

Игорь ПОДОПРИГОРА ■

ПОЛЬЗА

И ВРЕД

ЗНАКОМЫХ
ПРОДУКТОВ



Игорь Подопригора

**Польза и вред знакомых
продуктов. Правда,
которую от нас скрывали**

«Издательство АСТ»

2013

Подопригора И. В.

Польза и вред знакомых продуктов. Правда, которую от нас скрывали / И. В. Подопригора — «Издательство АСТ», 2013

Наше здоровье и здоровье наших детей, продолжительность жизни, активность ума в первую очередь зависят от того, что мы ежедневно едим. Это известно людям уже много тысяч лет. И более чем актуально сегодня! Ведь на прилавках магазинов можно встретить все больше и больше ненатуральных, искусственно созданных пищевых продуктов, которые не только не полезны, а опасны для человека. Как избежать вреда? Кто нас защитит? Ответ один: защитить себя можем только мы сами! И эта книга вам поможет. Она откроет вам правду, которую очень неохотно открывает «потребителям» производитель продуктов. Давайте разберемся, что кроется за яркой этикеткой и приятным вкусом того или иного продукта; какие продукты действительно полезны нашему организму, а какие представляют собой лишь химические элементы, которые и едой то назвать нельзя; почему даже полезные для многих людей продукты, для некоторых могут оказаться ядом. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Подопригора И. В., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

От автора	5
Глава 1	6
«Были бы мука да сито, и сама бы я была сыта»	7
Общие сведения о муке	7
Полезные вещества в муке	7
Каким образом мука теряет свою ценность	7
Закваска и дрожжи. Чтобы хлеб подошел	9
Польза натуральной закваски	9
Вред термофильных дрожжей	9
Вода и пищевые добавки в составе хлеба	11
Качество хлеба зависит от воды	11
Добавки, которые портят хлеб	11
Белый хлеб: в нем нет ничего полезного для здоровья!	12
Белый хлеб засоряет желудок!	12
Белый хлеб разрушает организм!	12
Хлеб серый и черный. И пользы больше, и хранится дольше!	14
Польза серого и черного хлеба	14
Вред серого и черного хлеба	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Игорь Подопригора

Польза и вред знакомых продуктов

Правда, которую от нас скрывали

От автора

Der Mensch ist, was er isst – Человек есть то, что он ест.
Л. Фейербах

Еще каких-то 25–30 лет тому назад, в ностальгические для старшего поколения советские времена, на полках продуктовых магазинов не было такого, как сегодня, ассортимента и изобилия продуктов. Всего-то 5–7 видов хлеба и булочек, молоко и кефир в стеклянных бутылочках и бумажных пирамидках (которые к тому же быстро прокисали!), плавленый сырок, рыбные консервы «Килька в томате» и еще одни со странным гордым названием «Завтрак туриста» да «синие» куры... Колбаса, сыр, майонез и зеленый горошек в банках доставались по большому благу и приберегались к праздникам!

Но все те продукты были натуральными, сделанными строго по ГОСТу, за соблюдением которого следили не хуже, чем за соблюдением технологии при производстве космических аппаратов! А покупатели все равно сетовали, что вот, мол, у нас выбора продуктов практически нет, а ведь на Западе – сплошной пищевой рай...

И вот свершилось! Вместе с падением железного занавеса мечта о продуктовом изобилии превратилась в реальность – к нам потекли целые полноводные реки продуктов и новейших пищевых технологий из-за рубежа! Но возникает вопрос: получив желанное, стали ли мы от этого здоровее? Увы, приходится с большим сожалением констатировать, что нет!

С каждым днем все новые и новые, в красивых упаковках и с «неповторимым, свойственным только им вкусом» представители химически и генетически модифицированного пищевого фронта ведут беспощадную войну с привычными и полезными продуктами питания. И с большим перевесом выигрывают ее, при этом оттесняя традиционные продукты питания на второй, третий, четвертый и так далее планы!

Производителям «пищевого великолепия» абсолютно наплевать на многочисленные болезни простых людей, которые их вредные для здоровья продукты ежедневно едят! Лишь бы прибыль постоянно росла! А государство, которое по идее должно стоять на защите здоровья своих граждан, делает вид, что эта проблема его вообще не касается...

Для того чтобы заставить покупателя приобретать новейшие «достижения пищевой химии», даже изобрели специальный медицинский психиатрический термин – **орторекия**, или синдром здорового питания.

Абсурд нынешнего общества заключается в том, что если человек стремится правильно и полезно для здоровья питаться, он сразу же, по логике «пищевых психиатров», попадает в категорию душевнобольных людей! Самыми же здоровыми людьми тогда, очевидно, нужно считать тех, кто, как свиньи, ест все, что не предложат, без разбору!

«Спасение утопающих – дело рук самих утопающих!» Поэтому никто, кроме нас самих, не позаботится о нашем здоровье. Цель этой книги – раскрыть секретные механизмы новейших пищевых технологий, донести до каждого человека правду о продуктах питания, которые нас ежедневно толкают к краю могилы, и научить читателей отличать добро от зла в самом важном для любого из нас вопросе правильного и полезного для здоровья питания.

Глава 1

Вся правда о хлебе и мучных изделиях

Хлеб – продукт №1 на нашем столе. Для многих из нас хлеб стал чем-то вроде наркотика – если в доме нет хлеба – катастрофа, есть нечего!

Хлеб делают из муки, закваски или дрожжей и воды. Кроме того, в рецепты часто добавляют и другие компоненты, призванные улучшить внешний вид и вкусовые качества продукта.

Известная истина – спрос порождает предложение, поэтому на прилавках магазинов сегодня царит настоящее хлебное изобилие. Только в России ежедневно выпекается сотни и сотни тонн хлеба, а количество его сортов (которое, кстати, никто точно не знает!) зашкаливает за несколько сот, и почти каждый день появляются все новые и новые хлебобулочные изделия, разнообразные по своему внешнему виду и вкусу.

- Полезен ли хлеб для нашего здоровья, а если да – то какой?
- Какое количество этого продукта件 полезно для организма, а какое приведет к негативным последствиям?
- Что лучше есть – свежий, дымящийся, прямо из печи хлеб или вчерашний?
- В каких случаях хлеб из друга может превратиться в нашего врага?

«Были бы мука да сито, и сама бы я была сыта»

Общие сведения о муке

Главной составляющей любого хлебного изделия является мука. Производят ее из различных злаков, но в основном из пшеницы и ржи, хотя бывает и рисовая, и гречневая мука. Существует мука грубого помола и мелкого, а часто в хлеб добавляют еще и отруби или не полностью помолотые зерна. Эти особенности и определяют основные разновидности хлебо-булочных изделий, которые условно можно подразделить на несколько категорий:

- белый хлеб из муки высшего или первого сорта и, соответственно, самого мелкого помола;
- черный хлеб из ржаной муки;
- серый хлеб из муки второго сорта, часто с добавлением в том или ином количестве ржаной муки;
- хлеб с отрубями, диабетический, с зернами подсолнечника и других злаков;
- булочки, рогалики, бублики и прочая сладкая или соленая выпечка.

Полезные вещества в муке

Хлеб является очень важным источником поступления в наш организм растительного белка, более ценного, чем животный, и в котором содержится много полезных для здоровья аминокислот, а также является главным поставщиком растительной клетчатки.

В своем первоначальном виде каждое зернышко несет в себе целый комплекс полезных витаминов и минералов – витамины А, витамины группы В, витамины Е и F, селен, кобальт, медь, цинк, магний, натрий, калий, кремний, марганец, йод... Большинство этих веществ содержится именно в оболочке зерна, а также в его зародыше.

Каким образом мука теряет свою ценность

Мука из цельного зерна быстро портится, поэтому ее из зерна в старину мололи по мере необходимости. Сегодня, для того чтобы увеличить срок хранения муки, производители ее рафинируют, при этом убивая живую силу растения.

В процессе современной переработки зерна в муку большинство всех полезных качеств уничтожается, а самое ценное практически выбрасывается или идет на корм скоту. Что же остается? Крахмал, пустые калории и всего 25–30 % полезных веществ, да и те через каких-то 15–20 дней после помола муки теряют свою активность.

Еще в девятнадцатом веке основатель агрохимии немецкий ученый Юстус Либих говорил: «Отделять отруби из муки – это недопустимая роскошь. Для питания человека это в большей степени вредно, чем полезно».

Именно такой бесполезный состав имеет самая дорогая белая пшеничная мука высшего сорта, из которой и выпекают белый хлеб, булочки, делают макаронные изделия. Хлеб же, выпеченный из муки второго сорта, с отрубями или из необдирного зерна, в гораздо большей степени сохраняет полезные свойства.

Парадокс и самое главное заблуждение многих людей заключается в том, что белый хлеб считается самым вкусным и любимым. Здесь все с точностью до наоборот – чем дороже хлеб, тем больше от него вреда. Мы платим за белый хлеб гораздо больше, чем за другие виды хлеба, при этом покупая в лучшем случае пустышку для организма, а в худшем – еще и наносим

вред своему здоровью. Такой хлеб приводит к образованию слизи в желудке, становится в нем комом и зашлаковывает и без того загрязненный организм человека.

Наши предки пекли из белой муки хлеб, сдобу, пироги, куличи и блины только по большим церковным праздникам. Во все обычные дни, а особенно во время поста хлеб выпекали только из муки грубого помола!

Запомните:

Чем мельче помол муки, тем вреднее для здоровья хлеб!

И еще один неутешительный факт о муке: большинство полей, на которых выращивают зерновые культуры, со всех сторон окружены автомобильными дорогами, а довольно часто они соседствуют с большими промышленными предприятиями, и все шлаки и токсины из воздуха и выхлопных газов машин впитываются в зерно. Добавьте сюда загрязнение воды, почвы и вносимые в нее химические удобрения, средства для борьбы с бактериями, и в результате мы вырастим совсем не то волшебное зерно, о полезности которого можно стопроцентно говорить!

Закваска и дрожжи. Чтобы хлеб подошел

Еще одной составляющей любого хлеба являются дрожжи. Хотя в старину пекли хлеб только на натуральных заквасках, поэтому он и был очень полезным для здоровья.

Польза натуральной закваски

Хлеб на натуральной закваске был очень полезен для здоровья. Кроме того, хлеб, выпеченный на ее основе, долго не черствел и не плесневел и даже спустя 10 и более дней после выпечки был вполне пригоден в пищу. Кроме того, натуральные закваски не только разрыхляли хлеб, но и обогащали его природными биостимуляторами: специальными ферментами, витаминами и минералами, благодаря чему такой хлеб лучше усваивался организмом.

Простейшая хлебная закваска делается из изюма (10 шт. среднего размера), воды (1 стакан) и муки (100–150 г). Вначале промытый изюм заливается водой и настаивается 3 дня при комнатной температуре, затем настоявшуюся воду выливаете в литровую банку, добавляете муку, размешиваете, прикрываете банку салфеткой и ставите в теплое место на пару дней. Когда вся закваска пойдет пузырями – она готова. Для приготовления хлеба нужно взять 150 г такой закваски на каждые 0,5 кг муки.

При длительном хранении даже на домашнем хлебе образуется плесневая пленка, которая является не чем иным, как всем нам известным пенициллином. Именно домашнему хлебу человечество обязано открытием Александром Флемингом в середине двадцатого века этого антибиотика!

В народе давно лечили такими слегка заплесневелыми корочками домашнего хлеба разного рода инфекции, чирьи и фурункулы, его вместо соски, предварительно завернув в чистую тряпицу, давали сосать маленьким детям при прорезывании зубов, а также при недостаточном количестве материнского молока.

Вред термофильных дрожжей

Сегодня на хлебокомбинатах используют при выпечке либо спиртовые дрожжи, либо вообще так называемые термофильные дрожжи. Эти дрожжи не обладают консервирующими качествами, поэтому хлеб, приготовленный на их основе, быстро портится, черствеет, покрывается плесенью. Для того чтобы увеличить срок его хранения, в него добавляют разного рода химические консерванты, включая даже антибиотики, но все равно такой хлеб может храниться не более 2–3 суток.

При производстве современных дрожжей используются химические элементы – сульфат аммония, фосфаты, аммиак, а еще и генетически модифицированные продукты. Дрожжи проходят обработку хлорной известью, а как окислитель используют... серную кислоту! Такие дрожжи быстро и эффективно разрыхляют тесто, позволяя в значительной мере ускорить время изготовления хлеба и увеличить его производство, а соответственно, и прибыли производителей. Однако о полезности такого хлеба для нашего здоровья уже речь идти не может...

Термофильные дрожжи изобрели и начали активно использовать в СССР при массовой выпечке хлеба еще в тридцатых годах прошлого века.

Знаменитый русский ученый Мечников ошибочно считал их средством от старости.

А в конце Великой Отечественной войны идеолог фашистского Третьего рейха доктор Геббельс сказал: *«Если даже Россия и не погибнет в этой войне, ее убьют дрожжи!»*

Этот документ из немецких архивов был долго засекречен и только недавно стал достоянием гласности....

Термофильные дрожжи, или, как их еще называют, сахаромикеты, созданы искусственным путем и в живой природе не встречаются. Чем же они вредны для организма человека?

Все дело в том, что они значительно более стойкие, чем клетки нашего собственного организма, и, попадая в наше тело, начинают активно уничтожать более слабые человеческие клетки. Кроме того, они начинают еще и очень активно размножаться внутри нас, грубо нарушая нормальную жизнедеятельность всех органов и систем человека.

Первоначально попадая в желудок, эти клетки-киллеры разъедают его стенки, вызывая изжогу, а как следствие – гастриты и язвы. Они способствуют образованию песка и камней в печени, почках, поджелудочной железе и желчном пузыре, вызывают дисбактериоз в кишечнике.

Научно доказанный факт – термофильные дрожжи приводят к росту числа онкологических заболеваний.

Накапливаясь в желудочно-кишечном тракте, они значительно снижают способность организма впитывать в себя полезные элементы из пищи и приводят к недостатку витаминов, макро– и микроэлементов. Отсюда авитаминоз, анемия, нарушение кислотно-щелочного баланса, хрупкость и ломкость костей, зубов, ногтей и волос, повышенная утомляемость, головные боли.

Впитываясь в кровь клетки, термофильные дрожжи приводят к варикозу, тромбозу, нарушениям в работе сердца и легких, снижают иммунитет, умственную и нервную активность.

Помните!

Именно применение термофильных дрожжей при производстве современного хлебного изобилия делает этот такой полезный для нашего организма продукт одним из самых вредных для здоровья!

Кстати, большинство термофильных дрожжей попадает в нашу страну из Турции, в которой дрожжевой хлеб вообще не едят!

Поэтому трижды подумайте, стоит ли употреблять в пищу хлеб, приготовленный с применением термофильных дрожжей.

Вода и пищевые добавки в составе хлеба

Качество хлеба зависит от воды

В значительной мере полезность, качество и вкус хлеба зависят от воды, которая используется при замесе теста.

Наши прабабушки пользовались при замесе опары только чистой родниковой или колодезной водой. Сегодня же многие хлебокомбинаты не утруждают себя поиском хорошей воды, а повсеместно используют обычную водопроводную воду, не утруждая себя даже на ее предварительную очистку. А о качестве воды, которая течет из наших кранов, думаем, никому уже рассказывать не нужно! Хлор, соли тяжелых металлов, разного рода химические элементы, которые впитываются в воду из почвы и насквозь прогнивших труб, не могут принести пользу нашему организму...

Еще в начале двадцатого века известный русский булочник Филиппов возил хлеб из Москвы в Санкт-Петербург, поскольку считал, что в Питере вода хуже и хлеб, приготовленный на такой воде, не будет иметь должного вкуса!

Добавки, которые портят хлеб

Что же еще, помимо муки, дрожжей и воды, можно найти в рецепте выпечки современных хлебобулочных изделий?

Помимо соли, соды, молока и яиц, о качестве которых приходится только догадываться, в рецептуру зачастую добавляют различные химические пищевые добавки.

Повсеместно используемый при производстве хлеба химический разрыхлитель помогает сделать хлеб пышным, красивым, а тем самым позволяет производителям уменьшить количество муки при одинаковом объеме. Прибыли растут!

Однако мало кто знает, что такой, словно надутый изнутри, хлеб, попадая в организм, делает рыхлыми наши ткани и органы, повышает риск заболевания гипертонией и делает одутловатым лица людей.

Для придания булочкам красивого внешнего вида в них добавляют красители, «улучшают» вкус путем внесения ароматизаторов и улучшителей вкуса искусственного происхождения.

Кроме того, в хлебобулочные изделия добавляют гомогенизированную сою, уксусную кислоту, специальную химическую добавку, убивающую картофельную палочку и еще многое и многое другое, о чем обычный покупатель такого вкусного и ароматного хлеба даже не догадывается!

Подводя неутешительный итог, увы, можно с полной уверенностью сказать, что современное массовое производство хлебобулочных изделий в погоне за сверхприбылями превратило этот самый важный на нашем столе продукт в страшного химического монстра, чрезвычайно агрессивного и опасного для здоровья каждого человека!

Белый хлеб: в нем нет ничего полезного для здоровья!

Белый хлеб – бесполезен!

Белый хлеб, кроме быстрого утоления чувства голода и удовлетворения вкусовых пристрастий, никакой пользы для здоровья не представляет!

Белый хлеб засоряет желудок!

Бесполезность белого хлеба для нашего организма – это еще не самый большой его недостаток. Очень часто употребление такого хлеба в пищу может нанести значительный вред здоровью.

Белый хлеб противопоказан при многих заболеваниях:

- попадая в желудок, запускает процессы брожения с выделением большого количества газов, тем самым вызывает не только дискомфорт и запоры, но и приводит к язвам и дисбактериозу;

- большее количество содержащейся в нем клейковины засоряет желудок и кишечник. По этой причине белый хлеб нельзя есть при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно когда он еще теплый и свежий. Употребление его в слегка подсушенном виде или через два дня после выпечки хоть и уменьшает вред от его употребления, но полностью все равно не исключает. Кстати, хотя такой не очень свежий хлеб гораздо легче усваивается, его все равно во избежание пищевого отравления не следует хранить более 3–4 суток, а при еде необходимо тщательно пережевывать.

Многие хозяйки считают, что если на хлебе возникла плесень, то можно такой испорченный кусок обрезать, а остальной хлеб употреблять в пищу. Это большое заблуждение!

Если плесень появилась, то она уже заразила всю буханку хлеба, просто мы этого можем не заметить. Такой хлеб нужно без сожаления немедленно выбросить!

Употребление в пищу испорченного хлеба может привести к тяжелому пищевому отравлению, стать причиной заболеваний крови и органов дыхания, а при длительном употреблении привести к раку.

Белый хлеб разрушает организм!

- Регулярное употребление в пищу белого хлеба приводит к быстрому набору лишних килограммов и вызывает ожирение.

- Он повышает уровень сахара в крови, поэтому его следует исключить из своего рациона питания людям, страдающим сахарным диабетом и другими заболеваниями, связанными с нарушением обмена веществ в организме.

- Очень часто причиной заболевания сахарным диабетом второго типа, гастритом и холециститом, ревматизмом и полиартритом является именно белый хлеб, который мы ежедневно едим.

Научные медицинские исследования показывают, что люди, в пищевом рационе которых ежедневно присутствует белый хлеб и другие продукты питания из муки высшего сорта, в три (!) раза чаще болеют сахарным диабетом, чем люди, которые такой хлеб совсем не едят!

- Большое количество белка в составе белой муки ведет к загустению крови и способствует варикозу, возникновению тромбов и закупорке кровеносных сосудов.
- Этот продукт может быстро привести вас к заболеванию атеросклерозом и гипертонией, стать причиной возникновения других сердечно-сосудистых заболеваний или вызвать их обострение.

Белый хлеб – причина №1 преждевременного разрушения зубов! Давно замечено, что у тех людей, которые не употребляют в пищу белого хлеба, зубы и ротовая полость находятся в более здоровом состоянии, чем у людей, которые едят белый хлеб ежедневно!

- Способствует такой хлеб и возникновению различных онкологических заболеваний, в частности, аденоме простаты у мужчин и фибромиоме матки у женщин.
- Чрезмерное увлечение хлебобулочными и макаронными изделиями из белой муки высшего сорта приводит к отекам родовых путей и к слишком раннему отвердению головки плода – отсюда частые осложнения при родах и необходимость проводить кесарево сечение.

Хлеб серый и черный. И пользы больше, и хранится дольше!

Эти виды хлеба делаются путем смешивания муки пшеничной и ржаной. В сером хлебе количество этих видов муки примерно одинаковое, а в черном их пропорция составляет 1:3 в пользу ржаной муки. Муку применяют обойную или обдирную, а также сеяную.

Польза серого и черного хлеба

Ржаной хлеб в отличие от белого хлеба делают не на дрожжах, а на закваске, таким образом, разрыхление теста происходит естественным путем, за счет спиртов и кислой среды.

Такой хлеб гораздо более полезен для организма человека, поскольку содержит в себе достаточно большое количество витаминов, аминокислот, макро- и микроэлементов и считается диетическим продуктом питания. Повышенная кислотность серого и черного хлеба защищает его от разных бактерий, поэтому и хранить его можно значительно дольше – от 7 до 12 суток.

Эти сорта хлеба способствуют нормальному обмену веществ.

Серый и черный хлеб полезен при:

- различных нарушениях эндокринной системы;
- сахарном диабете.

Вред серого и черного хлеба

Однако, несмотря на всю его биологическую ценность, черный и серый хлеб медленно усваивается организмом, достаточно тяжел для желудка, а также повышает кислотность желудочного сока. И чем больше доля ржаной муки, тем эти особенности возрастают. Эти факты накладывают определенные ограничения для его приема в пищу при некоторых заболеваниях.

Серый и черный хлеб не рекомендуется при:

- различных инфекциях и расстройствах желудка и кишечника;
- высокой кислотности желудочного сока;
- изжоге;
- гастритах и язвах;
- болезнях желчного пузыря и печени.

Во всех этих случаях следует заменить серый и черный хлеб на подсушенный или вчерашний черствый белый хлеб, желательно на бездрожжевой основе.

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.