



АЛЕКСЕЙ БОЛЬШАКОВ

ВСЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ



Книга о том, как из множества предлагаемых диет выбрать наиболее полезную для себя, какие шаги нужно делать, чтобы нормализовать свой вес, откорректировать вкусовые пристрастия и привычки. В книжке изложен метод планомерного устранения тяги человека к перееданию, рассказано как перебороть физиологическую зависимость от высококалорийной пищи, нормализовать свой аппетит. Книжка призвана уберечь читателей от использования сомнительных, непроверенных средств для похудения, она подскажет естественные, достаточно простые и безопасные способы борьбы с лишним весом.

В книге рассказано о плюсах и минусах наиболее распространенных диет (в том числе диет Дюкана, Кремлевской и др.).

Алексей Большаков

ВСЯ ПРАВДА О ДИЕТАХ

Как выбрать диету для себя

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящая книжка адресована всем, кто интересуется своим питанием, хочет сбросить лишние килограммы, сделать жизнь более полноценной. Книжка призвана уберечь читателей от использования сомнительных, непроверенных средств для похудения, она подскажет естественные, достаточно простые и безопасные способы борьбы с лишним весом и болезнями.

В современном мире ожирение принимает характер эпидемии, является фактором риска многих тяжёлых заболеваний. Люди, конечно, понимают, что нужно худеть, хотят сбросить лишние килограммы, но не знают, как лучше сделать это, не умеют удержать вес, с огромным трудом сброшенный после проведения диет, голоданий, применения лекарственной терапии, биологически активных добавок.

Многие больные ожирением имеют смутное представление о путях коррекции веса, поэтому пытаются копировать опыт своих знакомых, которым удалось сбросить вес, либо опираются на

литературу и «консультации» продавцов или производителей средств для похудения. Но универсальных пилюль или диет не бывает. Любое средство, любая биологически активная добавка, диета, таблетка подходят далеко не всем.

Навязчивая реклама, недостоверные сведения, иногда просто обман доверчивых пациентов позволяют предприимчивым дельцам зарабатывать на «средствах» для похудения огромные деньги.

Большинство наших бед идут от незнания, неумения помочь себе в нужную минуту. Любая коррекция веса, любое лечение должно быть осознанно, основано на личных знаниях или на консультации с врачом-специалистом, который может дать пациенту полную информацию о способах коррекции его веса с учетом индивидуального состояния человека. Мы должны знать не только о преимуществах той или иной диеты или средства для похудения, но и об ограничениях, их возможных побочных эффектах.

Предлагаемая книжка познакомит читателей с различными способами борьбы с лишним весом, расскажет об универсальном методе снижения калорийности рациона (МПУД), который не имеет противопоказаний. Мы поговорим о том, как подобрать диету под себя, как лучше откорректировать свой вес, перебороть физиологическую зависимость от

высококалорийной пищи и нормализовать своё питание.

ГЛАВА 1. КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

О необходимых нам веществах

Живой организм, каждая его клеточка существуют благодаря химическим превращениям веществ, поступающих с пищей и воздухом из окружающей среды. Эти вещества подвергаются расщеплению, а затем часть из них синтезируется в новые, необходимые клеткам соединения. Большинство продуктов распада и синтеза используется организмом, а все ненужное выбрасывается в окружающую среду. Подобный обмен веществ обеспечивает нас энергией и «строительным материалом», необходимым для пополнения расходующихся в процессе жизнедеятельности составных частей клеток.

Питательные вещества поступают в организм с пищей. Они переносятся кровью от кишечника во все участки тела.

С белковой пищей в организм поступают аминокислоты, которые в живых клетках объединяются в крупные белковые молекулы и

участвуют в обмене веществ, служат главным строительным материалом. Белки непрерывно меняются. Эти изменения определяют процессы, протекающие в организме, в каждом его органе.

Белки содержатся в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко) и некоторых растительных продуктах (орехи, грибы, соя, горох, бобы, чечевица).

Недостаток белков в пище ведёт к повышенной утомляемости, слабости, может вызвать нервные, сердечные и мышечные недомогания, нарушения кислотно-щелочного равновесия крови, что способствует целому спектру заболеваний.

Углеводы (крахмалы и сахара) — основной источник энергии в организме. В процессе пищеварения они превращаются в простые сахара и используются клетками и тканями для восполнения энергии. Углеводы подвергаются окислению в процессе дыхания, входят в состав цитоплазмы и ядра клеток. В организме углеводы расщепляются до глюкозы, часть которой откладывается в печени про запас в виде гликогена. Когда содержание глюкозы в крови падает ниже нормы, гликоген вновь превращается в глюкозу и попадает в кровь.

Потребность человека в углеводах удовлетворяется за счёт поступления с пищей сахаров и крахмала. Все натуральные сахара, за

исключением лактозы (молочного сахара), имеют растительное происхождение. Крахмал так же содержится преимущественно в растительных продуктах. Много его в картофеле и других корнеплодах, хлебе, муке, рисе.

Необходимые нам жиры образуются из поступающих с пищей жирных кислот и глицерина. Часть жиров принимает непосредственное участие в клеточных процессах, но существенная часть откладывается под кожей в жировой клетчатке, образуя запас органических соединений, который используется при недостатке питания. Жиры содержатся как в животных (жирное мясо, сало, ветчина, молочные продукты), так и в растительных продуктах.

Избыточное питание и особенно избыточное потребление жирной и сладкой пищи ведёт к ожирению и болезням, связанным с этим явлением.

В то же время поступивший с пищей жир помогает организму усваивать витамины и минеральные вещества, содержащиеся в растительных продуктах. По этой причине морковь, например, рекомендуют употреблять со сметаной.

Жирные кислоты, содержащиеся в растительном масле, орехах, рыбе, необходимы человеку, так как они повышают иммунитет и сопротивляемость организма инфекциям, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

А вот насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в жирном мясе, сале, ветчине и других животных продуктах могут провоцировать повышение уровня холестерина в организме и развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Считается, что при правильном питании взрослый человек должен получать около 80-100 г «чистого» белка в день, порядка 300–400 г углеводов и 80-100 г белков. Но высчитывать содержание этих веществ в рационе и строго придерживаться рекомендуемых цифр совсем не обязательно. Ведь в нашем организме белки могут превращаться в углеводы и жиры, жиры — в углеводы, а углеводы — в жиры. Важно лишь не допускать длительных злоупотреблений в рационе и не слишком сильно выходить за эти границы. Опасно питаться, например, одними только белковыми продуктами, а ещё опасней не употреблять их совсем. Ещё важнее следить за средней калорийностью рациона: чтобы приход калорий соответствовал их расходу.

Ежедневно человеку также нужно определённое количество витаминов и минеральных элементов. При их недостатке замедляются необходимые реакции, нарушаются физиологические процессы. При их избытке организм вынужден выводить излишки либо накапливать их. Недостаток или избыток в

организме витаминов и минеральных элементов затрудняет его работу, может приводить к болезням.

Витамины играют роль катализатора (ускорителя) процессов жизнедеятельности. Например, витамин С ускоряет важнейшие окислительно-восстановительные процессы. Большинство химических реакций в клетке без витаминов не протекали бы вовсе или шли с очень малой скоростью. Витамины участвуют также в обмене веществ, входят в состав ферментов.

Без минеральных элементов тоже не обходятся важнейшие обменные процессы, они принимают участие в кроветворении, образовании гормонов, влияют на защитные реакции организма, поддерживают определённое кислотно-щелочное равновесие. Минеральные элементы участвуют в пластических процессах построения различных тканей организма, особенно костей.

В человеческом организме большинство витаминов и минеральных элементов не синтезируется и должны поступать с пищей.

Классификация продуктов

Многие продукты содержат одновременно белки, жиры и углеводы. Например, сливки и сметана содержат помимо жира также и

низкомолекулярные молочные белки, а хлеб и большинство орехов имеют в своём составе как белки, так и жиры, и углеводы. К той или иной категории продукт можно отнести по максимальному содержанию в нём тех или иных веществ. К примеру, в хлебе содержится больше крахмала по сравнению с белками и жирами. Его правильнее будет отнести к «крахмалам» и рассматривать в этой категории.

К продуктам, содержащим относительно большой процент белка относятся: все мясные продукты (не слишком жирные), рыба и рыбные продукты, орехи (кроме арахиса), молоко, нежирный творог, яйца, грибы, соевые бобы.

К углеводам относятся продукты, содержащие крахмалы, сахара, клетчатку, пищевые волокна. К крахмалам относятся: все хлебные злаки, картофель, бобовые, поздние сорта яблок, зелёные бананы.

В пищеварительном тракте под влиянием ферментов и кислот крахмал расщепляется на молекулы глюкозы. Глюкоза, наряду с фруктозой и сахарозой, является простым углеводом и относится к категории «сахара». Непосредственно глюкоза находится в плодах и ягодах (особенно много её в винограде, хурме, вишне, черешне). Глюкоза входит в состав крахмала, клетчатки, сахарозы и используется организмом для

поддержания необходимого уровня сахара в крови и образования гликогена.

Фруктоза также содержится во многих плодах, сладких фруктах и ягодах. По сравнению с другими простыми углеводами полным людям предпочтительнее употреблять продукты, содержащие именно фруктозу. Фруктоза легче, чем глюкоза превращается в гликоген, она медленнее усваивается в кишечнике и, поступая в кровь, быстро уходит из неё, не вызывая перенасыщения сахаром. А это важно для профилактики сахарного диабета. Богатыми источниками фруктозы являются арбузы, сладкие плоды и ягоды (сладкие груши, яблоки, виноград, хурма, чернослив, финики, инжир, курага).

Сахароза в больших количествах находится в сахарной свекле и сахарном тростнике. Много её в спелых бананах и ананасах. Промышленный сахар независимо от источников сырья представляет собой почти чистую сахарозу, которая легко усваивается организмом и не рекомендуется для употребления полным людям.

Клетчатка является основным веществом клеточных оболочек растительных продуктов. Зерновые продукты содержат грубую клетчатку, а овощи, фрукты и ягоды — источник нежной клетчатки, которая расщепляется и поэтому частично усваивается. Роль клетчатки в нашем

организме заключается в том, что она раздражает механорецепторы желудочно-кишечного тракта, усиливает функции тонкого и толстого кишечника. Клетчатка участвует в образовании и выведении из организма желчных кислот, в состав которых входит и холестерин. Она играет важную роль в освобождении организма от вредных продуктов обмена веществ. Клетчаткой богаты земляника, малина, облепиха, смородина, бананы, баклажаны, апельсины.

Органические кислоты, содержащиеся в углеводных продуктах, придают им кислый вкус. Главными кислыми фруктами являются: лимон, апельсин, грейпфрут, гранат, кислые виноград и слива, кислые яблоки, помидоры. Много органических кислот в клюкве, ежевике, красной смородине, рябине, облепихе, алыче. Органические кислоты являются сильными возбудителями секреции поджелудочной железы и моторной функции кишечника. Поэтому кислые соки из свежих ягод и овощей рекомендуют для усиления кислотообразующей и секреторной функции желудка.

К углеводам относятся содержащиеся в плодах и овощах пектины, которые способны связывать токсичные и радиоактивные металлы и превращать их в безвредные комплексы, легко выводимые из организма. Обезвреживающее

действие пектинов нашло применение в лечебно-профилактическом питании для предупреждения интоксикации соединениями тяжёлых металлов, особенно неорганическими соединениями свинца, а также при работе с радиоактивными веществами и источниками ионизирующих излучений.

Богаты пектинами смородина, абрикосы, перец, персики, айва, морковь, огурцы, баклажаны, слива, тыква, земляника, малина.

Среди овощей принято выделять некрахмалистые и зелёные овощи. Главные среди них: капуста, лук, репа, баклажаны, огурцы, сладкий перец, редис, салат, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, латук, сельдерей. Такие овощи отличаются малым содержанием в них крахмалов и сахаров. Они могут быть наиболее полезны полным людям.

Наконец, последней группой продуктов являются жиры. К ним относят оливковое, подсолнечное, кукурузное, сливочное масло, сало, жирное мясо, сливки, сметану.

О «вредных» и «целебных» продуктах

Но какие продукты наиболее подходят человеку? Это смотря какому человеку! **В природе не существует продуктов, полезных всем людям**

в любых количествах. Роль «целебных» продуктов весьма преувеличена, так же как преувеличена и губительная роль для здоровья человека продуктов, которые натуропаты считают вредными, если, конечно, попавшие в немилость продукты качественные, не испорченные.

Помимо мясных продуктов «вредными» натуропаты называют консервы и другие продукты, содержащие ненужные нашему организму добавки: пищевые красители, усилители вкуса, различные стабилизаторы. Как и всё ненужное, эти добавки должны выводиться из организма. Если печень и органы выведения справляются с нейтрализацией красителей и пищевых добавок — а в подавляющем большинстве случаев так и бывает — заметного вреда такие продукты здоровью не нанесут.

Нет, если, конечно, всё время питаться только колбасами, сардельками и консервами — можно подорвать своё здоровье; но если эти продукты включать в рацион не слишком часто, а делать больший упор на естественную богатую витаминами растительную пищу, вполне можно побаловать себя и колбаской, и тушёнкой. Хотите съесть сосиску или сардельку? Съешьте. Они вам не навредят, если не злоупотреблять ими.

Впрочем, во время застолий, когда пищеварительная система и так перегружена,

старайтесь всё же свести потребление «вредных» продуктов к минимуму.

Безусловно, ни в коем случае нельзя употреблять протухшие продукты. Откажитесь также от пересоленной, старой, безвкусной, очень кислой или горячей пищи. Нельзя употреблять консервы из вздутых банок и любые продукты с гнилостным запахом.

В то же время, если к вам постоянно пристаёт какой-нибудь натуропат, требует, чтобы вы отказались от привычных вам блюд, вещает, что вы нанесли непоправимый вред своему здоровью, потому что съели котлетку или сардельку, не спорьте с ним, дайте почитать ему эту книжку. Может, задумается: ведь можно жить долго и счастливо без запретов и строгих воздержаний. Любые, даже самые «полезные» диеты могут нести здоровью вред, а систематические воздержания могут превратить оптимиста в пессимиста. Но нужно жить, получая удовольствие от жизни. Тогда и пища будет лучше усваиваться в организме.

Чтобы удовлетворить свои физиологические потребности в основных пищевых продуктах можно есть все, но понемногу и максимально разнообразно.

Есть, конечно, продукты, на употребление которых нельзя накладывать полный запрет, но стоит сократить их количество в рационе. Прежде

всего это жирные продукты и рафинированные сахара. Сахар, сладости дают организму так называемую «быструю энергию» и питают мозг. Но неумеренное потребление сладостей и продуктов, содержащих животные жиры, ведёт к ожирению, дисбактериозу, сахарному диабету, сердечно-сосудистым заболеваниям. Недопустимо для человека и избыточное потребление солёных продуктов.

А вот советы некоторых «приверженцев здорового питания» отказаться совсем от хлеба и молока выглядят, мягко говоря, не продуманными.

Впрочем, вегетарианцам действительно следует отказаться от хлеба и других продуктов, приготовляемых на дрожжах (см. также главу 2). Дрожжевые клетки нарушают синтез витамина В12 в организме, а этот витамин содержится только в животных продуктах. Его недостаток при поступлении с пищей приводит к болезням. Натуропаты, строго придерживающиеся вегетарианской диеты, испытали «вредное воздействие хлеба» на своё здоровье, поэтому они категорически выступают против хлеба. Те же исследователи питания, которые включают в меню печень, мясо или достаточное количество яиц и молочных продуктов, не возражают против употребления хлебобулочных изделий.

Для большинства людей хлеб не вреден, но, опять-таки, старайтесь не злоупотреблять им. Меньше ешьте бутербродов с колбасой и другими мясными продуктами; белковую, твёрдую пищу предпочтительнее есть без хлеба (кусочек хлеба можно скушать при желании перед белковой пищей). Лучше кушать хлеб из цельной, не отбеленной муки: в приготовлении такого хлеба не используются искусственные вкусовые добавки. Чтобы подготовить хлеб к употреблению, его желательно выдержать хотя бы несколько минут, предварительно нарезав. Хлеб содержит большое количество крахмала и нуждается в тщательном пережёвывании. Плохо прожёванный мякиш хлеба, особенно отправленный в желудок с куском мяса, сильно перегружает пищеварительную систему. Можете воспользоваться советом некоторых натуропатов, которые рекомендуют удовлетворять потребность в хлебе, питаясь сухариками, так как нормально проглотить сухарик можно лишь достаточно долго продержав его во рту, пока он хорошо не пропитается слюной.

Впрочем, на употреблении хлеба я не настаиваю. Отвыкли от хлеба, он вам не нравится — не ешьте. А вот от молока и молочных продуктов отказываться не стоит. Призывы полностью отказаться от молока и молочных продуктов привели к тому, что возросло число

людей, страдающих повышенной хрупкостью костей (остеопорозом). Такой напасти особенно подвержены пожилые женщины. Болезнь связана с потерей организмом кальция.

Молочные продукты — лучший поставщик кальция. Кальций содержится также в моркови, репе, капусте, фасоли, горохе. Но, как правило, рацион современного человека не обеспечивает необходимое количество кальция только за счёт растительных продуктов. Как следствие недостаточного потребления молока возникает недостаток поступления кальция в организм.

Стакан молока не только утоляет жажду и насыщает организм кальцием, но и помогает при бессоннице (стакан тёплого молока с мёдом способен заменить снотворное), запорах (для нормализации пищеварения рекомендуется выпить в течение дня 3 стакана свежего молока), различных интоксикациях (раньше работникам вредных производств выписывали молоко). Стакан молока, выпитый до застолья, способствует более тщательной переработке алкогольных токсинов.

Индийские вегетарианцы говорят о молоке как о продукте, необходимом для гармоничного развития. Из молока они делают топлёное масло, йогурт, свежий сыр.

Долгожители, как индийские, так и отечественные, обычно не отказывают себе в

удовольствию на протяжении всей своей долгой жизни пить молоко, кушать молочные продукты.

Однако натуропаты вполне справедливо призывают употреблять молоко отдельно от других продуктов. Особенно не совместимо молоко и молочные продукты с рыбой, а также дынями, арбузами, сахарами, мясом, кислыми продуктами. Подобные сочетания препятствуют усвоению пищи, вызывают расстройства системы пищеварения. В то же время добавление молока в каши улучшает их вкусовые качества.

Многих людей отказаться от молока и молочных продуктов убедила одна очень известная пропагандистка «здорового питания». В результате в поликлиники стали выстраиваться длинные очереди людей с переломанными костями и испорченными зубами. Но женщина действовала вовсе не по заданию алчных стоматологов и производителей препаратов, содержащих кальций. Наоборот, она старалась указать людям причину их нездоровья. Анализируя своё слабое здоровье, женщина пришла к выводу, что причиной её болезни является избыток мочевой кислоты, образующейся при окислении молочных белков. Она решила, что молоко — это пища детёнышей, а организм взрослого человека не способен нормально перерабатывать молочный белок.

Но подавляющее большинство людей не имеют проблем с мочевой кислотой, молоко у нас усваивается нормально. Молоко и молочные продукты не нужно употреблять только людям, имеющим непереносимость молочного белка, аллергии на молоко. Но непереносимость организмом взрослого человека молока не носит слишком распространённого характера. Не нужно вредить здоровым людям глупыми запретами! Если на длительное время отказаться от молочных продуктов, то организм человека действительно постепенно утрачивает способность нормально перерабатывать молочный белок. В этом случае придётся принимать препараты, содержащие кальций, или добавлять в пищу скорлупу свежих яиц, которая является богатым источником кальция.

Если вас волнует лишний вес, то лучше всё же разумно сократить потребление молочных продуктов. По калорийности они занимают одно из первых мест. Прежде всего постарайтесь отказаться от сливочного масла. Старайтесь меньше употреблять жирный творог и сыр (1 кг жирного творога по калорийности соответствует почти 2 кг нежирной говядины или 9 кг капусты, а 1 кг сыра равноценен 3 кг мяса). Перейдите на нежирный творог, а сливки замените нежирным молоком.

Немало слышится призывов отказаться и от употребления картофеля. Любите картофель?

Кушайте не здоровье. Молодой картофель — хороший, биологически ценный продукт. Он богат углеводами и аминокислотами, является источником основных минеральных элементов, содержит в разумных количествах важнейшие витамины.

Правда, картофель, как и хлеб, содержит много крахмала и имеет высокую по сравнению с другими овощами калорийность (так, калорийность картофеля в 3 раза больше калорийности капусты, репы, кабачков или баклажан). Поэтому полным людям картофель следует есть ограничено: 2–3 раза в неделю в небольших количествах. Попробуйте кушать картофель без белковых продуктов с кабачковой икрой, огурцами, квашеной капустой.

Картофель как и другие крахмалистые продукты можно сочетать с овощами и жирами. Лучше не употреблять его совместно с кислыми фруктами или молоком. Картофель — неважный гарнир и для мясных блюд. Но он полезен при аритмии, нормализует деятельность сердца и хорошо подходит больным с отёками, которым рекомендуют съедать до 1 кг несолёного картофеля с кожурой в день в любом виде в течение нескольких дней. Клубни картофеля занимают важное место в диетическом питании при заболеваниях пищеварительного тракта.

Свежий картофельный сок способствует снижению артериального давления, оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, эффективен при гастритах и язвенной болезни. 100 мл картофельного сока, принятого за 30–40 минут до еды, улучшают пищеварение и нормализуют функцию кишечника.

Однако в картофеле содержится ядовитый соланин. В здоровых клубнях его не много, но в зелёном и проросшем картофеле эти показатели увеличиваются в сотни раз. Для картофеля, содержащего повышенное количество соланина, характерен горький привкус, царапающие ощущения в зеве. Отравление соланином обычно сопровождается тошнотой, рвотой, расстройствами кишечника, слабостью.

От проросшего и зелёного картофеля лучше отказаться совсем, а глазки нужно тщательно вырезать.

Полным людям лучше всего подходит пища, содержащая достаточное количество пищевых волокон и растительной клетчатки. Это овощи, фрукты, злаковые культуры. Особое внимание обратите на зелёные и некрахмалистые овощи. Полезно включить в рацион болгарский перец, огурцы, листовой салат и капусту. Эти продукты эффективно вымывают жиры и соли, помогают при боли в суставах. Если захочется сладкого, полному

человеку желательно ограничиться плодами и ягодами, содержащими фруктозу: сладкими яблоками и грушами, инжиром, курагой, арбузами. А вот употребление промышленных сахаров и жирных продуктов ввиду их очень высокой калорийности придётся заметно сократить.

В общем и целом всем нам полезно есть больше фруктов. Они легко усваиваются в организме, принося человеку множество необходимых ему веществ. Большинство фруктов имеют либо сладкий, либо кислый вкус. Сладкий вкус обусловлен наличием в них сахаров, кислый — наличием органических кислот. Сладкие фрукты обладают способностью уменьшать аппетит. Кислые же фрукты, наоборот, усиливают пищеварение, стимулируют выработку желудочного сока и желание что-нибудь съесть. Поэтому кислые фрукты более полезны тем, у кого понижена секреция желудочного сока или недостаточно активна поджелудочная железа. Но при повышенной кислотности желудочного сока кислые фрукты лучше не употреблять. Они могут навредить при гастритах и язвенной болезни.

В любом случае, если ваш организм плохо переносит любые «полезные» продукты — употреблять их не нужно.

Вредными для конкретного человека являются продукты, которые вызывают у него аллергические

реакции, изжогу, отёки, обезвоживание, запоры, «овечий кал», вкусовую непереносимость, тяжесть и боли в теле. Откажитесь (по крайней мере, на время) от таких продуктов, даже если их очень любят и рекомендуют натуропаты, ваши родственники или соседи.

Безусловно полезных продуктов не существует! Полезно только то, что восполняет недостаток необходимых организму веществ, стабилизирует физиологическое равновесие.

Все параметры физиологического равновесия (артериальное давление, кислотно-щелочное равновесие крови, уровень гормонов, минеральных элементов, витаминов и т. д.) должны находиться в строго определённых границах. Любое отклонение от нормы в ту или иную сторону перегружает организм, приводит к болезням.

Продукты влияют в первую очередь на кислотно-щелочное равновесие нашего организма. Поскольку мы обеспечиваем организм кислотами и щелочами через пищу, то и излишки кислой или щелочной пищи могут нарушать кислотно-щелочное равновесие.

Для оценки степени кислотности используется водородный показатель — рН. В нейтральной среде показатель рН равен 7,0; в кислой среде он меньше 7,0, а в щелочной — больше. Нормальный рН артериальной крови должен быть в пределах

7,35-7,43; венозной — 7,26-7,35 (то есть кровь имеет слабощелочную среду).

Кислотную реакцию крови обеспечивают белки, зерновые, крупы, а также кислые продукты. Щелочную — углеводы, овощи, сладкие фрукты, молочные продукты. Кислотная пропорция крови несёт в себе энергетические вещества и возмещает расходы, щелочная — ответственна за иммунитет, создание костей, нервов, мышц.

Даже незначительные колебания pH могут привести к серьёзным последствиям. Смещение кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления (ацидоз, состояние, характеризующееся дефицитом постоянных щелочей в организме) нарушает функции нервной, эндокринной, иммунной и других систем. Это способствует развитию многих заболеваний, стимулирует, например, инфаркты, инсульты.

Однако и сильное ощелачивание организма может пагубно отразиться на здоровье. Оно ведёт к развитию гнилостных процессов в организме, стимулирует образование раковых клеток.

О вреде «целебных» продуктов и диет

Определённая диета может стабилизировать или, наоборот, нарушить физиологическое равновесие нашего организма.

Для человека полезна только та диета, такие продукты, которые нормализуют его состояние и восполняют недостаток необходимых именно ему витаминов и минеральных элементов. Для каждого конкретного человека такие диеты и продукты могут быть разными.

Однако почему некоторые продукты упорно называют «целебными»? Дело в том, что современный человек часто страдает от недостатка витаминов и минеральных элементов, наш организм часто подвергается окислению. Многие из нас редко употребляют продукты щелочного характера: овощи, фрукты, молоко. У людей, большую часть рациона которых составляют хлеб, мясо, макароны, жиры и сахар, может наблюдаться излишнее окисление организма, которое приводит к многочисленным болезням. Именно в этом случае овощи и фрукты, которые имеют щелочные свойства и снабжают организм необходимыми ему витаминами и минеральными веществами, могут иметь целебные свойства.

Почему овощной салат настоятельно рекомендуют употреблять совместно с мясной пищей? Потому что он нейтрализует закисление организма, возникающее когда человек кушает обильные мясные блюда.

«Целебные» продукты богаты необходимыми нам биологически активными веществами,

недостаток которых может сказываться на здоровье. С помощью многих продуктов можно лечить целый спектр болезней (см. приложение № 2). Но всё хорошо в норме.

Биологически активные вещества обеспечивают необходимые физиологические реакции в организме. Но их избыток также вреден для человека. Например, избыток витамина С, который содержат большинство продуктов, считающихся «целебными», повышает свёртываемость крови. В результате образуются тромбы. Большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови, оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, могут вызывать изжогу, тошноту, рвоту, понос, мочекаменную болезнь, обострять течение гастрита и язвенной болезни.

Излишнее потребление «целебных» продуктов может стимулировать инфаркты и инсульты, болезни почек и желудка. Возьмём, к примеру, морковь, которая в своё время была объявлена чуть ли не лучшим «целебным» продуктом. И это не удивительно. Очень высокая биологическая ценность моркови известна давно. Она богата минеральными веществами, витаминами (особенно витамином А). Морковь широко используется в

лечебном питании. Она полезна при гипертонии, хронической сердечной недостаточности, приступах стенокардии, её рекомендуют для лечения инфаркта миокарда. Корнеплоды и сок моркови применяют как лёгкое слабительное при запорах, геморрое, желчнокаменной болезни. Морковь способствует выведению песка и небольших камней при мочекаменной болезни. Свежий сок моркови, смешанный с мёдом, употребляют при простудном кашле и охриплости. Свежую кашу из корнеплодов применяют для лечения обморожений, ожогов, гнойных ран и язв. При большой психической или физической нагрузке с профилактической или лечебной целью рекомендуют употреблять морковь или её сок ежедневно. Морковь широко используется и для профилактики и лечения глазных заболеваний.

Учитывая, что лечебные свойства моркови покрывают большой спектр заболеваний и обеспечивают организм важными витаминами и минеральными веществами, некоторые натуропаты провозгласили морковь целебным продуктом и рекомендовали употреблять морковь и её сок в больших количествах.

Но вдруг появилось сообщение о смерти учёного Б. Брауна. Ярый сторонник здоровой пищи, выпивавший около 4-х литров морковного сока в день, умер в возрасте 48 лет. Морковная диета

убила учёного. Он умер от отравления продуктом, который считал панацеей, страховкой от болезней.

Вот и получается, что всё хорошо в норме. Поэтому не оправданным, в какой-то мере даже вредным выглядит совет питаться только по сезону. Понятное дело, у только что сорванных с грядки плодов больше витаминов и минеральных элементов, чем у тех, которые хранились несколько месяцев. Однако организму требуется строго определённое количество биологически активных веществ. Это количество зависит от массы тела, физических и эмоциональных нагрузок: при физических и эмоциональных перегрузках возрастает расход биологически активных веществ.

Если зимой организм человека часто страдает от недостатка витаминов и щелочных элементов, то летом — от их избытка. И этот избыток стимулирует болезни. Поэтому настоятельно рекомендую садоводам и огородникам не злоупотреблять плодами, выращенными своими руками, особенно в летний период. Большое количество щелочных элементов, содержащихся в «целебных» продуктах ведёт и к нарушению кислотно-щелочного равновесия организма, затрудняет работу желудочно-кишечного тракта. Всё это приводит к возникновению камней в почках и печени, стимулирует образование раковых клеток.

Анализ опыта отечественной натуропатии подтверждает, что приверженцы «здоровой пищи» в большей степени подвержены раковым заболеваниям, желчно- и мочекаменной болезни, чем люди, питающиеся традиционно. Многие люди после перехода на натуральную «живую пищу» оказались на больничной койке. Среди пострадавших немало известных людей и даже представителей нетрадиционной медицины, которые учат нас, как нам нужно питаться.

Потребляя большое количество соков, «целебных» трав и щелочных продуктов, можно подхватить раковую опухоль и другие болезни. К сожалению, не все это знают. Вот и наши известные эстрадные исполнители и актёры болеют раком чаще, чем обычные граждане. Одна из основных причин — злоупотребление соками и «целебными» продуктами, которые могут позволить себе в любых количествах состоятельные люди «для поддержания формы и своего здоровья».

Можно привести уйму примеров, когда вдруг заболевают раком люди, следящие за своим питанием, употребляющие только полезные продукты. Вот и известная актриса Анна Самохина тщательно следила за своим рационом, не ела никаких вредных продуктов, но умерла от рака совсем молодой. Близкие ей люди не могли понять,

как такое случилось. Но именно диета могла стать причиной смертельного заболевания.

Известно, что раковые клетки прекрасно развиваются именно в щелочной среде. Излишнее ощелачивание организма, вызванное щелочными диетами и злоупотреблением «целебными» продуктами, благоприятствует развитию раковой опухоли.

Думаю, свою лепту в страшную статистику заболеваемости раком внесли известные натуропаты. Известно, например, что с того момента как идеи Шелтона и Брега стали весьма популярны, в США почти в два раза чаще стали фиксировать рак, а смертность от этой болезни возросла до 30 % от общей смертности населения США.

Не злоупотребляйте растительной пищей! Не перегружайте себя «целебными» продуктами, не слушайте советы натуропатов. Нет ни одного продукта, полезного всем людям в любых количествах.

Неудивительно, что некоторые целители довольно успешно лечат рак всего лишь закислением организма.

Любые излишки неблагоприятно действуют на печень, почки, нарушают необходимый баланс в организме. Поэтому нежелательно постоянно использовать одно и то же блюдо или продукт,

даже если его кто-то объявил «целебным». Старайтесь разумно чередовать продукты.

Иногда человеку может пойти на пользу хороший шницель или даже порция сосисок. По радио услышал как-то историю о британском фермере, который питался «правильно», но врачи поставили ему диагноз — рак поджелудочной железы — и объявили, что фермеру осталось жить не более 6 месяцев. Что стал делать обречённый, как вы думаете? Отказался от своей диеты, пошёл кутить по дорогим ресторанам, питался всем, что было душе угодно. Зачем беречь деньги и соблюдать диеты, если жить осталось совсем немного?

Однако вскоре выяснилось, что опухоль таинственным образом рассосалась. Но фермер успел пошиковать и остался почти без средств к существованию. Теперь бедняга не знает, как жить дальше. Хотел, вроде, судиться с врачами. Но диагноз был поставлен, скорее всего, правильный.

Просто человек изменил питание — и болезнь ушла.

Удивительно, но для многих людей является новостью, что сырые растительные продукты и соки из них могут вредить, вызывать болезни.

Впрочем, я, наверное, нагнетаю обстановку. Ведь большинству людей «целебные» продукты действительно могут принести неоценимую

помощь. Но я говорю лишь о том, что нужно знать меру и уметь соответствующим образом корректировать свой рацион.

К наиболее распространённым «целебным» продуктам можно отнести морковь, яблоки, капусту. Все они очень хороши, но хороши в меру.

Яблоки издавна считаются весьма ценным продуктом. Англичане говорят: «Кушай по яблоку каждое утро, и доктор не понадобится». Но если есть по 1 килограмму «целебных яблок» каждый день, можно получить серьёзные проблемы со здоровьем. Вы, наверное, слышали историю о том, как одна известная актриса заболела раком после применения яблочной диеты.

Яблоки, капуста, репа, картофель, морковь, лук, чеснок и другие овощи и фрукты могут быть полезны не только как источники витаминов, но и для профилактики и лечения многих заболеваний. В приложении № 2 этой книжки я рассказал о целебных свойствах наиболее распространённых продуктов питания. Однако всё нужно делать грамотно, всем нам очень важно уметь правильно подбирать себе продукты в зависимости от своего текущего состояния. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Правила питания

Потребностям человека отвечает минимально необходимое ему питание, ограниченное по калорийности, но сбалансированное по составу с учётом нагрузок и индивидуальных особенностей организма.

Однако людям, употребляющим много мяса или сладостей, консервов, соли, крепкого кофе, чая, при переходе к новому питанию сложно будет сразу отказаться от своих привычек и пристрастий. И хотя никто не будет оспаривать то, что для организма полезно употребление овощей и фруктов, но очень тяжело сразу перейти на растительную пищу человеку, в рационе которого всю жизнь преобладало мясо, либо заняться сыроедением, если привык есть всё варёное и жареное. Было бы бессмысленно и даже опасно сходу изменить привычки всей жизни.

Не перенимайте бездумно ту или иную диету, ту или иную систему питания, чтобы не навредить своему организму. Подбирайте пищу под себя, в соответствии со своим состоянием здоровья, со своими вкусами и потребностями.

Подбор продуктов, выбор диеты должен быть индивидуальными. При этом еда должна доставлять удовольствие. Нужно есть то, что хочется, но

помнить, что полезно, и стремиться к тому, чтобы полезное стало вкусным.

Что же такое «вкусная и здоровая пища»? Это каждый понимает по-своему. Организация питания занимает многих людей. Разработано огромное количество систем лечебного питания, которые иногда противоречат друг другу.

И всё же существуют правила, соблюдая которые можно нормализовать свой вес, а также сократить затраты организма на пищеварение, уменьшить пищевую интоксикацию.

Самое важное правило питания — ограничение его калорийности. Остальные правила, о которых так много говорится в популярной литературе, направлены на улучшение усвоения пищи и уменьшение пищевой интоксикации.

Ограничение калорийности питания существенно продляет жизнь животных и человека, что подтверждается многочисленными опытами и наблюдениями. Установлено, что существует определённый оптимум ограничения диеты. По мере снижения калорийности питания сроки жизни прогрессивно нарастают, затем на каком-то этапе продолжающееся снижение уже не приводит к росту продолжительности жизни, после чего, при совсем малой калорийности ежедневного рациона, продолжительность жизни начинает падать.

Ограничение калорийности питания наиболее эффективно при условии сохранения полноценности диеты по витаминам, микроэлементам. Ограниченная диета, увеличивая продолжительность жизни, обладает и профилактическим действием, отодвигает сроки наступления старческих патологий, улучшает здоровье.

Уместно вспомнить, что родоначальником борьбы за долголетие путём умеренного, неполного питания и сокращения до минимума обмена веществ считают Венецианского дворянина Людовико Корнадо (1460–1564). Разрушив к сорока годам свое здоровье, он радикально изменил подход к питанию и дожил до 104 лет... Главным секретом Корнадо было то, что он ел и пил ровно столько, сколько требуется для поддержания жизни. В далёком 1558 году Корнадо выпустил книгу «Рассуждения об умеренной жизни». Умеренность в еде и питье, указывал Корнадо, — самое главное для долголетия. Поэтому он ограничивал себя 360 г. плотной пищи и 400 г. жидкости в сутки.

Личными результатами Корнадо доказал правильность своих убеждений.

Упоминания о пользе ограничений в еде встречаются у многих выдающихся врачей древности, в том числе у Гиппократы, Галена, Авиценны.

Большинство современных натуропатов считают, что человек должен питаться низкокалорийной, малобелковой пищей, сохраняющей свои биологические свойства. Это сырые овощи и семена растений, а также травы (как огородные, так и дикорастущие), фрукты, сухофрукты, ягоды, орехи, мёд.

Но диетологи утверждают, что суточный рацион, предлагаемый натуропатами явно недостаточен. В нём нет не только мяса и мясных продуктов (а, значит, и некоторых незаменимых аминокислот), но и многих привычных для нас блюд: хлеба, супов, сливочного масла, солений, сладостей.

Тем не менее, многие люди хорошо адаптируются к новой пище и чувствуют себя прекрасно.

Можно предположить, что при переходе на низкокалорийное вегетарианское питание в здоровом человеческом организме начинают вырабатываться все необходимые ему аминокислоты.

Из экспериментов, проводимых натуропатами на себе и своих последователях, становится ясно, что уменьшение калорийности питания и ограничение потребления белка постепенно сопровождаются лучшим усвоением пищи. Официальные же диетологические нормы питания

рассчитаны на традиционную кухню и высокую интенсивность труда. Но даже эти нормы превышаются большинством людей.

Поэтому постепенное снижение калорийности питания и переход на более рациональную пищу будут способствовать не только снижению веса, но и улучшению нашего здоровья.

Старайтесь придерживаться следующих правил рационального питания:

1. Пейте воду и другие напитки до еды.

Не разбавляйте водой желудочные соки! Пить оптимально за 10–20 минут до еды, а после еды — только в случае острого чувства жажды.

2. Не ешьте во время обострения болезни, во время сильного стресса, до и сразу после тяжёлой физической работы.

Приём пищи в состоянии стресса является одним из основных факторов, приводящих к язвам желудка, развитию злокачественной опухоли в желудочно-кишечном тракте.

Болезнь, стресс, интенсивная работа тормозят выделение пищеварительных соков. В результате пища плохо переваривается, бродит, гниёт, отравляя организм.

3. Старайтесь разумно чередовать продукты.

Нежелательно постоянно использовать одно и то же блюдо или продукт. Это может приводить к

нарушению кислотно-щелочного равновесия, недостатку отдельных пищевых элементов, а также перегрузке систем организма, ответственных за выведение ненужных организму веществ.

Питание не должно быть однообразным. Соотношение массы белков, жиров и углеводов (оно указывается на упаковках продуктов) должно не сильно отличаться от рекомендуемого: 1:1,2:4,6 (на каждые 100 гр. чистого белка должно приходиться около 460 гр. углеводов и примерно 120 гр. жиров). Как недостаток, так и избыток отдельных пищевых веществ вреден для организма. Разнообразие в меню способствует здоровью, способствует сохранению физиологического равновесия в организме.

Например, полезно соблюдать соотношение калиевой и натриевой пищи. Фрукты и овощи относятся в основном к калиевой пище (т. е. способствуют выведению воды из организма), а крупы — к натриевой. Поэтому, если привыкли есть много овощей, чтобы не нарушить равновесие, включите в рацион и крупы.

4. Учитывайте сезонность питания, старайтесь есть наиболее свежие продукты.

Переваривание пищи зависит от её качества. В свежих продуктах содержится больше необходимых нам витаминов и минеральных веществ. При хранении в пище начинают идти

также процессы гниения и брожения, организм вынужден затрачивать дополнительную энергию на обеззараживание.

Зимой и ранней весной нам особенно необходимы богатые витаминами продукты. Поэтому полезно включить в рацион сухофрукты, заготовленные заранее овощи, капусту, а при недостатке витаминов — пить больше овощных и фруктовых соков или добавлять в пищу поливитамины.

5. Учитывайте индивидуальные свойства продуктов.

Для здорового человека лучше всего подходят взаимно нейтрализующие сочетания пищевых продуктов. Послабляющую пищу (тыкву, огурцы, сливу, свеклу и др.) хорошо есть с закрепляющей. Острую и солёную пищу хорошо есть с увлажняющими продуктами. Больные люди должны подбирать пищу с учётом заболеваний, советов врача-диетолога. Многие продукты при некоторых болезнях могут заменять лекарства, но, как и любое целебное средство, продукты имеют и свои противопоказания (см. приложение № 3).

Незнакомые продукты первоначально можно употреблять только в небольших количествах — чтобы адаптировать к ним пищеварительную систему.

Человек должен испытывать удовольствие от еды и не употреблять продукты, вызывающие у него аллергию или желудочно-кишечные расстройства.

6. Пищу необходимо хорошо пережёвывать.

Она должна хорошо смачиваться слюной и быть измельчённой, чтобы организм не тратил дополнительную энергию на измельчение.

Долгое пережевывание пищи способствует «насыщению» мозговых «центров голода», что очень важно для нормализации веса, борьбы с аппетитом.

7. Старайтесь не есть на ночь, особенно белковую пищу.

Животные белки наиболее тяжело усваиваются организмом.

Ночью работа органов пищеварения замедляется. Во время сна происходит уменьшение слюноотделения вплоть до полного его прекращения, снижается интенсивность выделения желудочного сока. Происходит угнетение секреторной деятельности желудка. Перед сном лучше ограничиться стаканом простокваши или кефира. Есть лучше примерно в одно и то же время.

8. Пища должна быть не слишком горячей или холодной.

Лучшая температура для усвоения пищи — 35–37°C. В этом случае секреторная деятельность пищеварительного тракта наиболее выражена.

9. Сократите потребление поваренной соли до 5-ти грамм в сутки.

Избыток натрия существенно увеличивает нагрузку на сердце, стимулирует сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек.

Соблюдение изложенных выше правил поможет сократить затраты организма на пищеварение, уменьшить аппетит, калорийность рациона и пищевую интоксикацию. Это будет способствовать нормализации веса и улучшению здоровья.

Кто интересуется более подробным изложением свойств пищи или вопросами о преимуществах того или иного питания, может дополнительно прочитать работы по гигиене питания. Только ознакомьтесь с мнениями разных авторов, желательно авторов разных направлений, разных школ (эти мнения во многом отличаются).

Главное, не перенимайте бездумно какую-либо систему, чтобы не навредить себе. **Перемена питания должна быть основана не на рекомендациях какого-нибудь одного натуропата или диетолога, а на личном опыте и собственных знаниях.**

Хорошую для нас пищу можно узнать простым сравнением эффекта от разных блюд, который они оказывают на наше пищеварение и общее состояние здоровья. При этом смысл любой корректировки питания заключается:

1). В постепенном переходе на менее калорийное, но достаточное для человека питание.

2). В уменьшении затрат организма на пищеварение и детоксикацию, которые сокращаются при соблюдении правил рационального питания и в случае, если человек придерживается раздельного питания или вегетарианской диеты.

Малокалорийное питание, разумный подбор продуктов помогают человеку стабилизировать свой вес, что благотворно сказывается на здоровье.

Чьи рекомендации лучше

Но какая пища подходит нам лучше всего? Об этом уже давно спорят диетологи и натуропаты.

Давайте попробуем разобраться, кто из них прав.

В результате процесса пищеварения съеденные нами продукты разделяются на «пригодные» и «непригодные» компоненты. непригодные компоненты, а также всевозможные излишки выводятся из организма.