

AB PUBLISHING

КАРЛ ЛАНЦ

# ЕШЬ И НЕ БОЛЕЙ



**СЕКРЕТЫ**  
**ПРАВИЛЬНОГО**  
**ПИТАНИЯ**



# **Карл Ланц**

# **Ешь и не болей. Секреты**

# **правильного питания**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9360253](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360253)

## **Аннотация**

Все мы с детства любим вкусно покушать. Если вы хотите питаться вкусно и полезно – нет ничего проще! Самые простые продукты могут принести здоровье и удовольствие. Из книги «Ешь и не болей» вы узнаете, какие продукты обязательно должны быть на нашем столе, а каких нужно опасаться. Мы расскажем о секретах целебной кухни разных стран мира. Что есть для профилактики болезней, как приготовить кислородный коктейль, чем заменить кофе, как сохранить молодость и красоту – на эти и многие другие вопросы отвечают диетологи, кулинары, медики. В нашей книге – советы и рекомендации, целебные рецепты. Главный наш совет – кушайте вкусно и просто! Ведь здоровое питание – это залог хорошего настроения и бодрости каждый день!

# Содержание

Введение	5
Глава первая. Основы питания для здоровья	7
1.1. Вся таблица Менделеева – незаменимые вещества	7
1.2. Аминокислоты – строим тело	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Карл Ланц**

# **Ешь и не болей. Секреты**

# **правильного питания**

© ООО «Креатив Джоб», 2014

© Ривера, А.Д., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

# Введение

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок», гласит народная пословица. Если говорить о полезных для нашего здоровья веществах, то их путь к любому органу лежит именно через желудочно-кишечный тракт. Конечно, существуют и другие способы, к примеру, витамины можно вводить с помощью уколов – это даже полезнее, так как тогда они попадают прямо в кровь. Но это все же экстремальные меры. Каждый день мы можем подпитывать наше тело, снабжая необходимыми витаминами, аминокислотами, минеральными веществами с помощью правильного питания.

В пищеварительном тракте продукты распадаются на составляющие элементы – минеральные соли, аминокислоты, моносахара, воду и другие. Эти вещества попадают в кровь, переносятся с ее помощью к различным органам, питая их. Важно, чтобы пища хорошо усваивалась, а не бесполезно проходила по пищеварительному тракту.

Вкусовой аппарат человека эволюционно развивался так, чтобы отличать полезную еду от вредной. Горькое мы не слишком любим – горькими часто бывают яды. Кислое – на любителя. Кислоту набирают продукты, когда начинают портиться. Все любят сладкое – это один из самых безопасных вкусов. Сладость свидетельствует о том, что фрукты и ягоды созрели. Люди стараются питаться вкусно, наслаждаться

едой. А задумывались ли вы о том, что наш организм – это немного отдельная от нашего сознания оболочка? Организм о многом нам сигнализирует – о том, что замерзает, хочет пить или ему больно. Все религии призывают заботиться о душе, беречь ее. Неужели не так же тщательно мы должны заботиться и о теле? Ведь если тело одряхлеет быстрее положенного срока, сколько добрых и полезных для души дел мы не успеем сделать. Тело дано человеку, чтобы пройти жизненный путь достойно. Оно, конечно, хрупкое и недолговечное. Тем тщательнее мы должны его оберегать.

# **Глава первая. Основы питания для здоровья**

## **1.1. Вся таблица Менделеева – незаменимые вещества**

Мы не всегда можем правильно расшифровать сигналы нашего организма. Например, мы чувствуем, что хотим есть. Но что же именно? А ведь организму требуется очень много различных веществ для правильного развития.

Проведем аналогию с растениями. Они питаются неорганическими веществами, которые добывают из окружающей среды. Это вода, углекислый газ, азот, фосфор, различные металлы. Из этих элементов синтезируются органические вещества – сахара, крахмал, белки, углеводы, а также углерод и кислород, из которых строятся растительные клетки. Таким образом, набор веществ для питания растений строго ограничен. Если растение не будет получать достаточно воды – засохнет, без воздуха завянет, без азота и фосфора – перестанет плодоносить. Вот и подкармливают растения на приусадебных участках и на сельхозполях различными удобрениями.

Люди питаются готовыми органическими веществами, мы

не умеем их синтезировать. Однако, как и у любого живого организма, у человека есть, скажем так, список первой необходимости – то есть те вещества, которые должны поступать в обязательном порядке каждый день, иначе мы, образно говоря, «засохнем» и «завянем». Этот список формировался на протяжении долгих веков эволюции. Среди животных, к примеру, есть и травоядные, и хищники. Их пищеварительные системы несколько отличаются. Хищники не проживут без мяса, травоядные не испытывают в нем острой необходимости. Люди же могут прожить и без мяса, и без растительной пищи. Однако слишком гордиться собой не стоит. Вот когда мы сможем обойтись без воды, воздуха и солнечного света – тогда можно будет сказать, что мы победили природу. Пока же мы полностью от нее зависим. Растительную либо животную пищу практически невозможно заменить. Несмотря на большой прогресс химической и пищевой промышленности, для здоровья человеку все же необходимо натуральное питание.

Вещества, без которых мы не можем обойтись и которые мы должны получать извне, так как в нашем организме они не вырабатываются или вырабатываются в недостаточном количестве, называются незаменимыми пищевыми веществами, или нутриентами. Их мы можем получить исключительно с пищей. К нутриентам прежде всего относятся витамины, аминокислоты, жирные кислоты, минеральные соли.



Как правило, необходимость в незаменимых минеральных солях прекрасно покрывает суточный рацион человека. Незаменимые, то есть не синтезируемые в организме, жирные кислоты – это всем известные омега-3 и омега-6. Это комплекс различных полиненасыщенных жирных кислот. Также к данному виду кислот раньше применяли термин витамин F. Но, конечно, это не совсем витамины. Природными источниками полиненасыщенных кислот служат растительные масла из зародышей пшеницы, семени льна, масло подсолнечника и горчичное, а также грецкий орех, миндаль, семечки подсолнуха, рыбий жир, моллюски и рыба жирных и полужирных сортов, к примеру лосось, сельдь, сардины, форель, тунец.

## 1.2. Аминокислоты – строим тело

Аминокислоты являются структурным элементом многих органических веществ, главное – в нашем организме из них строятся белки. А белки необходимы для построения клеток тканей. В основном наше тело синтезирует аминокислоты самостоятельно из различных веществ, «попадающих» в него. А вот 10 аминокислот, очень важных, можно получить только в готовом виде. Задумайтесь, как это угрожающе звучит. Возможно, какие-то проблемы с самочувствием вы испытываете только потому, что вам не хватает всего лишь одной аминокислоты. Вялость мышц, проблемы с кожей, усталость, сонливость, потеря аппетита, постоянные простуды – всё это признаки нехватки аминокислот.

Для запоминания десяти незаменимых аминокислот существует забавное мнемоническое правило: «Лиза Метнула Фен в Трибуну, Трезвый Лейтенант Валялся в Изоляторе с Аргентинским Гитаристом».

«Лиза» – это лизин, компонент белков. Содержится в мясе, особенно в красном, не важно, баранина это или птица, яйцах, бобовых, молочных продуктах, сыре, орехах, рыбе. Лизин повышает иммунитет организма, сохраняет здоровыми сердце, кости, глаза. Участвует в синтезе коллагена, что важно для постоянного обновления тканей и поддержании их молодости.

# 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.