

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — залог хорошего здоровья



Юрий Константинов
Правильное питание –
залог хорошего здоровья
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18416018

Правильное питание. Залог хорошего здоровья: ЗАО Издательство

Центрполиграф; Москва; 2016

ISBN 978-5-227-06345-8

Аннотация

Здоровье всего организма напрямую зависит от правильной работы желудочно-кишечного тракта, а состояние иммунитета связано с кишечником неразрывно! Чтобы процесс пищеварения шел правильно, чтобы не мучиться от изжоги, вздутия и бисбактериоза, вооружитесь знаниями, которые предлагает вам эта книга, и тогда вы поймете, что правильная еда – залог здоровья! Автор знакомит читателей со строением органов пищеварения и особенностями их работы. Научит вас правильно выбрать продукты, подскажет их правильное сочетание и способы приготовления. Воспользовавшись советами, вы получите максимум пользы и удовольствия от еды и поправите здоровье без таблеток.

Содержание

Предисловие	5
Строение органов пищеварения	7
Что мы едим	12
Белки	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Константинов

Правильное питание

Залог хорошего здоровья

© Константинов Ю., 2016

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2016

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

*** * ***

Предисловие

Что такое «правильное питание»? Со всех сторон нас уговаривают питаться правильно, не переедать, не есть жирного и жареного, не есть на ночь, питаться овощами и зеленью... да много чего еще. Вопрос в том, что человек сам может решить, что для него значит питаться правильно, но для этого ему надо иметь представление о том, что он ест и как эти вещества воздействуют на его организм.

Все дело в том, что принципы правильного питания едины, но вот частности... Что поможет одному, не подействует на другого, а то и вообще будет вредным. Иначе зачем бы люди выдумывали столько разнообразных диет, одна другой удивительней? А все потому, что одному человеку это помогает, а другому нет. Поэтому лучше знать базовые принципы здорового питания и уже на их основе строить свой рацион. Глядишь, и соблюдать его будет проще.

Поэтому далее будет рассказано о строении органов пищеварения, о жирах, белках, углеводах, витаминах и минералах – зачем они нам нужны и в чем содержатся, сколько и как нужно пить воды (а об этом немногие задумываются). А еще будет рассказано, какими продуктами питания можно регулировать у себя повышенный уровень холестерина. Лишними эти знания точно не будут.

Кроме того, отдельные главы посвящены влиянию пита-

ния на иммунитет и взаимодействию лекарств и продуктов питания – это взаимодействие может как усилить, так и ослабить действие лекарств, поэтому знать подобные вещи полезно для здоровья в самом непосредственном смысле этих слов.

Строение органов пищеварения

Для начала узнаем, что собой представляет система органов пищеварения.

Пищеварение начинается не в кишечнике и не в желудке, а во рту. Слюна содержит ферменты, способствующие перевариванию пищи, и чем больше пища измельчена еще в ротовой полости, тем больше она подвергается воздействию этих ферментов. Если же «заглатывать пирожки не жуя», то всю работу по перевариванию придется брать на себя желудку, что очень способствует его перегрузке и заболеваниям.

Достаточно измельченная пища из ротовой полости попадает в глотку, потом в пищевод. Пищевод – это узкая полая трубка, которая переходит в желудок. Трубка эта располагается впереди позвоночника, а перед ней находится трахея. Обычно стенки пищевода соприкасаются, но при прохождении пищи могут расширяться до 3–3,5 см. Стенка пищевода состоит из наружной оболочки (это соединительная ткань), двух слоев мышц и внутренней слизистой оболочки.

Желудок взрослого человека вмещает в среднем до 3 л жидкости. Именно поэтому многие люди могут сразу съесть очень-очень много, гораздо больше, чем надо для поддержания организма в порядке. В желудке пища начинает перевариваться, и это занимает определенное время. Вода проходит через желудок сразу в кишечник, не задерживаясь, соки

уже остаются на какое-то время, вся остальная пища проводит в желудке от 1 до 6 часов в зависимости от сложности ее расщепления. Железы желудка вырабатывают желудочный сок, который состоит из соляной кислоты и ферментов. Чем больше соляной кислоты и желудочного сока вырабатывается, тем выше секреторная активность, или кислотность. Подвергаясь действию желудочного сока, пища становится не только измельченной, но и жидкой. Постепенно она продвигается из желудка в двенадцатиперстную кишку. Страх, боль и другие неприятные эмоции могут затормозить выработку желудочного сока, а вот красивая сервировка стола, аппетитный вид блюд, положительные эмоции способствуют хорошему пищеварению. Хотя, надо сказать, «нервы» тоже у многих вызывают повышенный аппетит.

Стенка желудка состоит из трех слоев: внутреннего – слизистой оболочки, среднего – мышечной оболочки и наружного – серозной оболочки (брюшины).

Желудок окружен рядом органов: сзади от него находится поджелудочная железа, сверху прилегает печень, а правее – желчный пузырь.

Тонкий кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки. Сюда переваренная пища поступает из желудка и подвергается дальнейшему перевариванию. В двенадцатиперстную кишку выделяются сок поджелудочной железы, желчь и кишечный сок (из тонкого кишечника). В тонком кишечнике происходит переваривание около 80 % углево-

дов, поступающих с пищей, и почти 100 % белков и жиров. За сутки выделяется около двух литров кишечного сока. Стенки кишки покрыты миллионами маленьких кишечных ворсинок, которые способствуют всасыванию.

Из тонкого кишечника пища попадает в толстый кишечник. Там у человека живет множество бактерий, которые способствуют поддержанию нормального баланса и перевариванию пищи. Кроме того, микробы вырабатывают ряд полезных веществ, необходимых человеку, и защищают наш организм от вредных микробов. При неблагоприятных условиях (кишечная инфекция, длительное лечение антибиотиками и т. д.) баланс кишечной микрофлоры может нарушаться, вредные микробы начинают усиленно размножаться, останавливая рост полезных, такое состояние называется «дисбактериозом кишечника». Также толстый кишечник обеспечивает выведение кала наружу.

Большое значение имеет защитная функция органов пищеварения – предохранение организма от попадания в него с пищей вредных и ядовитых веществ, микробов. Слюна содержит вещества, губительно действующие на микробов, так же как соляная кислота желудочного сока и желчные кислоты в кишечнике. Многие вредные вещества, всосавшись в кровь, задерживаются в печени, обезвреживаются в ней и удаляются из организма.

Поджелудочная железа располагается в брюшной полости позади желудка. Она выделяет пищеварительный сок в про-

свет кишки и гормоны (вещества, регулирующие деятельность организма) в кровь. Особенно важен такой гормон поджелудочной железы, как инсулин. При его недостатке развивается сахарный диабет – заболевание, связанное с повышением уровня сахара в крови.

В соке поджелудочной железы содержатся ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы. За сутки у человека выделяется примерно 1,5 л сока поджелудочной железы. Больше всего сока выделяется при употреблении хлеба, меньше всего – молока.

Печень вырабатывает желчь и обезвреживает самые разные вещества. Значительная часть лекарств и попадающих в организм инородных агентов проходит через печень. Вырабатывая желчь, печень принимает участие в процессе пищеварения и всасывания питательных веществ в кровь. Желчь выделяется непрерывно, часть ее попадает в кишечник, а часть первоначально скапливается в желчном пузыре. Желчь способствует нормальному пищеварению, способствуя размельчению и перевариванию жира, защищая пищеварительные ферменты от губительного действия поджелудочного сока, облегчает всасывание ряда веществ и способствует усилению работы кишечника.

Кишечник кроме переваривания пищи играет важную роль в обеспечении иммунитета. Именно поэтому нарушение содержания нормальной микрофлоры (дисбактериоз) влияет на иммунитет и подверженность различным болез-

Что мы едим

Едим мы еду. Это понятно. И практически все сейчас знают, что любой продукт в основном состоит из белков, жиров и углеводов в сочетании с определенным количеством воды. Плюс витамины и микро- и макроэлементы. А дальше? Для чего организму нужны эти самые белки, жиры и углеводы? Где конкретно они используются? Ну вот жиры откладываются на самых неподходящих местах и портят фигуру, углеводы нужны в качестве энергии, и все? Нет, конечно. Итак...

В наш организм для его стабильного функционирования должно поступать около 50 незаменимых компонентов питания (8 аминокислот, большинство витаминов, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты и др.) и заменимые компоненты, которые синтезируются из других частей рациона (некоторые аминокислоты, жиры, углеводы и др.). Но эти вещества не просто должны получаться извне, они должны поступать в определенном соотношении, чтобы лучше усваиваться и приносить пользу. Незаменимые компоненты не синтезируются в организме и поступают в него только с пищей. Заменимые компоненты тоже лучше бы усваивались из пищи, так как синтез их в организме затрудняет работу некоторых внутренних органов и систем и даже может способствовать развитию неблагоприятных изменений.

Соотношение между белками, жирами и углеводами для людей со средней физической нагрузкой должно быть 1:1:4, для выполняющих тяжелый физический труд — 1:1:5, при малоподвижном образе жизни — 1:0,9:3,2. При различных заболеваниях эти соотношения меняются.

Лучше всего, если в суточном рационе белки будут составлять 14 %, жиры — 30 %, углеводы — 56 % (при этом углеводы — это не значит сахар и пирожные, ниже будет сказано, что именно относится к углеводам). В свою очередь, из общего количества белков 50–60 % должны быть животного происхождения. Растительные масла должны составлять 20–25 % общего количества жиров, а при некоторых заболеваниях — 30–35 %. В суточном рационе из общего количества углеводов легкоусвояемые (сахароза, фруктоза, лактоза) должны составлять 20 %, крахмал — 75 %, клетчатка и пектин — 5 %. Соотношение кальция и фосфора должно быть 1:1,5–2,0, кальция и магния — 1:0,6.

Зная эти цифры, неплохо бы каждому человеку проанализировать свой обычный рацион и прикинуть, какие соотношения у него получаются в реальности. Вас может ждать много удивительных и не всегда приятных открытий.

Взрослым здоровым людям диетологи обычно рекомендуют 3- или 4-разовое питание, то есть промежутки между приемами пищи будут составлять 4–5 часов. При некоторых заболеваниях показано 5–6-разовое питание, но такие рекомендации даст лечащий врач.

При 3-разовом приеме пищи калорийность рациона распределяется следующим образом: на завтрак 30 %, на обед 40–50 %, на ужин 20–25 %; при 4-разовом питании: на первый завтрак 25–30 %, на второй 10–15 %, на обед 40–45 %, на ужин 20 %. При этом 4-разовое питание для организма лучше, чем 3-разовое, а если вы обходитесь 2-разовым приемом пищи, то ни о каком правильном питании можно и не говорить.

Есть и еще кое-какие данные, которые полезно знать. Например, не зря диетологи предостерегают от мясных или даже рыбных блюд на ужин. Они это делают не только потому, что желудку придется работать всю ночь, но и потому, что белковые продукты повышают возбудимость центральной нервной системы. Именно поэтому человеку, объевшемуся на ночь, потом снятся тяжелые сны и он просыпается совершенно не отдохнувшим.

Мясные, рыбные и бобовые блюда лучше употреблять на завтрак и обед, можно – перед работой в ночную смену. На ужин, часа за 2 до сна, рекомендуются молочные, фруктово-овощные, крупяные и другие блюда, не перегружающие работу органов пищеварения. Вечером также исключаются острые приправы, кофе, какао, чай, шоколад и другие продукты, возбуждающие нервную систему.

Что еще нужно знать, садясь за стол? В принципе, почти все эти советы известны и секретными не являются, но насколько мы им следуем?

Еду лучше начинать с закусок (салат, винегрет, сыр, копченые колбасы и др.), возбуждающих аппетит. Стимуляторами желудочной секреции являются мясные, рыбные, грибные бульоны и в меньшей степени – овощные. Жиры снижают желудочную секрецию, поэтому не следует начинать с них еду.

Пищу нужно хорошо пережевывать. Плохо пережеванная пища усиливает образование слизи в желудке, снижает кислотность и переваривающие свойства желудочного сока. Неприятные разговоры, чтение газет и другие отвлекающие моменты также тормозят секрецию органов пищеварения и ухудшают аппетит.

Нерегулярный и беспорядочный прием пищи нарушает работу желез органов пищеварения, ухудшает усвоение пищи и способствует развитию различных заболеваний, чаще всего – желудочно-кишечного тракта.

Переедание вызывает чувство тяжести, сонливость, снижение трудоспособности. Длительное переедание, особенно при малоподвижном образе жизни, приводит к ожирению, ранней старости.

Белки

Белки являются составной частью всех клеток и межклеточных структур. Белок – строительный материал организма. Он входит в состав ферментов, гормонов, гемоглобина, некоторых факторов свертывания крови, участвует в образовании антител, которые выполняют защитную роль и повышают сопротивляемость организма к инфекциям, обезвреживает токсические вещества, попавшие в организм, обеспечивает мышечные сокращения, образует комплекс с различными соединениями, способствуя фиксации их в организме. Белок также и источник энергии. При сгорании 1 г белка в организме образуется 4 ккал. Белок не синтезируется в организме и не может быть заменен другими пищевыми веществами, но сам может участвовать в синтезе жиров и углеводов при недостаточном содержании их в пище.

Различают белки животного и растительного происхождения. Продукты, содержащие животные белки – это молочные изделия, яйца, рыба, мясо и все изделия из них. Растительные белки содержатся в сое, чечевице, бобовых и грибах.

При этом лучше усваиваются белки животного происхождения (особенно молочных продуктов и рыбы), хуже – растительного. Это полезно знать тем, кто хочет похудеть. Мы набираем вес, поедая животную пищу, недаром все диетологи настаивают на овощных салатах. А еще лучше пере-

вариванию белков способствует тепловая обработка пищи.

Потребность организма в белках определяется возрастом, характером работы, некоторыми заболеваниями и составляет 90—110 г в сутки. Эта норма увеличивается во время беременности и кормления грудью (до 120 г), при тяжелой физической нагрузке, хронических инфекциях, хроническом энтероколите и других заболеваниях (до 130 г). Оптимальная норма белка суточного рациона взрослых людей составляет 1,5 г на 1 кг массы тела, для людей старше 70 лет – 1 г на 1 кг массы тела, для беременных женщин и кормящих матерей – 2 г на 1 кг массы тела.

Недостаток поступления белка в организм вызывает дефицит кальция и фосфора в костях, в результате чего нарушается костеобразование, замедляется рост костей, появляются атрофия мышц, сухость и шелушение кожи, ломкость ногтей, ломкость и выпадение волос. Также истощаются нервные клетки, у детей замедляется развитие речи и психики, снижается образование гормонов различными железами (гипофизом, надпочечниками, щитовидной, половыми, поджелудочной), развиваются поносы, которые, в свою очередь, увеличивают недостаток белка в организме. При недостатке белка и избытке в питании жиров и углеводов возникает ожирение и даже цирроз печени, нарушается кроветворение, уменьшается количество эритроцитов и лейкоцитов, изменяется обмен витаминов (А, D, С, группы В), минеральных веществ.

Однако вреден и избыток белка. Избыточность белка в питании в течение длительного времени вызывает увеличение размеров печени и почек, снижает активность некоторых ферментов печени, усиливает, а затем угнетает секреторную функцию желудка, повышает возбудимость центральной нервной системы. Излишнее количество белков в питании требует и повышенного количества витаминов.

Белки пищевых продуктов, поступая в желудочно-кишечный тракт, под влиянием различных ферментов расщепляются на аминокислоты. Всего наш организм получает более 20 аминокислот, из которых 8 не синтезируются в организме. Они называются незаменимыми. К ним относятся валин, лизин, лейцин, изолейцин, метионин, триптофан, треонин, фенилаланин. Эти аминокислоты могут поступать к нам только с пищей. Причем недостаток любой аминокислоты нарушает синтез белка.

В белках животного происхождения содержатся все аминокислоты, необходимые организму. В состав круп, хлеба, овощей и фруктов (то есть растительных белков) входят белки с неполным набором незаменимых аминокислот. Наибольшее количество полноценных белков содержится в сое, горохе, фасоли, гречихе, ржи, рисе, картофеле. Если правильно сочетать различные продукты животного и растительного происхождения, то польза питания заметно возрастет. Так, вегетарианцы, которые употребляют молоко и молочные продукты, могут есть хлеб с молоком. Богатый лизи-

ном молочный белок, дополняя аминокислотный состав муки, бедной лизином, повышает питательную ценность трапезы. Также очень полезны в этом смысле блюда, где молоко сочетается с крупами (вот они, каши на молоке!).

Чаще всего в нашем обычном питании встречается недостаток трех аминокислот: триптофана, лизина и метионина.

Основные источники триптофана: мясо, рыба, творог, сыр, яйца. В различных частях мясной туши содержится неодинаковое количество триптофана. Например, в соединительной ткани его почти нет, а больше всего содержат вырезка, тонкий и толстый края, мякоть задней ноги.

Из продуктов растительного происхождения триптофана больше всего в горохе, фасоли и особенно в сое.

Основной источник лизина – молоко. 500–600 мл молока покрывает потребность в лизине примерно на 40–45 % суточной нормы. Много лизина в мясе, рыбе, бобовых, а также в твороге и сыре, в желтке яиц.

Потребность в метионине также удовлетворяется на 40–45 % белками молока и молочных продуктов. Также метионина много в мясе, рыбе, яйцах, а из растительных продуктов – в бобовых и гречневой крупе.

Как уже выше было сказано, триптофаном, лизином, метионином наиболее богаты мясо, рыба, молочные продукты, горох, фасоль, соя. Если человек придерживается вегетарианства, то ему нужно больше есть тех растительных продуктов, в которых высоко содержание незаменимых аминокис-

лот, иначе он подорвет свое здоровье.

Вот список продуктов, к которых содержатся незаменимые аминокислоты.

Валин – в зерновых, мясе, грибах, молочных продуктах, арахисе, сое.

Изолейцин – в миндале, кешью, турецком горохе (нут), чечевице, ржи, большинстве семян, сое, печени, мясе, курятине, яйцах, рыбе.

Лейцин – в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян.

Лизин – в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах.

Метионин – в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Треонин – в молочных продуктах и яйцах, в умеренных количествах в орехах и бобах.

Триптофан – в овсе, бананах, сушёных финиках, арахисе, кунжуте, кедровых орехах, молоке, йогурте, твороге, рыбе, курице, индейке, любом мясе.

Фенилаланин – в говядине, курином мясе, рыбе, соевых бобах, яйцах, твороге, молоке.

Аргинин – в семенах тыквы, свинине, говядине, арахисе, кунжуте, йогурте, швейцарском сыре.

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.