задумываются и о пользе регулярных физических нагрузок, и о качестве своего питания. Неотъемлемой составляющей его и является потребление особых продуктов, способных нормализовать уровень холестерина в крови.

### **Холестерин: друг или враг?**

Холестерин – это незаменимое вещество для нашего организма. Он есть в каждой клетке тела ввиду того, что в нем он и вырабатывается. Представляя собой особую жироподобную субстанцию, холестерин не смешивается с кровью, а разносится, благодаря ей, по всему организму липопротеинами.

Причем можно выделить как минимум 5 важнейших функций, которые он выполняет, а именно:

- обеспечение целостности и проницаемости клеточных оболочек;
- участие в обменных процессах и производстве желчных кислот, необходимых для нормальной работы тонкого кишечника;
- синтез витамина D;
- выработка половых гормонов и гормонов надпочечников;
- улучшение работы мозга и влияние не только на интеллектуальные способности человека, но и на его настроение.

Между тем все они выполняются лишь «*полезным*» холестерином, который переносится липопротеинами высокой плотности. Наряду с ним существует и липопротеин низкой плотности, который транспортирует «*вредный*» холестерин. Тот самый, который образует бляшки на стенках артерий и приводит к развитию сердечнососудистых заболеваний и даже бесплодию, согласно последним исследованиям американских ученых. Доктор Энрике Шистерман, который принимал в нем участие, отметил, что «*пары с высоким уровнем холестерина у обоих партнеров дольше не могли зачать ребенка по сравнению с теми парами, у которых уровень*

*холестерина был в пределах нормы»*. Именно такой холестерин и рекомендуют снижать врачи в случае превышения допустимого уровня.

А он, согласно их мнению, должен быть ниже 129 мг/дл. В свою очередь, уровень «полезного» холестерина должен быть выше 40 мг/дл. В противном случае в разы возрастает риск развития сердечнососудистых заболеваний и даже инфаркта.

Кстати, соотношение «вредного» и «полезного» холестерина в организме человека составляет соответственно 25% на 75%. Исходя из этого, многие утверждают, что любая, даже самая строгая диета позволит снизить уровень холестерина в крови не более чем на 10%.

### **Диета для снижения холестерина**

Медики разработали несколько вариантов диет для борьбы с холестерином. Между тем самыми популярными и эффективными считаются 2 из них:

Первая предусматривает снижение уровня потребляемых насыщенных жиров, которые содержатся в сливочном масле, маргарине, пальмовом масле, жировых прослойках мяса, сыре и т.д. и являются причиной появления тех самых бляшек в сосудах. Интересно, что ее эффективность, согласно мнению американских ученых, оправдывается лишь в 5% случаев.

Вторая настаивает на употреблении продуктов с низким гликемическим индексом и полезных жиров. Попросту говоря, придерживаясь такой диеты, необходимо заменить насыщенные жиры ненасыщенными. Последние содержатся в рыбе, орехах и семечках. И заменить углеводы с высоким гликемическим индексом (те, которые вызывают повышение уровня сахара в крови) – мучное, кукурузные хлопья, печеный картофель и не только, свежими овощами, фруктами и бобовыми. Преимущество такой диеты в том, что она позволяет также избавиться от лишнего веса, что, в свою очередь, приводит к снижению уровня холестерина в крови и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Топ-9 продуктов для снижения уровня холестерина**

**Бобовые.** Они являются отличным источником растворимой клетчатки, которая снижает уровень холестерина в крови посредством связывания последнего с кислотами в кишечнике, предотвращая его повторное всасывание в организм. Помимо бобовых, такая клетчатка содержится в овсянке, коричневом рисе, а также во многих фруктах и овощах, в частности, в яблоках и моркови.

**Лосось.** В нем есть жирные полиненасыщенные кислоты омега-3, которые позволяют снизить уровень «вредного» холестерина в крови и повысить уровень «полезного». К тому же, лосось – это кладезь белка, столь необходимого для нормальной работы сердца. Также кислоты омега-3 содержатся в белом тунце, форели, анчоусах, сельди, скумбрии и сардинах.

**Авокадо.** Он является источником мононенасыщенных жиров, которые оказывают положительное влияние на работу сердца посредством снижения уровня «вредного» холестерина и повышения уровня «хорошего». К тому же, именно в авокадо содержится больше бета-ситостерина, чем в любом другом фрукте. Это особое вещество, которое позволяет снизить уровень «вредного» холестерина, поступающего с пищей. В настоящий момент оно успешно синтезируется и применяется в медицине.

**Чеснок.** В разные времена разные народы ели чеснок для защиты от потустороннего, получения дополнительной силы и выносливости и, конечно же, для борьбы с инфекциями и микробами. Несколько лет назад было открыто еще одно уникальное свойство чеснока – способность снижать уровень «вредного» холестерина и, тем самым, нормализовать давление и препятствовать образованию тромбов. В ходе проведения последних исследований удалось установить, что чеснок позволяет предотвратить засорение артерий бляшками на ранних стадиях, просто не давая холестерину прилипнуть к их стенкам.

**Шпинат.** Как и во всех остальных зеленых листовых овощах, а также яичном желтке, в шпинате содержится огромное количество лютеина. Этот пигмент снижает риск развития

сердечнососудистых заболеваний, препятствуя прикреплению холестерина к стенкам артерий и их засорению. А также защищает человека от слепоты.

**Зеленый чай.** Он обогащает организм антиоксидантами, тем самым, позволяя сохранить здоровье кровеносных сосудов. Недавние исследования показали, что регулярное употребление зеленого чая помогает снизить уровень «вредного» холестерина и нормализовать давление.

**Орехи.** В идеале это должна быть смесь грецких орехов, кешью и миндаля. Медики утверждают, что они приносят больше пользы в борьбе с холестерином, нежели любая холестеринотворная диета. Ведь в них содержатся мононенасыщенные жиры, медь, магний, витамин Е и другие вещества, которые обеспечивают нормальную работу сердца. Регулярное употребление орехов позволяет снизить риск развития сердечнососудистых заболеваний. А также сохранить здоровье суставов.

**Черный шоколад.** В нем содержится огромное количество антиоксидантов, необходимых для борьбы с «вредным» холестерином. Заменить его можно молочным шоколадом или красным вином. Хотя в их составе меньше антиоксидантов в 3 раза.

**Соя.** В ней есть особые вещества, которые способны снижать уровень холестерина в крови. К тому же, это именно тот продукт, которым можно заменить жирное мясо, масло, сыр и другие насыщенные жиры без вреда для здоровья.

### **Как еще можно снизить уровень холестерина?**

**Избегать стрессовых ситуаций.** Стресс повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Заниматься спортом.** Правильно подобранные физические упражнения являются обязательным дополнением к холестеринотворной диете.

Отказаться от курения и употребления алкоголя.

Заменить жареную пищу запеченными или приготовленными на гриле блюдами.

Снизить потребление жирного мяса, яиц и жирных молочных продуктов.

**И, наконец, прислушаться к мнению медиков, твердящих, что успех борьбы с холестерином во многом зависит от силы желания помочь самому себе и своему сердцу. Тем более что впоследствии все это вознаграждается долгими годами счастливой и здоровой жизни.**

## Еда-антибиотик



Больше 2500 лет назад один из величайших лекарей древности произнес очень важные и мудрые слова: «Пусть пища твоя станет лекарством твоим, а лекарство твое – пищей твоей». Особенность этой фразы не только в ее глубоком смысловом наполнении, но и в разнообразии трактовок. Все их можно найти на форумах, в подписях и обсуждениях. Одни твердят, что он имел ввиду необходимость употребления в пищу только самых полезных продуктов. Другие – умеренность в еде, без которой невозможно говорить о здоровье. А третьи уверены, что он настаивал на важности введения в свой рацион особых продуктов, обладающих противомикробным эффектом. Неких *натуральных антибиотиков*, многие из которых хоть и являются частыми гостями нашей кухни, но не всегда принимают активное участие в приготовлении основных блюд. Просто потому, что об их чудодейственной силе еще не знают...

### **Антибиотики: история и современность**

Многие помнят о том, что история антибиотиков берет свои истоки в 1920-х гг., когда впервые был открыт пенициллин Александром Флемингом. А что же делали люди до этого момента, спросите Вы? Ведь инфекции существовали еще во времена древности. Более того, многие из них становились причиной смертей десятков тысяч людей.

Они тоже лечились. Но использовали при этом другие антибактериальные средства. Науке известно, что древние египтяне полагались на заплесневелый хлеб и другие продукты с плесенью. А на раны в целях дезинфекции они накладывали мед. Древние римляне, в свою очередь, широко использовали чеснок для лечения инфекционных заболеваний. Эта традиция успешно перенималась и другими народами вплоть до момента открытия пеницилина.

Именно с появлением последнего о натуральных антибиотиках почему-то забыли. А вспоминать начали буквально несколько десятков лет назад. Лишь когда общественность начала бурно обсуждать пагубное влияние таких медикаментов на организм человека. И искать способы их замены. Как оказалось, далеко ходить за ними не приходится.

### **Преимущества натуральных антибиотиков перед синтетическими**

**Во-первых**, натуральные антибиотики безвредны, в частности, для микрофлоры кишечника. В отличие от синтетических, которые призваны уничтожить абсолютно все бактерии в организме человека, вне зависимости от того приносят они ему пользу или вред.

**Во-вторых**, они эффективны. Между тем, рациональнее всего их применять в целях профилактики, на начальных стадиях заболевания или в процессе лечения в качестве вспомогательного средства. Так как, по словам медиков, они просто не смогут самостоятельно справиться с некоторыми запущенными формами инфекционных заболеваний.

**В-третьих**, введение их в свой рацион очень полезно. Ведь, помимо прочего, они повышают иммунитет, и как следствие, помогают организму не только бороться с одним недугом, но и противостоять появлению других.

**В-четвертых**, они исключают риск развития грибковых инфекций, в отличие от синтетических, которые склонны их провоцировать.

**В-пятых**, натуральные антибиотики значительно дешевле и доступнее синтетических.

**В-шестых**, устойчивость бактерий к натуральным антибиотикам никогда не снижается, в отличие от синтетических. Объясняется это тем, что натуральные антибиотики, попадая в наш организм в разных количествах и пропорциях, позволяют ему каждый раз синтезировать все новые и новые химические соединения (в целом их насчитывается около 200). Они и позволяют эффективно бороться с микробами и бактериями.

*И, наконец, натуральные антибиотики не имеют противопоказаний. Между тем, перед их использованием необходимо все же посоветоваться с врачом.*

#### **Топ-17 продуктов-антибиотиков**

**Чеснок.** О его противомикробных свойствах ходят легенды. А все потому, что в свое время они были изучены особенно тщательно. В результате, удалось доказать эффективность чеснока в борьбе с:

- кандидой (грибковые организмы, вызывающие кандидоз, или молочницу);
- микробами Хеликобактер пилори, способными вызывать язву и рак желудка;
- кампилобактер (возбудитель заболеваний желудочно-кишечного тракта);
- кишечной палочкой, вызывающей пищевые отравления;
- дизентерийной амёбой, провоцирующей амёбный колит;
- кишечными лямблиями, или возбудителями лямблиоза.

Уникальность чеснока в том, что он может успешно бороться не только с бактериями, но и с грибами и другими простейшими микроорганизмами, вызывающими ряд тяжелых заболеваний. Объясняется это содержанием в нем особого вещества – аллиина. В момент измельчения чеснока последний преобразуется в аллицин под воздействием специального фермента. А аллицин, в свою очередь, принимает участие в формировании веществ, способных подавлять ферменты, которые необходимы для жизнедеятельности микробов. В этом и заключается отличие в механизме воздействия натуральных и синтетических антибиотиков. Ведь последние призваны уничтожить именно бактерии и микробы, которые при этом могут просто оказаться устойчивыми к ним. Проще говоря, микроорганизмы, на которых действует чеснок, можно сравнить с человеком, которого внезапно лишили воздуха. При этом бактерии не в состоянии выработать устойчивость к чесноку. Употреблять чеснок лучше всего в сыром виде, добавляя в состав салатов и блюд, заправленных оливковым или другим растительным маслом.

**Клюква.** В ее составе есть флавоноиды и гиппуровая кислота. Они позволяют не только предотвратить развитие заболеваний мочевыделительной системы, но и успешно борются с кишечной палочкой, провоцирующей развитие острых кишечных заболеваний (коли-инфекций).

**Васаби**, или японский зеленый хрен. Он подавляет рост кишечной палочки, стафилококка, *Streptococcus mutans* (является причиной развития кариеса), *V. Parahaemolyticus* (возбудитель острых диарей), *Bacillus cereus* (бактерия, вызывающая пищевые отравления).

**Кинза.** Это одно из самых эффективных средств борьбы с сальмонеллезом. В ней содержится особое вещество – додеценал, которое обладает мощным противомикробным свойством. Употреблять кинзу можно не только в составе салатов, но и в составе мясных блюд. Так как именно мясо чаще всего является источником заражения сальмонеллезом.

**Мед.** В древности римляне широко использовали мед на поле боя для лечения ран. А все благодаря тому, что в нем содержится особое вещество, которое способствует выработке пероксида водорода, или перекиси. Это и позволяет организму эффективно бороться с инфекцией и предотвращать рост патогенных микроорганизмов. Также мед обладает седативным свойством, способствует выведению токсинов из организма и улучшению работы печени. Кстати, употребляя мед с корицей можно не только очистить свой организм, но и повысить иммунитет. Несколько лет назад полезные свойства меда исследовала профессор Лиз Харри. Используя в своей работе три вида меда – мед из пыльцы клевера, мед мануки и мед канука, ученые попытались экспериментальным путем установить самый полезный из них. В результате было доказано, что «мед мануки является самым эффективным для остановки роста всех видов бактерий. Последние, при этом, всегда остаются чувствительными к нему». Мед мануки производится пчелами в Новой Зеландии в тех местах, где растет одноименный кустарник, и реализуется по всему миру.

**Капуста.** В ней содержатся соединения серы, которые способны подавлять рост раковых клеток. К тому же, капуста является прекрасным источником витамина С. Он активизирует защитные силы организма и эффективно борется со многими заболеваниями.

**Лук.** Как и чеснок, он содержит множество полезных веществ, среди которых есть сера и флавоноиды. Они наделяют этот продукт рядом полезных свойств, в том числе и противомикробными. Чаще всего лук используют для лечения кашля и простуды. Между тем его можно применять и в качестве дезинфицирующего средства при укусах насекомых или животных.

**Имбирь.** Он широко используется в медицине на протяжении последних двух тысячелетий. В его составе есть шоаголы, зингерон и джинджеролы, которые и обеспечивают ему противовоспалительные и антибактериальные свойства. Чаще всего имбирь используется для лечения простуды, кашля или гриппа. Наряду с этим он препятствует возникновению раковых заболеваний и является отличным болеутоляющим.

**Куркума.** Она является очень эффективным антибиотиком и антисептиком. Чаще всего ее применяют для лечения кожных заболеваний – псориаза, экземы или чесотки. Кроме того, с ее помощью обрабатывают ссадины, раны и порезы.

**Цитрусовые.** Они богаты витамином С, уникальность которого заключается в его потрясающей способности бороться с бактериями, устойчивыми к синтетическим антибиотикам. Более того, он способствует повышению иммунитета, выработке белых кровяных телец и естественному очищению кожи. Цитрусовые используют не только для лечения простуды и гриппа, но и для лечения дифтерии, столбняка, полиомиелита, а также укусов змей.

**Зеленый чай.** Согласно исследованиям ученых из Северо-Западного университета, «полифенольные соединения, которые появляются в зеленом чае при добавлении щепотки соли, способствуют выработке нетоксичных антибиотиков». Мощный антиоксидантный эффект, которым обладает такой напиток, делает его отличным средством для повышения иммунитета. В сочетании с синтетическими антибиотиками зеленый чай успешно борется с кишечной палочкой и стрептококками. Тем более что, согласно исследованиям, он позволяет при этом минимизировать вред, наносимый ими.

**Масло орегано.** Оно обладает выраженными противомикробными свойствами и способствует повышению иммунитета. На протяжении последних трех тысячелетий с его помощью лечили укусы насекомых, аллергии, угри, гайморит, заболевания десен, болезни желудочно-кишечного тракта, ангину, бронхит и насморк.

Хрен. В нем содержится особое вещество, аллил, которое и наделяет его противомикробными свойствами.

«Живые» йогурты. В них есть пробиотики, ацидофильные палочки и бифидобактерии, которые способствуют увеличению полезных бактерий в желудочно-кишечном тракте, тем самым, повышая иммунитет. Согласно данным, опубликованным в книге «Healing Foods» (Целебные продукты), «именно бифидобактерии, найденные в материнском молоке, защищают новорожденного от болезнетворных микроорганизмов».

Гранат. Он обладает антиоксидантными и противомикробными свойствами, а также содержит огромное количество витамина С. Таким образом, гранат способствует повышению иммунитета и успешно борется со многими инфекциями, в том числе и инфекциями мочевыводящих путей.

Морковь. Обладает противомикробными свойствами. Чаще всего ее используют при пищевых отравлениях.

Ананас. Еще одно отличное противомикробное средство. Испокон веков сок ананаса использовали в качестве жидкости для полоскания рта при лечении заболеваний горла и ротовой полости. Его эффективность объясняется содержанием бромелайна, вещества, которое успешно борется со многими инфекциями.

#### **Как еще можно бороться с вредными микроорганизмами и бактериями?**

Соблюдать правила личной гигиены.

Вести активный образ жизни и заниматься спортом. Это позволит приобрести хороший иммунитет.

Не употреблять в пищу испортившиеся продукты питания.

По возможности пользоваться серебряной посудой. Еще в древние времена считалось, что она обладает противомикробными свойствами.

## Еда против паразитов



В это сложно поверить, но головные боли, частые простуды, депрессия, снижение либидо, банальная сыпь и даже перхоть на деле могут оказаться следствием попадания в организм гельминтов, или паразитических червей. Причем вывести их в отдельных случаях не так уж легко. Именно поэтому специалисты по питанию рекомендуют регулярно употреблять противопаразитарные продукты для профилактики и лечения гельминтоза. Тем более что большинство из них всегда есть под рукой.

### **Что нужно знать о гельминтах, или кишечных паразитах**

Гельминты – это многоклеточные организмы, которые в народе именуются просто глистами. Современной науке известно несколько сотен видов гельминтов. Обитать они могут в организме человека годами, отравляя его продуктами своей жизнедеятельности. Только представьте себе: по данным ВОЗ сейчас в мире около 3 млрд. людей, страдающих гельминтозом, причем не все они живут в странах третьего мира.

Вопреки распространенному мнению о том, что обитают гельминты только в кишечнике, их находят и в крови, и в мышечных тканях, и в легких, и в печени, и в глазах, и даже в головном мозге. Но самое интересное, что их присутствия человек чаще всего не замечает вплоть до момента, когда их количество исчисляется колониями и становится критическим.

А ведь на наличие гельминтоза, помимо вышеописанных симптомов, указывают:

- потеря аппетита;
- боли в желудке, повышенное газообразование, тошнота;
- зуд вокруг ануса или вокруг глаз;
- потеря веса;
- кашель;
- анемия, или низкий уровень гемоглобина;
- боли в мышцах;
- бессонница;
- повышенная утомляемость и пр.

Самыми распространенными причинами попадания глистов в организм являются немытые руки, грязные овощи, фрукты, зараженное мясо и вода. Для борьбы с ними традиционная медицина использует лекарственные препараты, которые на практике людям, находящимся в группе риска (дети и старики), прописывают примерно раз в год. Нетрадиционная же прибегает к помощи специальной диеты.

### **Противопаразитарная диета**

Суть противопаразитарной диеты заключается в том, чтобы ввести в рацион продукты с определенными витаминами и микроэлементами, которые способствуют повышению иммунитета и положительно влияют на работу ЖКТ. Речь идет о:

пробиотиках. О них уже сказано немало, но факт остается фактом – эти вещества отвечают за здоровье кишечника. А в здоровом кишечнике нет места паразитам;

продуктах с витамином С – они повышают иммунитет и снижают восприимчивость организма к различным заболеваниям, включая гельминтоз;

продуктах с цинком – он не только способствует повышению иммунитета, но также улучшает работу ЖКТ и ускоряет процесс заживления язв желудка;

клетчатке – улучшая работу желудочно-кишечного тракта, она способствует выведению паразитов из организма;

продуктах с витамином А – он снижает восприимчивость к гельминтам.

### **Топ-20 продуктов против паразитов**

Чеснок – о его чудодейственных свойствах давно ходят легенды, и в этом нет ничего удивительного. Ведь в его составе содержится особое вещество – аллицин, которое помимо прочего, эффективно борется с паразитами, включая аскариду и лямблии.

Тыквенные семечки – их использовали еще наши бабушки, порой даже не подозревая о том, что секрет успеха этого продукта – в наличии цинка и кукурбитина. Последний парализует паразитов и препятствует их закреплению на стенках кишечника.

Гранаты – источник калия, железа, антиоксидантов, клетчатки и витамина С. Продукт способствует выведению токсинов и шлаков из организма, нормализации работы ЖКТ и повышению иммунитета. Народная медицина использует корку граната в борьбе с глистами. Тем не менее, врачи не одобряют подобный метод, так как в случае превышения положенной суточной дозы возможны тяжелые последствия, включая гипертонию, головокружение и тошноту.

Хрен – в нем также содержится аллицин, способный бороться с паразитами.

Кайенский перец – невероятно острая пряность, которая используется в мексиканской и азиатской кухнях. В ее составе есть витамины А и С, поэтому она повышает иммунитет, улучшает работу ЖКТ и обмен веществ, эффективно борется с микроорганизмами и паразитами и даже способствует заживлению ран.

Куркума – еще одна пряность с похожими свойствами. Заменить ее можно корицей, кардамоном или мускатным орехом.

Лук – источник аллицина.

Папая – разумеется, это не самый распространенный фрукт в нашей стране, тем не менее, невероятно действенный. В нем содержится огромное количество полезных веществ, включая мирозин, карпаин, карицин и пр. Но для выведения глистов употреблять необходимо именно семена папайи. Они не только эффективно борются с ними, но и помогают восстановить работу ЖКТ после их присутствия. Интересно, что ученые из университета Мэриленда советуют «смешивать семена папайи с медом для достижения максимального эффекта».

Морковь или морковный сок – источник витамина А и клетчатки, которые улучшают работу ЖКТ и также борются с глистами. Именно поэтому морковный сок врачи нередко включают в состав противопаразитарной терапии.

Клюквенный сок – источник витаминов и микроэлементов, который также повышает иммунитет и очищает организм от глистов. Главное, чтобы он был несладким.

Ананас – в нем содержится бромелайн – вещество, которое уничтожает продукты жизнедеятельности паразитов. Кстати, бытует мнение, что оно способно полностью уничтожить ленточных червей за 3 дня при условии регулярного употребления. Но это не единственное полезное свойство ананаса. Дело в том, что это достаточно кислый фрукт, а глисты нуждаются в глюкозе, при отсутствии которой благополучно погибают.

Тимьян, или чабрец – из него заваривают чай, с помощью которого выводят ленточных червей из организма.

Ежевика – эти ягоды упоминает в своей книге «Угадай, что пришло к обеду» Анна Луис Гиттельман, рассказывая о продуктах, обладающих противопаразитарными свойствами.

Масло орегано (душицы) – в нем есть два чудодейственных вещества – тимол и карвакрол, которые обладают противомикробными и противопаразитарными свойствами.

Миндаль – он не только препятствует размножению паразитов в организме, но и эффективно очищает его от них. Причем объясняется это, по мнению ученых, высокой концентрацией в нем жирных кислот. Наряду с этим, миндаль обладает седативными свойствами и снимает раздражение стенок желудка.

Гвоздика – в ней содержатся дубильные вещества, которые уничтожают яйца и личинки глистов и, следовательно, препятствуют их размножению. Именно поэтому очень часто ее используют для профилактики гельминтоза.

Лимон – обладает противомикробными и противопаразитарными свойствами. Для достижения максимального эффекта специалисты советуют употреблять его вместе с бананом. Последний является натуральным слабительным, которое улучшает работу ЖКТ.

Брокколи – по мнению диетолога Филлиса Балча «в ней содержится тиол, обладающий противопаразитарными и противогрибковыми свойствами».

Йогурт – источник пробиотиков, которые улучшают работу ЖКТ, повышают иммунитет и препятствуют размножению паразитов.

Имбирь – он не только обладает противопаразитарными свойствами, но и улучшает обмен веществ и пищеварение, а также выводит шлаки из организма. Именно поэтому в Японии его кладут в суши.

### **Как еще уберечь себя от паразитов**

соблюдать правила личной гигиены;

следить за своим здоровьем, так как сниженный иммунитет не в состоянии противостоять паразитам;

ограничить потребление сладкого и мучного, так как глюкоза является прекрасной средой для их размножения;

отказаться от кофе и алкоголя – они отравляют организм.

Гельминтоз – это коварный недуг, который способен поражать всех людей, вне зависимости от их положения и статуса. Причем в 21 веке от него не просто страдают, но и умирают. Однако это не повод для паники! Скорее необходимость задуматься и, наконец, ввести в свой рацион противопаразитарные продукты.

## Еда для утоления жажды



Сильнейшее чувство жажды в какой-то момент испытывает каждый человек. Появиться оно может не только летом, но и зимой, особенно если ему предшествуют интенсивные физические нагрузки. Как правило, для того чтобы избавиться от него достаточно выпить стакан воды. Он позволит восполнить утраченную жидкость в организме, нехватка которой и вызывает подобные ощущения. Но что делать, если его не окажется под рукой?

### **Роль воды в организме человека**

Медики утверждают, что игнорировать чувство жажды нельзя ни в коем случае. Организм человека практически на 60% состоит из воды. Она же принимает активное участие во многих процессах, протекающих в нем, и отвечает за нормальную работу всех органов.

К тому же, именно вода регулирует температуру тела человека, способствует нейтрализации токсинов, обеспечивает транспортировку полезных веществ и кислорода к клеткам, а также заботится о здоровье тканей и суставов. Нехватка воды вызывает гипотонию, дисбаланс электролитов, или минералов, таких как калий, кальций, натрий и прочие, сердечную аритмию и ухудшение работы мозга.

### **Сколько жидкости нужно человеку**

Специалисты клиники «Мау» (крупнейшее объединение многопрофильных клиник, лабораторий и институтов) утверждают, что в нормальных условиях «ежедневно организм человека теряет до 2,5 л жидкости через дыхание, потоотделение, мочеиспускание и опорожнение кишечника. Для того чтобы эти потери не влияли на его функционирование, ее нужно восполнять». Именно поэтому диетологи и советуют выпивать до 2,5 л воды в день.

Согласно исследованиям Института Медицины в США, 20% воды в организм поступает из еды. Для того чтобы получить оставшиеся 80% необходимо пить различные напитки или же употреблять определенные овощи и фрукты, с высоким содержанием воды.

В отдельных случаях человеку может потребоваться до 7 л воды в день, а именно:

При занятиях спортом или длительном нахождении на солнце;

При кишечных расстройствах;

При высокой температуре;

При меноррагии, или обильных менструациях у женщин;

При различных диетах, в частности белковых.

### **Причины потери жидкости**

Помимо вышеперечисленных причин потери влаги, ученые назвали еще несколько. Некоторые из которых, мягко говоря, удивляют:

Сахарный диабет. Течение этого заболевания сопровождается частым мочеиспусканием. Объясняется это тем, что в какой-то момент почки не справляются с нагрузкой, и глюкоза выходит из организма.

Стресс. Изъясняясь научным языком, чрезмерная активность гормонов стресса снижает уровень электролитов и жидкости в организме.

Предменструальный синдром (ПМС) у женщин. По словам Роберта Коминиарека, сертифицированного семейного врача из Огайо (США), «ПМС влияет на уровень гормонов эстрогена и прогестерона, а те, в свою очередь, – на уровень жидкости в организме».

Прием лекарств, особенно для стабилизации кровяного давления. Многие из них обладают мочегонным эффектом.

Беременность и, в частности, токсикоз.

Недостаток овощей и фруктов в рационе. Некоторые из них, например, томаты, арбузы и ананасы содержат до 90% воды, поэтому принимают активное участие в восполнении потерь жидкости в организме.

### **Топ-17 продуктов для восполнения жидкости в организме**

Арбуз. Он содержит 92% жидкости и 8% натурального сахара. Кроме того, это источник таких электролитов как калий, натрий, магний и кальций. Наряду с этим, благодаря высокому уровню витамина С, бета-каротина и ликопина, он защищает организм от пагубного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Грейпфрут. Он насчитывает всего 30 кКал и на 90 % состоит из воды. Кроме того, в нем есть особые вещества – фитонутриенты. Они способны очищать организм от токсинов и снижать риск развития раковых клеток.

Огурцы. Они содержат до 96 % воды, а также такие электролиты как калий, кальций, магний, натрий и кварц. Последний невероятно полезен для мышечной, хрящевой и костной тканей.

Авокадо. В нем содержится 81 % жидкости, а также 2 основных каротиноида – ликопин и бета-каротин, оказывающих положительное воздействие на общее состояние организма.

Канталуп, или мускусная дыня. При 29 кКал он содержит до 89% воды. К тому же, являясь прекрасным источником энергии, он ускоряет метаболизм и нормализует уровень сахара в крови.

Клубника. В ней насчитывается всего 23 кКал и содержится 92% воды. Она обладает отличными антиоксидантными свойствами, а также принимает активное участие в регуляции уровня сахара в крови.

Брокколи. Она на 90% состоит из воды и обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. К тому же, в ней содержится важнейший из электролитов – магний, нормализующий работу сердечнососудистой системы.

Цитрусовые. В них содержится до 87 % воды и огромное количество витамина С.

Салат латук. Он на 96 % состоит из воды.

Кабачок. Он содержит 94 % воды, а также способствует улучшению пищеварения.

Яблоко. В нем содержится 84% воды и огромное количество электролитов, особенно, железа.

Помидор – это 94 % воды и огромное количество полезных веществ и антиоксидантов.

## **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.