

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Игорь Подопригора

Скажи,

ЧТО ТЫ ЕШЬ

И я скажу, **СКОЛЬКО ТЫ
ПРОЖИВЕШЬ!**



О том,
КАК ПИТАТЬСЯ,
чтобы **ЖИТЬ ДОЛГО**
и **БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ**

Здоровье: умные методики

Игорь Подопригора

**Скажи, что ты ешь, и я скажу,
сколько ты проживешь!**

«Издательство АСТ»

2014

Подопригора И. В.

Скажи, что ты ешь, и я скажу, сколько ты проживешь! /

И. В. Подопригора — «Издательство АСТ», 2014 — (Здоровье: умные методики)

Эта книга срывает завесу тайны с тщательно засекреченных механизмов современных пищевых технологий! Она рассказывает правду о продуктах питания, каждый день приближающих нас к краю могилы! То, что рекламируется, не всегда следует есть, если вы хотите жить долго. А если вы планируете прожить не просто долгую, но интересную, активную жизнь без болезней, то выбор продуктов – самое главное, что вам стоит освоить. И эта книга вас этому научит! Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Подопригора И. В., 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Предисловие. Пища для размышления: что мы едим	6
Глава 1	8
Белки, жиры, углеводы	9
Зачем нужны белки?	9
Продукты – источники белков	9
Зачем нужны жиры?	10
Основные источники жиров	10
Зачем нужны углеводы?	10
Источники углеводов	11
Витамины и минералы	12
Таблица витаминов, содержание витаминов в продуктах	12
Таблица основных минералов, содержание минералов в продуктах	15
Роль антиоксидантов в здоровом питании	18
Вредные и полезные продукты	20
Правила рационального питания для всех	20
Глава 2	22
Какое мясо нужно есть	22
Свинина	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Игорь Подопригора

Скажи, что ты ешь, и я скажу, сколько ты проживешь!

© Подопригора И., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Очень интересная и полезная книга. Все разложено по полочкам, на любой вопрос по питанию находится полный и грамотный ответ.

Сергей Н., Севастополь

Сейчас столько противоречивой информации о правильном питании, что такие толковые, разумные книги – просто насущная необходимость.

Марта Т., Калуга

Книга дает возможность разработать индивидуальную систему питания, подходящую конкретному человеку. Это замечательно!

Элла М., Санкт-Петербург

Эту книгу обязательно нужно иметь дома каждой хозяйке. Конечно, если она хочет, чтобы все ее родные и близкие были здоровы и жили долго и счастливо!

Наталья З., Москва

Прочитав эту книгу, я пересмотрел свои взгляды на вопросы питания и радикально их изменил. И результат – конечно, положительный – уже ощущаю!

Евгений П., Новодвинск

Предисловие. Пища для размышления: что мы едим

*Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют
есть*
Ансельм Брилья-Саварен

Лет тридцать-сорок назад, в те времена, по которым ностальгирует и старшее, и среднее поколение, в магазинах, где продавались продукты, и не пахло сегодняшним изобилием, как и ассортиментом. Несколько видов хлеба, молоко, кефир и ряженка без бесконечного количества йогуртов и творожных десертов, неизменные плавленые сырки, рыбные консервы «Килька в томате» для повседневности, шпроты для Нового года, нечто непонятное под названием «Завтрак туриста» для невнятного утоления голода, посиневшие куры, вареная колбаса. Копченую колбасу, сыр, майонез, зеленый горошек доставали по благу, набор был праздничным, а не ежедневным.

Однако хоть видов продуктов было мало, зато они были натуральными, соответствовали ГОСТу, а ГОСТ тогда соблюдался строго! Покупателям, понятно, хотелось другого: чтобы много всего, чтобы разное, чтобы как на Западе, казавшемся из СССР пищевым раем.

Наконец, чаяния сбылись: пал железный занавес, «сон золотой» о продуктовом рае превратился в реальность: магазины заполнились невиданным доселе разнообразием продуктов, прибывших к нам из-за границы, да и наши местные стали производиться по новейшим пищевым зарубежным технологиям.

Но почему-то, получив желанное, мы не стали здоровее, а очень даже наоборот!

Рассматривая рацион современного человека, можно сделать вывод, что питание стало менее полноценным. Мы страдаем от «передоза» токсических веществ, получаемых организмом из ненатуральных, искусственно окрашенных, ароматизированных продуктов.

Мы едим, в основном, продукты, приводящие к избыточному весу, не дающие возможности восполнять дефицит нужных для организма веществ. Наши предки ели натуральную экологически чистую еду, очень много двигались, мы же – их полная противоположность.

Ежедневно появляются самоновейшие, в потрясающих упаковках, с «неповторимым» вкусом пищевые захватчики территорий нашего здоровья. Идет беспощадная война с полезными продуктами питания. И, к сожалению, полезные традиционные продукты не выигрывают, а оттесняются на периферию нашего сознания и наших рационов питания.

Естественно, создателям этого «пищевого рая» совершенно наплевать на болезни и недомогания людей, которые ежедневно едят вредную для здоровья пищу. Слишком большая ставка у производителей: их прибыль. А государство, как мы видим, просто самоустранилось и не стоит на защите здоровья граждан.

Чтобы потребитель постоянно покупал и покупал очередные «достижения пищевой химии» и чувствовал себя при этом правым, был изобретен даже медицинский психиатрический термин: *орторексия*, или синдром здорового питания.

То есть людей, старающихся питаться правильно и здорово, считают в нашем обществе чуть ли не психически больными...

Как, увы, всегда, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих!» Только мы сами можем позаботиться о своем здоровье.

Цель книги, которую вы сейчас держите в руках, – наглядно показать работу тайных механизмов современных пищевых технологий, рассказать правду о продуктах питания, каждый день приближающих нас к краю могилы, научить читателя отделять добро от зла, «зерна

от плевел» в таком тотально важном и определяющем наше здоровье вопросе, как правильные продукты питания.

Из этой книги вы узнаете:

- какой хлеб и какие макароны не нанесут вам вреда;
- какое мясо лучше не есть, а какое есть необходимо;
- почему так важна в рационе рыба;
- почему надо есть яйца;
- чем и какие каши наиболее полезны;
- зачем организму бобовые;
- как разобраться в «молочных реках» и «кисломолочных берегах»;
- какие пряности нужны для укрепления здоровья.

Помните, что пища может сделать больными здоровых людей. И наоборот!

Каждый человек хочет быть здоровым, бодрым, стройным. Это зависит во многом от культуры питания. А степень собственного нашего успеха в таком жизненно важном вопросе зависит от степени ответственности любого из нас за свое здоровье.

*Эта книга поможет вам сделать нужные шаги на пути к правильному питанию.
Читайте и будьте здоровы!*

Глава 1

Строительные кирпичики здоровья

*Пока мы живы, пища нам нужна;
В ней сил исток, дает нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеем мы, и тело наше тает.
Хвалы достойна пища, если вновь
Она заменит и очистит кровь.*

Авиценна

Как же нам правильно выбрать способ сбалансированного питания, чтобы оно способствовало нашему здоровью и не причиняло никакого вреда?

Ответ вроде прост: не *есть вредные продукты, толково использовать диеты, пить чистую воду*.

Для начала давайте разберемся – что вообще поступает в наш организм с каждым приемом пищи. Энергию для всех жизненно важных процессов мы получаем с основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами.

Белки, жиры, углеводы

Пункт номер один нашего здоровья: баланс белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов в питании.



Нашему организму необходимо получать более сорока питательных элементов. Эти элементы организм сам не вырабатывает. Он получает их с пищей.

Что означает – правильно питаться? Это, в первую очередь, снабжать организм оптимальным количеством жиров, углеводов, белков, витаминов, микроэлементов и воды.

Главный принцип здорового питания: наша суточная порция пищи должна включать в себя:

- белков – 15 %,
- жиров – 30 %,
- углеводов – 55 %.

Зачем нужны белки?

Белки участвуют в построении и обновлении клеток, а еще ускоряют протекающие в них биохимические реакции.

Белки – строители и ускорители. Белки – стимуляторы умственной деятельности.



Если белков мало, страдает центральная нервная система, плохо работают железы внутренней секреции, печень, да и другие внутренние органы, падает иммунитет, мы неспособны долго работать ни физически, ни умственно. А молодой организм вообще может перестать расти, его общее развитие резко замедляется!

Если белков слишком много – это тоже плохо! При этом происходят сбои в обмене веществ, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга.

Продукты – источники белков

- Мясо,
- рыба,
- сыр,
- молоко,
- творог,
- яйца,
- гречневая и овсяная крупы,
- рис,
- хлеб,
- фасоль,
- орехи,
- горох,

- картофель,
- грибы,
- соя.



Белки растительного происхождения усваиваются почти так же хорошо, как и животные белки. В ряде растительных продуктов их не меньше, чем в мясе и рыбе!

Зачем нужны жиры?

Жиры дают нам энергию! Это самый важный энергетический поставщик. Благодаря жирам мы получаем витамины А, D, Е, К, F и еще множество ценных элементов, без которых невозможен нормальный обмен веществ.

Организм всегда имеет запасы жира – в подкожной клетчатке. На всякий пожарный случай! Кроме того, прослойка подкожного жира помогает телу сохранять тепло.



Если жиров мало или нет совсем, ухудшается работа центральной нервной системы, почек, печени, иммунитет снижается, обменные процессы нарушаются. Снижается и вес, причем он может снизиться до ненормальных показателей.

Если жиров много, страдает обмен веществ, нам грозит ожирение.

Основные источники жиров

- Сливочное масло,
- растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, ореховое и т. д.),
- мясо,
- рыба,
- молочные продукты,
- яйца,
- орехи и семечки.



Используйте нерафинированные растительные масла: они безвредны и богаче по своим свойствам!

Зачем нужны углеводы?

Углеводы тоже поставщики энергии. В энергии углеводов особенно нуждаются наши мышцы, а также центральная нервная система, сердце и печень. Потребность организма в углеводах очень велика – в четыре раза превышает потребность в жирах и белках.



Если углеводов слишком много, а физической нагрузки слишком мало, они превращаются в жир и накапливаются под кожей. А это путь к нарушению обмена веществ, к ожирению! Источники самых вредных

углеводов – сахар, хлеб и булочки из муки высшего сорта, печенья, пирожные, торты! Такие углеводы называют высокорасфинированными.

Источники углеводов

- Хлеб,
- рис,
- манная крупа,
- гречневая крупа,
- сахар,
- мед,
- картофель,
- арбуз,
- морковь,
- свекла,
- капуста,
- молоко,
- виноград,
- яблоки.



Чем больше углеводов поступает в наш организм с овощами и фруктами, а не с сахаром и другими рафинированными веществами (очищенными от биологически активных микроэлементов и витаминов), тем лучше!

Витамины и минералы

Витамины и минералы регулируют обменные процессы и способствуют защите организма от враждебных воздействий окружающей среды.

Важны не только белки, жиры и углеводы. Если еда не сбалансирована по витаминам и микроэлементам, нарушаются обменные процессы, развиваются болезни.

Витамины и микроэлементы – неперенные участники *всех* процессов в организме.



Выход один: максимально обеспечить себя витаминами и минералами, которые находятся в продуктах питания.

Таблица витаминов, содержание витаминов в продуктах

Витамин	Для чего необходим	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
А	<ul style="list-style-type: none">• антиоксидант• замедляет старение организма• полезен для зрения• делает кожу мягкой и эластичной• оздоравливает слизистые оболочки	Желтые, оранжевые, красные и темно-зеленые овощи и фрукты (морковь, персики, абрикосы, шпинат, брокколи)	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
β-каротин	<ul style="list-style-type: none">• защищает от рака• нормализует работу сердца• препятствует старению	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста брокколи, абрикосы	
D	<ul style="list-style-type: none">• необходим для обмена кальция и фосфора• регулирует работу сердца• способствует росту и укреплению костей• повышает иммунитет• предупреждает простудные заболевания (вместе с витаминами А и С)		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

Е	<ul style="list-style-type: none"> • способствует усвоению белков и жиров • поддерживает кожу в здоровом состоянии • обеспечивает нормальное поглощение кислорода и препятствует процессам окисления в организме • предотвращает преждевременное старение и гибель клеток организма • благотворно влияет на половые железы • защищает от канцерогенов • помогает работе витамина А • защищает от стресса 	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха, миндаль, авокадо, грецкие орехи, зерновые	
К	<ul style="list-style-type: none"> • способствует поддержанию нормальной свертываемости крови 	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна	
В1	<ul style="list-style-type: none"> • способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц • улучшает работу кишечника • улучшает кожу 	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
В2	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в синтезе белка • отвечает за рост и восстановление тканей • повышает упругость кожи • защищает от ультрафиолета 	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр

В3	<ul style="list-style-type: none"> • нормализует белковый и углеводный обмен • улучшает работу желудочно-кишечного тракта • снижает уровень холестерина • способствует выработке крови, усиливает кровоток 	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр
В5	<ul style="list-style-type: none"> • нормализует обмен веществ • необходим для образования жирных кислот и холестерина • хороший антидепрессант • ускоряет заживление ран 	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В6	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в обмене белков и жиров • необходим для синтеза гемоглобина • препятствует атеросклерозу • улучшает иммунитет 	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи, соя, бананы, авокадо, арахис, арбузы	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В9	<ul style="list-style-type: none"> • необходим для синтеза нуклеиновых кислот • участвует в кроветворении 	Бобовые культуры, горох, зеленые листовые овощи, зерновые культуры и дрожжи, орехи, проростки пшеницы, бананы, апельсины, авокадо, арахис	Яйца, мясные субпродукты
В12	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в образовании новых клеток крови, кожи и слизистой кишечника • снижает холестерин 	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
С	<ul style="list-style-type: none"> • укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу • повышает иммунитет • предупреждает старение • защищает от инфекций • нормализует деятельность эндокринной системы • обеспечивает эластичность кожи • укрепляет слизистые оболочки 	Цитрусовые, красная и черная смородина, картофель, томаты, брокколи, брюссельская капуста, дыня, капуста, зеленые овощи	
Н	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирует образование жирных кислот и способствует их переработке вместе с углеводами • необходим для нормализации функции кожи и слизистых оболочек. 		Яичный желток, печень, почки

Таблица основных минералов, содержание минералов в продуктах

Минерал	Для чего необходим	К чему приводит нехватка	Продукты
Железо	<ul style="list-style-type: none">• является составной частью гемоглобина• влияет на процесс кроветворения и тканевого дыхания• нормализует работу мышечной и нервной систем• борется со слабостью, утомляемостью	<ul style="list-style-type: none">• анемия, иначе «малокровие», когда в крови мало красных кровяных телец и низкий гемоглобин	говяжья печень, говядина, тунец, устрицы, какао, зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, черника, персики, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, абрикосы, тыква, листовая зелень, инжир, семечки, изюм
Цинк	<ul style="list-style-type: none">• помогает вырабатывать инсулин• участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, синтезе ряда гормонов• стимулирует общий иммунитет• увеличивает сопротивляемость инфекциям• повышает потенцию у мужчин	<ul style="list-style-type: none">• задержка психомоторного развития у детей• облысение, дерматиты• снижение иммунитета и половой функции• депрессия, раздражительность	твердые сыры, говядина, тунец, устрицы, крабы, зерновые, бобовые культуры, гречневая и овсяная крупа, тыквенные семечки, орехи, бананы, имбирь

Медь	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена (он отвечает за упругость кожи), обновлении кожных клеток • способствует правильному усвоению железа 	<ul style="list-style-type: none"> • анемия • нарушение пигментации волос и кожи • температура ниже нормы • психические расстройства 	орехи, особенно грецкие и кешью, морепродукты, говяжья печень, куриное мясо, какао, бобы, чернослив, горох, бананы, семечки, грибы, цельная пшеничная мука
Кобальт	<ul style="list-style-type: none"> • активирует ряд ферментов • усиливает производство белков • участвует в выработке витамина B12 и в образовании инсулина 	<ul style="list-style-type: none"> • дефицит витамина B12, что ведет за собой нарушения обмена веществ 	моллюски, рыба, мясо, молоко, свекла, горох, земляника, клубника
Марганец	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в окислительных процессах, обмене жирных кислот • контролирует уровень холестерина 	<ul style="list-style-type: none"> • нарушение холестеринового обмена • атеросклероз сосудов 	зерновые, бобовые, укроп, малина, черная смородина, брусника, черника, земляника, морковь, шпинат, петрушка, зеленый чай, орехи, соевые белки
Молибден	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирует обмен веществ • помогает нормальному расщеплению жиров 	<ul style="list-style-type: none"> • нарушения липидного (жирового) и углеводного обмена веществ • проблемы с пищеварением 	молоко и молочные продукты, высушенные бобы, крестоцветные (капуста, шпинат), крыжовник, черная смородина
Селен	<ul style="list-style-type: none"> • замедляет процессы старения • укрепляет иммунитет • является естественным антиоксидантом 	<ul style="list-style-type: none"> • снижение иммунитета • частые простудные инфекции • ухудшение работы сердца (аритмии, одышка) 	виноград, белые грибы, морепродукты, овес, апельсиновый сок, семечки, репа, чеснок, неполированный рис
Хром	<ul style="list-style-type: none"> • контролирует переработку сахаров и прочих углеводов, инсулиновый обмен 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение сахара в крови • нарушения усвоения глюкозы • при длительном дефиците может развиваться диабет 2-го типа 	цельнозерновые продукты, грибы, морепродукты, овощи, бобовые
Фтор	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в формировании твердых тканей зубов и зубной эмали • укрепляет кости 	<ul style="list-style-type: none"> • хрупкость зубной эмали • воспалительные заболевания десен (например, пародонтит) 	фтор поступает, в основном, с питьевой водой, а еще содержится в морепродуктах и в хлебе из муки грубого помола
Йод	<ul style="list-style-type: none"> • отвечает за работу щитовидной железы • контролирует эндокринную систему • убивает микробы • укрепляет нервную систему • питает серое вещество мозга 	<ul style="list-style-type: none"> • у взрослых — увеличение щитовидной железы • ребенок перестает расти • может задерживать умственное развитие у детей 	морская капуста, морепродукты, редька, ревеня, капуста, а также йодированные продукты — соль, хлеб, молоко (информация об этом должна быть на упаковке)

Кальций	<ul style="list-style-type: none"> • придает прочность костям и зубам • отвечает за упругость мышц и внутренних органов • необходим для нормальной возбудимости нервной системы и свертываемости крови 	<ul style="list-style-type: none"> • боли в костях и мышцах, мышечные судороги • деформация суставов, остеопороз • тусклые блеклые волосы • ломкие ногти • разрушение зубов и воспаление дёсен • раздражительность и утомляемость 	молочные продукты, соевый творог, сардины, консервированный лосось с костями, палтус, ревень, шпинат, баклажаны, огурцы, салат, чеснок, фасоль, яблоки, виноград, малина, белые грибы
Калий	<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивает нормальную работу сердца • отвечает за выведение жидкости из организма • регулирует водный баланс 	<ul style="list-style-type: none"> • сердечно-сосудистые заболевания • отеки, лишняя жидкость в тканях 	печеный или сваренный в кожуре картофель, курага, большинство овощей и фруктов, ягоды, шоколад, рыба, говядина, телятина
Фосфор	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в производстве белков и строении клеток • способствует восстановлению клеток • принимает участие в регуляции работы нервной системы 	<ul style="list-style-type: none"> • разрушаются зубы 	рыба, сыр, молоко, злаки, мясо, бобовые, крупы, орехи
Магний	<ul style="list-style-type: none"> • активизирует внутриклеточные реакции • играет вспомогательную роль в усвоении других минеральных солей • защищает от злокачественных опухолей 	<ul style="list-style-type: none"> • подергивания век • судороги • онемение • покалывание в ногах • мушки перед глазами • нарушение равновесия • утомляемость, головные боли, повышенное реагирование на изменение погоды 	зеленые листовые овощи, орехи, мед, овсяная и гречневая крупа

Роль антиоксидантов в здоровом питании

Антиоксиданты – наше спасение от болезней и преждевременного старения. Они содержатся в ягодах, фруктах и сухофруктах, в овощах и злаках, в бобовых культурах и растительных маслах, в специях и орехах, в шоколаде и меде, в продуктах животного происхождения и грибах.

Большинство ученых уверено, что укорачивают нашу жизнь, разрушают организм и привлекают к нам болезни *свободные радикалы*: частицы со свободными электронами, которые нацелены на то, чтобы найти для себя пары, и найти далеко не мирным путем. Эти пары они буквально выдирают из полностью укомплектованных атомов клеток.

Структура клетки при этом разрушается! Радикалы повреждают стенки клеток примерно так же, как ржавчина – железо. Клетки становятся незащищенными перед любым вирусом или бактерией.

Процесс накопления свободных радикалов имеет мрачную перспективу: быстрое старение, хронические болезни, ранние смерти от инфарктов, инсультов, онкологических заболеваний.

Однако нам всегда нужно некоторое количество свободных радикалов в клетках, без них организм не сможет нормально жить. Баланс поддерживается антиоксидантами, запас которых нужно постоянно пополнять! Привычным способом – едой! Но – правильной едой.

Правильное питание – это практически синоним антиоксидантного питания. В правильной еде антиоксидантов вполне достаточно для «отстрела» вредных свободных радикалов! Антиоксиданты содержатся во многих продуктах. И эти продукты надо знать и иметь на своем столе! Антиоксиданты – наше единственное спасение от болезней и старости! Антиоксиданты борются с процессами окисления в нашем организме, находя и обезвреживая свободные радикалы. А процессы окисления идут ежесекундно, с первого вдоха.

Все на земле окисляется! Постоянно! И наши болезни, и старение – это тоже окисление. Но ведь можно окисляться медленней! И в этом нам помогут антиоксиданты! Система антиоксидантной защиты запускается в организме при рождении, но с годами слабеет и нуждается в нашей разумной поддержке. Поддержке чем? Продуктами, содержащими антиоксиданты.



Рейтинги природных антиоксидантов очень разные у разных ученых. Существуют разные топы лучших антиокислителей. Ясно одно: ярко-окрашенных ягод, фруктов, овощей должно быть в нашем рационе питания не просто много, а очень много. В ряде развитых стран, но, к сожалению, не в России, уже разработаны программы антиоксидантной защиты человеческого организма.

Человек, конечно, довольно ленив по своей природе и часто ищет легкие пути. Антиоксиданты прекрасны, но как часть здорового образа жизни! Смешно думать, что съедая в день стакан малины-клубники и пару огурцов-помидоров, а в остальное время поглощая торты, мороженое, колбасу и жареную картошку, мы успешно боремся со свободными радикалами.

Правильное питание, в основном, вегетарианское. Все знаменитые создатели теорий рационального питания повторяли, как заклинание: ягоды, фрукты, овощи, цельное зерно, бобовые, орехи! Но это и есть антиоксиданты! То есть творцы учений о здоровом питании призывали нас к питанию антиоксидантному!



На известном острове Окинава, где больше всего в мире долгожителей, едят антиоксидантные продукты! Семь порций овощей и фруктов в день – это нормально! Доказано, что у долгожителей разных стран присутствует высокий уровень антиоксидантов в крови, в частности, витаминов Е и С.

Почему именно в растениях, которые должны стать базовыми в нашем питании, так много антиоксидантов? Потому что растения для защиты открытых поверхностей от свободных радикалов научились вырабатывать *фитохимикаты*, уничтожающие свободные радикалы. Многие и многие из этих фитохимикатов и обеспечивают антиоксидантную защиту. И помните – антиоксиданты обычно лучше всего работают в комплексе.



По рекомендации Всемирной организации здравоохранения наш организм нуждается в приеме 400 г фруктов, ягод и овощей ежедневно. К ним нужно добавлять орехи, цельные зерна, бобовые. Все эти продукты – отличные антиоксиданты, нейтрализующие свободные радикалы.

Самой мощной антиоксидантной способностью наделены бета-каротин (провитамин А), витамин С, витамин Е и селен. А для создания собственных антиоксидантов наш организм постоянно нуждается в цинке, меди и марганце.



Наибольший полезный эффект каротиноиды дадут в том случае, если мы будем употреблять их с маслами.

Важный секрет каротиноидов заключается в том, что для того, чтобы получить максимальную пользу от одного из них, его нужно употреблять вместе с другим каротиноидом.

Самый известный каротиноид – *бета-каротин*. Его очень много в абрикосах, брокколи, дыне, моркови, капусте, папайе, а также в персиках, в красном перце, в шпинате, в ягодах шиповника.

Самым мощным каротиноидом ученые считают *ликопин*. Он находится в помидорах, томатных пастах и соках, грейпфрутах, арбузах, плодах гуавы. Ликопин – не только ловушка для свободных радикалов, но и регулятор ряда важных процессов в организме. В нашем организме он не производится – мы получаем его только с пищей. Потребление продуктов, содержащих ликопин, приводит к значительному и доказанному учеными уменьшению показателей окислительного стресса у человека.

Лютеин, как и ликопин, поступает в наш организм вместе с едой. Его много в зеленых листовых овощах. Также он содержится – в порядке убывания – в желтке яйца, в персиках, апельсинах, мандаринах, сельдерее, фисташках, моркови, хурме, кукурузе, бобах, горохе, тыкве, шпинате, капусте.

Альфа-каротин находится в моркови, мускусной дыне, тыкве. Специалисты, проводившие масштабное исследование в США, утверждают, что люди, в крови которых много альфа-каротина, отличаются завидным долголетием, имеют мало проблем с сердцем, реже заболевают раком, чем люди, у которых наблюдается недостаток этого каротиноида в крови.

Вредные и полезные продукты

Мы, наверно, постоянно забываем, что белки, жиры, углеводы, минералы, витамины, антиоксиданты находятся не только в полезных, но и во вредных продуктах! Например, в шоколадных батончиках полно важных компонентов! Но при этом батончики – вредный продукт! Так как же быть?



Необходимо помнить, что сейчас во многих овощах и фруктах содержатся пестициды, в мясе – гормоны и антибиотики, в остальных продуктах – консерванты. Любые ненатуральные добавки повреждают обменные механизмы клеток. Надо по максимуму отказываться от продуктов, приправленных химией!

Мы не боимся, когда едим безвредные продукты. А вредные продукты – это вкусный яд! Хищный мусор, который пожирает наше здоровье! Изо дня в день мы относимся к организму, как к мусоросборнику. Организм сначала терпит эти издевательства, но потом сил его не хватает – и мы заболеваем.



Самые вредные группы продуктов – это продукты *рафинированные* (очищенные от многих естественных биологических компонентов – витаминов, минералов, аминокислот, клетчатки), продукты с *консервантами* и продукты с *вкусовыми добавками*.

Это – рафинированная белая мука, сахар, растительные масла, фаст-фудная еда, очищенные крупы, сладости, жареные жиры, колбасы, жирное мясо, соленья, копчености, консервы, хлебобулочные изделия на дрожжах, пирожные, мороженое, маргарин, майонез, сладкие газированные напитки, специи, шоколадные батончики, чипсы, соль.

К группе полезных продуктов относятся: натуральные (нерафинированные) продукты, цельнозерновые крупы, овощи и фрукты, натуральные растительные масла. Бобовые, сырые орехи и семечки, вареное мясо (постное), рыба (вареная или печеная), ракообразные, лососевые, крабовые, кисломолочные продукты, сыры, яйца, сухофрукты, зеленый чай, мед, имбирь, ягоды, зелень.

Итак, для здорового питания необходимо:

- 1) поддерживать оптимальные пропорции белков, жиров и углеводов в ежедневном меню;
- 2) есть только полезные продукты.

Но существует и третий принцип здорового питания: нужно *правильно* есть полезные продукты. То есть правильно их сочетать. Всем трем принципам нас учат многие системы. И каждому есть что выбрать из теорий рационального питания. Но есть самые общие правила здорового питания, без подробных отклонений в различные теории, диеты, системы.

Правила рационального питания для всех

- Есть три раза в день плюс 2–3 «перекуса» – это называется дробное питание. При этом есть немного. (Объем желудка – пол-литра. Сколько еды поместится в поллитровой баночке?)
- Есть сырую пищу. Есть вареную, но варить недолго.
- Употреблять салаты, орехи, каши, супы, кисломолочные продукты.

- Не есть белки и углеводы вместе.
- Чем меньше компонентов в еде, тем лучше для желудка и самочувствия.
- В первой половине дня лучше есть мясную пищу (если вы ее употребляете), во второй – растительную и молочную. Такое распределение связано с особенностями работы печени: с утра она работает более активно. При соблюдении этого правила мы помогаем организму держать метаболизм в норме.
- Много пить – до 8–10 стаканов жидкости в день. Остальную жидкость мы получаем с едой. А всего ее должно поступать в организм до двух с половиной литров в сутки. Пить чистую воду, чай – зеленый, а также – имбирный (если нет противопоказаний).
- Не пить во время еды. Фрукты – есть отдельно.
- Есть только свежую еду, только что приготовленную.
- Запомнить, какие продукты являются друзьями здоровья, а какие – врагами, с друзьями – дружить, а врагов – постараться исключить из меню или свести к минимуму.



Гиппократ сказал: *«Питаться нужно таким образом, чтобы еда была одновременно и вашим лекарством, а в качестве лекарства вами использовалась бы только еда».*

В мире создано и испытано множество систем правильного питания: раздельное питание по Герберту Шелтону (и не только по Шелтону – теорий раздельного питания не меньше 5), вегетарианство, сыроедение, система Поля Брэгга, макробиотическое питание, теория главного фактора в питании и ряд других. Есть жесткие системы, есть помягче. Только вам – вашему организму – решать, какая из систем вам нужна.



Важно! Посоветуйтесь с врачом, прежде чем переходить к радикальным изменениям структуры питания.

К любой системе необходимо подключать физические упражнения и прогулки, закаливание и массаж. Только в этом случае будет ощутимый результат – прекрасное самочувствие, активность, молодость в любом возрасте.

Глава 2

Мясо, рыба, молоко, яйца

Какое мясо нужно есть



Притягательность мясной жирной пищи вполне оправдана биологически. Жир является наиболее калорийной частью любого продукта. Предполагается, что с развитием нашего биологического вида люди, которые «тянулись» к пище более жирной, имели больше шансов выжить в условиях недостатка пропитания.

Природе было совсем невдомек, что в далеком будущем стремление к жирной еде бросит нас в объятия жареной курицы, гамбургеров, колбасы и другой угрожающе жирной, напичканной холестерином пищи.

Так мясо полезно или вредно?

- Во-первых: действительно, мясо и различные мясные продукты очень калорийны, но на переработку их наш организм затрачивает две трети своего энергетического запаса.
- Во-вторых: при переваривании мяса в желудке происходит выделение огромного количества молочной кислоты, которая затем откладывается в наших суставах и мышцах, хрящах и позвоночнике. Эти отложения приводят к быстрому утомлению организма и являются главным фактором для появления и развития таких заболеваний, как остеохондроз, ревматизм, подагра, полиартрит и других болезней опорно-двигательного аппарата.
- В-третьих: в мясе и мясных продуктах большое содержание холестерина, который, откладываясь в нашей сердечно-сосудистой системе, приводит к сужению кровеносных сосудов, их ломкости. Это, в свою очередь, ведет к возникновению и быстрому прогрессированию атеросклероза и гипертонии, износу сердечной мышцы и, как следствие, – к инфаркту миокарда. Наш организм стареет, а продолжительность жизни уменьшается...
- В-четвертых: поскольку на переработку мяса нашему желудку требуется гораздо больше времени, чем, например, на переваривание тех же каш, фруктов или овощей, мясная пища дольше застаивается в нем, что приводит к процессам гниения и брожения. А это прямая дорога к различным заболеваниям желудочно-кишечного тракта. Ученые давно доказали, что многие воспалительные заболевания желудка и кишечника, и в первую очередь язвы, гастриты, колиты, есть следствие чрезмерного увлечения мясной пищей.
- И, наконец, в-пятых: содержащийся в мясе креатин и креатинин, молочная кислота и соли фосфорной кислоты оказывают неблагоприятное возбуждающее действие на нашу нервную систему.



Неспроста все религии мира призывают верующих людей регулярно соблюдать пост, а первым требованием любого из них является временный отказ от употребления мяса и переход к растительному питанию!

Многие медики призывают людей ограничить – вплоть до исключения – потребление мяса, ведь с преимущественно мясным питанием они связывают возникновение большего числа серьезных болезней, чем с любым другим фактором образа жизни либо окружающей среды.

С другой стороны, специалисты подчеркивают, что есть ряд витаминов и аминокислот, которые содержатся только в мясе, и другого пути для их получения организмом человека просто не существует.

Значит, если мы не вегетарианцы, нужно учиться есть «правильное» мясо, то есть включать в свой рацион наименее вредные виды мясных продуктов.

Свинина

Это наиболее жирный вид мяса. Ее еще называют «зимним» мясом, поскольку считается, что высокое содержание жира в свинине помогает согреться организму в зимние холода и быстро восстановить силы. В ней также много цинка и магния, которые оказывают положительное влияние на потенцию и формирование костей.



Суточная норма употребления свинины для здорового человека составляет не более 100 г.

Свинина – наиболее вредный и тяжелый для человеческого организма вид мяса. Она долго переваривается в желудке из-за большого содержания жиров, особенно в теплое время года. Жирность свинины составляет более 30 %.

Свинина, как никакой другой вид мяса, богата на холестерин, избыточность которого ведет ко многим заболеваниям.

Употребление в пищу свинины противопоказано при:

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.