|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | ***введение***  ***глава I. Раздельное питание***  1. У раздельного питания есть история  2. Значение здорового питания  3. О полном отказе от чего-либо не может быть и речи  4. Углеводы и белки в обмене веществ  5. Главное – это равновесие  6. Раздельное питание – это принцип с большими возможностями  7. Рафинированные продукты? – Нет, спасибо!  8. Наши важнейшие растительные продукты  9. Нераздельно: здоровье и стройность  10. Суточные ритмы усвоения пищи  ***глава II. пища и болезни***  1. Питание, масса тела и гормональный статус организма  2. Пищевая аллергия  3. Пища и инфекционные болезни  4. Жиры и питание  5. Сладкая еда – горькая расплата  ***Заключение***  Список литературы |  |   ***ВВЕДЕНИЕ***  Россия имеет низкую культуру знаний в отношении питания. Они основаны на  традиционных подходах без учета произошедших изменений состава потребляемых  продуктов, не согласуются, а часто противоречат знаниям физиологии человека.  Между тем, еще отец медицины Гиппократ сказал, что все болезни приходят через  рот. В основу теории раздельного питания положены исследования известных  ученых Шелтона и Брэгга. Их работу продолжили современные американские  физиологи, которые смогли просчитать количественный и качественный процессы  прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт. В результате, подход к  оздоровлению и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта через  ограничения приема пищи путем всевозможных диет был признан нецелесообразным.  Весь вопрос – как правильно дать организму питание, а не отказываться от  него.  Человеческий организм имеет очень большой запас прочности. Научные расчеты  показывают, что срок жизни может быть 400 лет. Молодые люди едят все подряд и  говорят, что все в порядке. Но уже после 30-35 лет человек начинает  приобретать «букет заболеваний». Утром нет бодрости, днем – сонливость,  вечером – усталость это становится нормальным состоянием зрелого человека.  Так быть не должно. Рождение болезненных детей (здоровых почти не рождается)  говорит о том, что запас прочности человечества истощился. Начался  естественный отбор. Количество здоровья уменьшается с каждым поколением. Если  принять здоровье наших дедов за 100%, то у отцов его 50%, у нашего поколения  – детей – 25%, следующее – поколение все больное с момента зачатия. Выживание  обеспечивается только медикаментозными, профилактическими средствами,  правильным питанием, соблюдением здорового образа жизни.  При неправильном питании нормальная микрофлора подавляется, а развивается  гнилостная микрофлора. Кишечник может накапливать до 15 кг шлаков в твердой  форме – продуктов гниения. Это источник токсинов и днем и ночью. Печень не  справляется с их нейтрализацией, происходит отравление окружающих кишечник  органов малого таза, что особенно вредно для женщин. Сейчас практически всем  людям рекомендуется принимать препараты для поддержания печен.  ***В основе абсолютно любого заболевания лежит зашлаковка организма.***  ***Глава I. Раздельное питание***    **1. У раздельного питания есть история**  Для натурального, здорового и по мере возможности оздоравливающего питания  имеет значение не только то, что и сколько мы едим, но и когда и как. На это  обратил внимание еще тридцать лет назад американский врач д-р Говард Гей. Он  предположил (и нашел этому подтверждение в многочисленных историях болезней  своих пациентов), что множество так называемых болезней цивилизации связаны  не только с современным образом жизни, но и прежде всего с денатурированными  продуктами питания и способами их комбинирования в процессе приема пищи.  Требования д-ра Гея в тридцатые годы многие считали чересчур революционными.  Однако с течением времени его выводы стали казаться уже само собой  разумеющимися. Мы знаем теперь, что большинство его постулатов являются  разумными и до сегодняшнего дня их можно считать действенными. Однако не  стоит скрупулезно придерживаться его принципов.  В индустриальных странах уже много десятилетий проблемой можно считать не  недостаток продуктов питания, а - как цинично это ни звучит – их переизбыток.  Поэтому наши привычки в еде и в образе жизни мы должны будем постоянно  контролировать и проверять, действительно ли те продукты, которые мы едим,  имеют достаточно питательных и жизненно необходимых веществ для того образа  жизни, который мы ведем.  Самой лучшей возможностью борьбы с болезнью является устранение причин,  которыми она вызвана, а не борьба с ее симптомами.  — Здоровый рацион большей частью должен состоять из сырых продуктов, то есть  из сырых овощей, фруктов, зерновых и орехов.  — И в наши дни все еще остается в нашем рационе слишком много продуктов,  богатых белками — в основном животного происхождения, мяса и мясных  продуктов.  — Такие продукты питания, как белая мука, консервы, рафинированные  растительные масла, считаются денатурированными, их следует постепенно (и  лучше полностью) заменять свежими полноценными продуктами.  — Мы все еще едим слишком много сладкого и жирного, что приводит к полноте —  и в результате этого к различным болезням.    **2. Значение здорового питания**  К счастью, осознание необходимости следить за своим питанием и в нашей стране  в последние годы приобретает все большую популярность. Поэтому некоторые  требования таких врачей, как д-р Гей и ему подобных, большинство людей  признает верными. Все большее количество интересуется тем, как они едят,  насколько полноценны их продукты питания и как их полезнее комбинировать.  Покупая продукты, мы стали более придирчиво их выбирать. Мы начали  предпочитать свежие и экологически чистые продукты.  Большинство из вас уже слышали о том, что продукты следует правильно  сочетать, однако мало кто может точно сказать, как именно это делать.  Может быть, вы подумаете, что в настоящее время врачи и исследователи-  диетологи «рвутся в открытую дверь». Однако обратите внимание, сколько среди  нас еще людей с избыточным весом, сколько страдает от различных нарушений  пищеварительного тракта, высокого давления, диабета и множества других  болезней, возникновение которых связано с неконтролируемым приемом пищи.  Поэтому, несмотря на широкую пропаганду разных диет, можно предположить, что  в отношении культуры питания что-то отсутствует? Возможно, именно раздельное  питание для некоторых станет первой ступенькой «лесенки», которая приведет их  к более разумному образу жизни.    **3. О полном отказе от чего-либо не может быть и речи**  То, что раздельное питание — как альтернативная форма — не является диетой,  было известно уже со времен д-ра Гея. При ближайшем рассмотрении вы  обнаружите, что раздельное питание — это полноценная, вкусная, разнообразная  еда, которая не потребует от вас никаких жертв. Вы можете как блюда,  содержащие животный белок, то есть мясо, рыбу, яйца, сыр, так и блюда,  богатые углеводами, например, рис, макаронные изделия, картофель, хлеб и  другие зерновые. Обязательно каждый день ешьте овощи, их можно комбинировать  и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами.  Большим преимуществом этой формы питания является неограниченное количество  салатов и свежих фруктов. Сырыми овощами и фруктами вы можете начинать и  заканчивать день, желательно, чтобы они составляли до 80 процентов всей вашей  пищи.  Список продуктов в рамках раздельного питания огромен. Все они должны быть  приготовлены самым щадящим способом, сохраняющим жизненно необходимые  вещества. То, что не годится для употребления в сыром виде, нужно варить,  тушить, запекать или жарить как можно более щадящим способом.    **4. Углеводы и белки в обмене веществ**  Продукты, богатые белками, нежелательно употреблять за один приём вместе с  продуктами, богатыми углеводами. Причина кроется в различии механизма  прохождения углеводного и белкового обмена веществ в нашем организме.  В процессе пути, который проходят углеводы в нашем организме, то есть во  время углеводного обмена веществ, процесс пищеварения начинается уже во рту в  результате воздействия на продукты нашей слюны. Поэтому во время еды,  особенно богатых углеводами продуктов, очень важно их с самого начала хорошо  пережевывать! Однако собственно расщепление углеводов начинается в  двенадцатиперстной кишке, где они попадают в щелочную среду. Конечным  продуктом углеводного обмена является углекислота, выделяемая через  дыхательные пути, незначительная часть углекислоты выделяется также через  кожу и почки.  При белковом обмене веществ расщепление белков начинается в желудке, где для  пищеварительного процесса вырабатывается необходимая кислота, которая  содержит расщепляющий белок пепсин. Остатки белкового обмена выделяются из  организма в виде мочевой кислоты.  Т. е. для переваривания углеводных и белковых веществ организму требуются  различные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуется  щелочная, а для расщепления белков — кислая среда. Обработка углеводов  требует меньше времени, чем расщепление белков. Поэтому период усваивания  углеводов в желудке значительно короче.  **5. Главное – это равновесие**  Даже если одновременный прием пищи, богатой белками, и пищи, богатой  углеводами, не приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в организме  (так как желудочный сок производится в зависимости от количества принятой  пищи), то неоспоримым является то, что преимущественно щелочное питание,  которое предполагает принцип раздельного питания, в любом случае  предпочтительнее, чем примущественно кислотное.  Д-р Гей и его последователи предлагают форму питания с наиболее выгодным  соотношением преимущественно щелочного и преимущественно кислотного питания.  Продукты питания с так называемым «нейтральным» соотношением белков и  углеводов в любом случае должны составлять более половины, а еще лучше—до 80  процентов дневного рациона.  — Это условие является причиной успехов метода раздельного питания при  лечении всех видов расстройств обмена веществ.  — Поэтому современные принципы раздельного питания представляются наиболее  приемлемыми. Большое содержание сырых продуктов на щелочной основе и  балластных веществ позволяет организму усваивать питательные вещества самым  лучшим образом.  — По этой же причине раздельное питание считается диетой для тех, кто хочет  похудеть.  **6. Раздельное питание — это принцип с большими возможностями**  Разумеется, в наше время нет смысла скрупулезно придерживаться теории д-ра  Гея. Наука о питании не стоит на месте, и люди в. последние десятилетия стали  более рационально подходить к этому вопросу. Многие из нас желают  придерживаться более здорового образа жизни и питания, не придерживаясь  строгих доктрин. Поэтому современные принципы раздельного питания — это  программа, которую каждый человек может преобразовывать и приспосабливать  соответственно своим индивидуальным предпочтениям, потребностям и привычкам.  Начинайте с выбора продуктов питания для завтраков. Первый прием пищи утром  должен состоять в основном из сырых продуктов на щелочной основе с высоким  содержанием балластных веществ. Наиболее полезным будет завтрак из большой  порции фруктов или из фруктового салата. Хотите сбавить в весе — ограничьтесь  только этим. Если можете позволить себе больше калорий, добавьте бутерброд из  хлеба с отрубями со сливочным маслом или сливками или бутерброд из хлеба с  отрубями с творогом и зеленью. Лучше всего фрукты в форме салата или сока  принять за полчаса до следующих блюд завтрака. Очень полезно обед составить  из продуктов, богатых белками, так как для переваривания белков в желудке вам  требуется больше времени, то есть они обременяют пищеварительную систему на  более длительный период, чем еда, составленная из продуктов, богатых  углеводами. Чем меньше вы съедите за обедом продуктов, богатых белками, тем  меньше организм будет перегружен тяжелой работой переваривания. В результате  вы не будете после еды ощущать «тяжесть в желудке».  Ужин, богатый углеводами, наиболее легко усваивается организмом, так как  после обеда или вечером углеводы перевариваются легче, чем белки. От  продуктов, богатых белками, а также от несладких фруктов в этот период суток  лучше отказаться.  Впрочем, раздельное питание настолько вариабельно, что вы можете по  собственному вкусу, в зависимости от своего аппетита или жизненных  обстоятельств чередовать обед, богатый белками, с ужином, богатым углеводами,  и т. д.  Если для вас по какой-либо причине затруднительно скрупулезно разделять  продукты, богатые белками, и продукты, богатые углеводами, в один прием пищи,  то по крайней мере придерживайтесь некоторых других принципов современного  раздельного питания, которые мы приводим далее:  — Не ешьте одновременно продукты, богатые белками, и продукты, богатые  углеводами, постоянно.  — Большая часть дневного рациона должна состоять из продуктов на щелочной  основе, т. е. из овощей, салатов и фруктов, лучше в сыром виде.  — Уже за завтраком старайтесь есть преимущественно сырые продукты с большим  количеством балластных веществ.  — Пищу, богатую белками, лучше принимать за обедом, а пищу, богатую  углеводами, — вечером.  — Постарайтесь ограничивать себя в белках животного происхождения, т. е. мясе  и мясных продуктах. Заменяйте их рыбой или пищей, содержащей растительные  белки (соевыми продуктами). Бобовые (хотя они и трудно перевариваются),  побеги, орехи и семена тоже содержат много белков.  — Продукты с высоким содержанием углеводов прежде всего должны быть  полноценными и нерафинированными, т. е. вы должны предпочитать, например,  хлеб с отрубями.  — Углеводы вроде сахара или других подсластителей следует по возможности  ограничивать. Лучше употребляйте сухофрукты и мед.  — Вы можете начать с одного дня в неделю, посвященному раздельному питанию, а  затем увеличивайте число таких дней.  Ешьте медленно. Каждый кусочек пережевывайте и смачивайте слюной, особенно  если речь идет о продуктах, богатых углеводами, например, хлеб. Здесь процесс  пищеварения начинается уже во рту. Если вы будете есть неторопливо и  спокойно, к вам быстрее придет чувство насыщения.  **7. Рафинированные продукты? — Нет, спасибо!**  Высокоценная или, точнее, полноценная пища зависит не только от способа  приготовления, но в первую очередь от самих продуктов, из которых мы готовим  разные блюда.  Полноценным мы прежде всего должны считать то, что мы едим в свежем и  натуральном виде. Разумеется, это сырые продукты, т. е. овощи и фрукты. Если  они выращены на экологически чистом месте (т. е. грунт, где они росли, не  перенасыщен минеральными удобрениями и не отравлен тяжелыми металлами, если  они, кроме того, не были «защищены» от вредителей и болезней с помощью  химических препаратов), то в них в избытке содержатся жизненно важные  вещества: витамины, минеральные вещества, микроэлементы, балластные вещества  (растительные волокна), очень полезные для пищеварения. Овощи и фрукты  обильно снабжают организм щелочными веществами, которые взаимодействуют в  организме с кислотами. Пища, богатая белками (мясо, рыба, яйца и сыр),  образует кислоты, поэтому кислотно-щелочного баланса при их приеме возможно  добиться только с помощью сырых овощей и фруктов.  Очень большую роль играют в натуральной кухне любые сорта зерновых. Они дают  организму огромное количество питательных веществ и поэтому в большинстве  районов земли считаются основой питания. Однако они выполняют эту функцию  только до тех пор, пока из них не будет выведено большинство жизненно  необходимых веществ в процессе их «облагораживания». Очищенный рис теряет, по  сравнению с натуральным, большую часть своего драгоценного содержимого —  прежде всего растительные белки, витамины группы В и множество минеральных  веществ. То же самое касается и рафинированного сахара, не содержащего в себе  никаких жизненно важных веществ, а наоборот, отнимающего важные витамины и  минеральные вещества у нашего организма.  Что касается жиров, то их следует не только ограничивать в своем рационе, но  и следить за тем, какого рода жиры поступают в пищу. Жиры животного  происхождения труднее перевариваются, чем растительные жиры, поэтому их  потребление следует особенно ограничивать, еще лучше удовлетвориться теми  жирами, которые и без того содержатся в мясе.  Резкий и тем более полный отказ от жиров в рамках диеты для сбавления веса  весьма сомнителен, так как это ведет к недостатку витаминов. Некоторые виды  витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и  усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете  необходимую дозу жиров.    **8. Наши важнейшие растительные продукты**  Овощи и фрукты. Содержание свежих, т. е. сырых продуктов в раздельном питании  должно быть как можно более высоким. Прием сырых продуктов начинается с  завтрака.  Фрукты в любой форме, кроме вареной или компотов, годятся для небольших  вторых и третьих завтраков и полдников в промежутке между основными приемами  пищи, к этим завтракам и полдникам необходимо себя приучить питаться фруктами  как на работе, так и в дороге или даже при посещении магазинов.  В обед сырые продукты или салат должны стать началом полноценного приема  пищи. Здесь перед нами — выбор самых различных овощей — как местных, так и  экзотических. Даже если закончился садовый сезон с салатом, капустой,  шпинатом, молодым луком, свежей зеленью, морковью, редиской и т. п.,  выращенных в теплицах или хранимых в подвалах. Морковь, сельдереи, зеленый  или репчатый лук предлагается в продажу круглый год. Их дополняет импорт  свежих помидоров и сладкого перца, баклажанов, фенхеля или кабачков.  Естественно, что и вечером не следует обходить вниманием сырые продукты (они  в основном должны состоять из овощей и салата, из фруктов берите для ужинов  только бананы). Причем для вечера, когда вы сидите перед телевизором, читаете  или идете на прогулку, вам наверняка больше по вкусу придутся морковь или  кольраби, чем пересоленные картофельные чипсы или приводящий к полноте  арахис.  Свежие, сырые продукты должны быть как можно большей составной частью  ежедневного рациона не только вследствие высокого содержания в них витаминов  и минеральных веществ, но и потому, что они имеют необходимые для  естественного пищеварительного процесса балластные вещества. Чтобы салаты и  блюда из сырых продуктов, мюсли и фруктовые закуски не только были вкусными,  но и оказывали на организм наиболее благотворное действие, овощи и фрукты  должны быть как можно более свежими.  Картофель. Из экзотического овоща он превратился в основное средство питания.  Это «земляное яблоко», привезенное в Европу из Южной Америки, содержит много  углеводов. Картофель обладает приятным вкусом, он поставляет в наш организм  многочисленные ценные вещества, с его помощью мы покрываем значительную часть  наших потребностей в белках, витаминах и минеральных веществах, при этом  картофель не приводит к избытку веса, как думали раньше и как многие считают  сейчас, так как содержит минимальное количество жиров, к тому же углеводов в  нем тоже умеренное количество.  Важно то, чтобы картошка правильно хранилась. Картофель содержит яд — соланин  — который в основном выделяется несъедобными зелеными плодами из глазков.  Относительно низкое содержание в картофеле соланина резко увеличивается при  неправильном хранении, например, на свету. Наличие большого количества  соланина заметно по зеленой окраске плодов. Зеленые места на клубнях  обязательно следует срезать. Запомните, что картошку в принципе нельзя есть в  сыром виде!  Рис. До того как рис, обычный рис, который мы засыпаем в свои кастрюли,  попадает в наши руки, он проходит множество инстанций индустриальной  обработки, во время которых теряет множество важных составных частей для  нашего питания, а именно: изобилие витаминов (в основном группы В) и  минеральных веществ. А натуральный рис, сохранивший как серебристую пленку,  так и зародыш, является источником драгоценных питательных веществ.  Соевые продукты. Кроме соевого соуса, который раньше использовали только от  случая к случаю для приготовления какого-либо дальневосточного блюда, соевые  бобы вряд ли можно было встретить в европейской кухне. С распространением  полноценного натурального питания это положение резко изменилось. Не только  соевые бобы и бобовые побеги в настоящее время можно купить везде, но в  продаже имеются и соевое молоко, и мизо, и тофу. Тофу — это творог,  приготовленный из соевого молока. Он почти безвкусный, его можно готовить с  самыми разными приправами, зеленью, причем в процессе приготовления их вкус  перейдет на тофу. Мизо — вид пасты из соевых бобов, она является  превосходной, богатой белком пряной приправой.  Побеги соевых бобов и других семян. Побеги соевых бобов продаются  консервированные в банках, время от времени они появляются в продаже в свежем  виде в магазинах, торгующих натуральными продуктами. Проращенные семена  являются богатой витаминами добавкой практически в любые салаты. Они очень  вкусны в блюдах с яйцами, придают интересный вкус в качестве начинки в  пикантные пироги, пиццы или пирожки, кроме того являются своеобразной  заправкой для супов.    **9. Нераздельно: здоровье и стройность**  Если вы имеете стройную фигуру, раздельное питание предоставляет вам хороший  шанс оставаться долго здоровым. Верность этого утверждения доказывают  многочисленные медицинские факты, статистика и собственный опыт автора книги.  Все начинается с ограниченной подвижности отдельных частей тела, с  определенной лености, которая неизбежно сопровождает избыток веса. От этого  появляются перегрузка скелета, позвоночника, суставов, прежде всего коленных  чашечек, что приводит к дальнейшему ограничению движения и подвижности. Если  движения доставляют вам боль, то вы инстинктивно постараетесь отказаться от  движений.  Еще хуже дело обстоит с невидимыми последствиями избыточного веса:  нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения,  состоянием сосудов и различными болезнями, связанными с нарушением обмена  веществ. Постепенно эти симптомы принимают угрожающие размеры. Слово «фактор  риска» в сочетании с избытком веса — у всех на устах, однако число страдающих  от избытка веса от этого не уменьшается. Последствия для здоровья могут быть  фатальными. Неизбежно также негативное общее влияние избытка веса на ваше  настроение и качество жизни...  **10. Суточные ритмы усвоения пищи.**  Утром – есть фрукты, этого достаточно до обеда. Если не можете дотерпеть до  обеда, испытываете неприятные боли, значит у вас скрытый гастрит. Это пройдет  через 3 недели. Можно до обеда перекусить ложкой меда, орешками. Если есть  авокадо – то что надо (ешьте его чаше, добавляйте в салаты). До 12 часов есть  не захотите.  Первое сильное чувство голода ощущается в 11-12 часов, когда «просыпаются»  ферменты. Тут надо поесть (в цивилизованном мире это время ланча).  Крахмалистая пища – то, что надо. Она дает легкую быструю энергию (крупы,  салаты, винегреты).  Следующий период голода с 15 до 19 (у всех по-разному). Это обед (17-19) или  ужин (для тех, кто рано встал). Следующий ужин в 22 часа. Вот вечером и нужно  есть белковую пищу. Она расщепляется медленно, движется через кишечник долго  (8-12 часов), поэтому ее нужно есть на ночь, чтобы не смешивать с  несовместимой пищей. За ночь и половину следующего дня белки успевают  расщепиться и дадут полноценный строительный материал, а не гниющие отходы.  Ни когда не есть «про запас», чтобы не обеспечить себе в желудке процессы  гниения. Не надо детей кормить, если они не хотят.  Пить нужно до еды. После еды не пейте, чтобы не разбавлять «ферментный  бульон». Заканчивать питье нужно за 20 минут до еды.  **Вывод:** люди, которые перешли на раздельное питание, становятся очень  моложавыми, подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосы  восстанавливают цвет). Они выглядят на 20 лет моложе своего возраста.    ***глава II. пища и болезни***  **1. Питание, масса тела и гормональный статус организма**  Противоестественно, когда пища вместо того, чтобы служить источником жизни и  здоровья, приносит вред. К сожалению, подобное случается и весьма нередко.  Причины вредного влияния пищи на организм различны.  Неблагоприятно для организма недоедание, которое возникает не только из-за  отсутствия пищи, но и под влиянием пропаганды «голодных» диет. У многих людей  даже развивается болезненный страх «стать толстым». В этих случаях избегают  калорийной пищи, искусственно вызывают рвоту, применяют сразу после еды  слабительные и мочегонные средства. Подобные мероприятия не только снижают  массу тела, но и могут привести к авитаминозам и иным нарушениям в организме,  в частности в половой сфере.  Злоупотребление слабительными и диуретическими (мочегонными) препаратами  вызывает изменения в водно-солевом (электролитном) обмене. К признакам этих  нарушений относятся бледность, потливость, тремор (дрожание) пальцев рук,  напряженность мышц. В особенно тяжелых случаях наблюдают судорожные припадки,  напоминающие эпилептические.  У многих людей повышен интерес к пище, что, как правило, приводит к  перееданию и ожирению. Самое правильное — соблюдать во всем меру: не голодать  и не переедать, ориентируясь на самочувствие и показатели массы тела.  **2. Пищевая аллергия**  В пищевых продуктах могут содержаться вещества, повышенная чувствительность к  которым вызывает аллергию.  В настоящее время под аллергией понимают состояние организма, возникающее в  результате взаимодействия антител (иммуноглобулинов  Е) и соответствующих антигенов. Под воздействием комплекса антиген —  антитело из определенных клеток (так называемых тучных и некоторых других)  выделяются медиаторы — гистамин,  серотонин и другие, непосредственно обусловливающие зуд, спазм кровеносных  сосудов и бронхов, крапивницу и иные проявления аллергической реакции.  Антигеном в принципе может быть чуть ли не любое вещество внешней и внутренней  среды, чаще всего белковой или полисахаридной  природы.  С пищевой аллергией связаны не только заболевания желудочно-кишечного тракта, но  и бронхиальная астма (особенно у детей), ринит,  конъюнктивит, стоматит, экзема, артриты, головная боль и др.  При пищевой аллергии вслед за проникновением аллергена (антигена) в  желудочно-кишечный тракт обычно уже через несколько минут появляется жжение  или зуд во рту, глотке, вскоре присоединяется рвота или понос, краснеет и  чешется кожа, возникает крапивница. В тяжелых случаях у больного резко падает  артериальное давление, он теряет сознание.  Аллергические реакции на пищу могут быть прямыми (рвота, понос), вторичными  (кровопотеря, дефицит железа и белка) и отдаленными (аллергический насморк,  серозный отит, бронхиальная астма, крапивница, экзема, отек Квинке).  Как мы уже говорили, аллергия бывает истинной и ложной. Псевдоаллергия может  возникнуть при попадании в организм с пищей гистамина.  **3. Пища и инфекционные болезни**  С пищей связано распространение некоторых инфекционных заболеваний желудочно-  кишечного тракта.  В настоящее время нет сомнений в том, что причиной инфекционных заболеваний  являются определенные микроскопические возбудители, живущие в окружающей  человека среде и даже в нем самом, которые могут передаваться и через пищу.  Многие пищевые продукты служат прекрасной питательной средой для  микроорганизмов, поэтому они могут играть роль посредников в передаче  инфекции. Например, через молоко передаются возбудители туберкулеза,  бруцеллеза, дизентерии, холеры и некоторых других инфекционных заболеваний.  Возбудители могут попасть в молоко на всех этапах: от коровы, больной  туберкулезом вымени, маститом, бруцеллезом; от людей, больных (либо  бактериовыделителей) брюшным тифом, дизентерией и др., работающих на  животноводческих фермах, занимающихся транспортировкой молока, его продажей,  переработкой; от потребителей, не соблюдающих санитарно-гигиенических правил.  Надо помнить, что молоко и молочные продукты имеют ограниченные сроки  реализации и длительному хранению не подлежат даже в холодильнике. Не  случайно ставится дата их изготовления.  Потребителю молоко поступает после тепловой обработки; молочные продукты:  сливки, сметана, кефир, ацидофилин и другие — изготавливаются из  пастеризованного молока.  Определенную эпидемиологическую опасность представляют яйца. Казалось бы,  природа создала неплохую защиту от попадания в них микробов: скорлупу,  оболочки и пр. И все же вездесущие микробы проникают сквозь все эти преграды.  А что уж говорить о поверхности яйца, которая практически всегда заражена  протеем, сальмонеллами и другими патогенными бактериями.  Через мясо и мясопродукты могут передаваться возбудители токсикоинфекций,  туберкулеза, гельминтозов.  Все мясокомбинаты, предприятия общественного питания, торговые, детские  учреждения находятся под контролем санитарно-эпидемиологических станций,  осуществляющих предупредительный и текущий санитарный надзор за переработкой,  транспортировкой, хранением и продажей пищевых продуктов, а также за  приготовлением из них различных блюд.  В последние годы установлено, что через пищу могут передаваться не только  бактериальные и глистные заболевания, но и некоторые вирусные инфекции. Хотя  вирусы размножаются только в живых клетках, «тем не менее, — указывается в  одном из документов Всемирной организации здравоохранения, — возможность  вирусного обсеменения пищи имеет большое значение, так как человек вступает в  тесный контакт с продуктами питания во время их обработки и распределения.  Многие виды продовольствия, подвергшиеся обсеменению, обеспечивают  благоприятные условия для выживания вирусов». К вирусным заболеваниям,  передающимся через пищу, относится одна из форм инфекционного гепатита,  клещевой энцефалит (центральноевропейского типа), полиомиелит,  геморрагические лихорадки.  **4. Жиры и питание**  Особого обсуждения заслуживает проблема влияния питания на течение  хронических заболеваний. Например, при гипертонической болезни и заболеваниях  почек состояние больного может ухудшиться после употребления соленой пищи.  Обильная жирная еда приводит к обострению хронического холецистита и др.  Необходимо подчеркнуть, что вредной пищи не бывает, она таковой становится  лишь при определенных условиях. Например, при избыточной массе тела,  хроническом холецистите и в некоторых других случаях неблагоприятное влияние  оказывает жирная пища, но это вовсе не значит, что жир вреден. Отсутствие  жиров в рационе рано или поздно приводит организм к гибели. Действительно,  жиры — незаменимые продукты питания. Они обеспечивают многообразные функции,  служат пластическим материалом, концентратом энергии и др. Жиры (липиды) —  обширный класс органических веществ. По сравнению с белками и углеводами они  обладают большей энергоемкостью. При сгорании жира (окислении до конечных  продуктов обмена — воды и углекислого газа) энергии выделяется в 2 раза  больше, чем при окислении того же количества белка. Жиры – это  аккумулированная в организме энергия, отложенная про запас.  Химически липиды представляют собой сложные эфиры глицерина и  высокомолекулярных жирных кислот, которые придают жирам ту или иную  консистенцию. К сопутствующим веществам жирных кислот относятся стерины -  высокомолекулярные циклические спирты. Наиболее известным из них является  холестерин.  Холестерин входит в состав клеточных мембран, влияет на их проницаемость.  Много холестерина содержится в ткани головного мозга и миелиновых оболочках  нервных волокон, где он участвует в обмене веществ. Холестерин также  способствует нейтрализации ядовитых веществ.  Велика роль жира в сохранении теплового гомеостаза. Особое значение имеет  жировая клетчатка — скопление жировой ткани разной толщины под кожным  покровом. Подкожная жировая клетчатка — хороший теплоизолятор.  Жировая ткань также предохраняет органы от механических повреждений.  Жир наряду с белками используется в организме в качестве пластического  материала, в том числе для построения мембран клеток и субклеточных  образований.  В жирах растворяются витамины — А, D, Е, К.  Жиры служат исходным материалом для синтеза некоторых гормонов в нашем  организме. Например, стерины являются сырьем, из которого в железах  внутренней секреции образуются мужские и женские половые гормоны и гормоны  коры надпочечников.  Но исследования, проведённые в СССР, США, Италии, Японии и других странах,  свидетельствуют о том, что питание преимущественно животной пищей приводит к  повышению в крови уровня холестерина, способствуя развитию атеросклероза.  Впервые термин «атеросклероз» появился в 1904 г. Заболевание характеризуется  комплексом изменений в стенках сосудов, в которых образуются бляшки,  состоящие из липидов (холестерина и др.), белков, углеводов, солей кальция.  Артерии, естественно, теряют эластичность, способность растягиваться,  становятся хрупкими и ломкими. Количество крови, текущей по таким артериям,  уменьшается; кровоснабжение органов и тканей ухудшается. Увеличивается  вероятность образования тромбов. Все это в совокупности с другими факторами  приводит к развитию сердечно-сосудистых и других заболеваний.  Однако характер питания — не единственная причина развития атеросклероза. Вот  что пишут известные советские специалисты И. А. Ганджа и Н. К. Фуркало: «В  настоящее время роль нарушения липидного обмена в развитии атеросклероза  должна рассматриваться с новых позиций — не как самодовлеющего решающего  фактора, а как одного из важных, но далеко не всегда ведущего момента, пути  реализации которого еще остаются невыясненными».  В самом деле, на концентрацию холестерина в крови влияет ряд факторов: пол,  наследственность, интенсивность физических нагрузок, активность желез  внутренней секреции, в частности щитовидной, курение, употребление алкоголя,  стресс и др.  Среди лиц, страдающих избыточной массой тела, наблюдается большая смертность.  Ожирение подкрадывается незаметно. Даже незначительное ежедневное превышение  индивидуальной потребности в калориях неуклонно приводит к накоплению жира в  организме, что обусловлено законами биологии. Природа поступила весьма мудро,  выработав в организме способность запасать жир впрок, на случай голодания, но  не позаботилась о создании механизмов, тормозящих аппетит.  Накопленный жир откладывается в организме в виде шаровидных клеток —  липоцитов, одновременно увеличивается количество внутри- и внеклеточной воды.  Люди, страдающие ожирением, малоподвижные, а неиспользованная энергия в свою  очередь способствует накоплению жира, — возникает порочный круг. Лишние 200  кал увеличивают массу тела на 20 г.  Необходимо подчеркнуть, что ожирение возникает, если не утилизируются  полученные с пищей калории, что ведет к нарушению энергетического баланса.  «Съеденные» калории должны быть использованы. Поэтому основа профилактики и  лечения ожирения — нормализация энергетического обмена в организме, что  определяется рациональным питанием и физической нагрузкой.  **5. Сладкая еда – горькая расплата**  С жировым обменом тесно связан обмен углеводов. Углеводы составляют большую  часть пищевого рациона человека. И это не случайно, ибо они выполняют в  организме многочисленные и разнообразные функции. Прежде всего за счет  углеводов удовлетворяется значительная часть энергетических потребностей  организма, причем значение углеводов повышается при физической нагрузке, так  как работающие мышцы увеличивают их потребление. В постоянном притоке  углеводов нуждаются клетки центральной нервной системы, поэтому даже  кратковременное прекращение или уменьшение их доставки с кровью в головной  мозг приводит к нарушению работы нервных клеток.  Углеводы необходимы не только как источник энергии. Они идут на построение  скелета аминокислот, нуклеиновых кислот, участвуют в построении  гликопротеидов, иммуноглобулинов, АТФ, входят в состав веществ, определяющих  групповую принадлежность крови.  Структурная единица углеводов — глюкоза. Она, быстро всасываясь в желудочно-  кишечном тракте, поступает в кровь и доставляется клеткам, где и  используется, участвуя в процессах биологического окисления.  Другим простым углеводом, так же быстро всасывающимся в кровь (хотя и  медленнее, чем глюкоза), является фруктоза. Глюкоза и фруктоза широко  распространены в живой природе, источники их — пищевые растения.  К углеводам относится и лактоза (основной углевод молока), которая  чрезвычайно важна для детского организма.  Велика биологическая роль гликогена (животного крахмала), который  представляет собой депо углеводов в организме, откуда черпается глюкоза при  ее дефиците из-за недостатка питания либо во время значительной физической  нагрузки. Гликоген образуется из глюкозы в печени.  С пищей человек получает всего 10—15 г гликогена, источником его служит  животная пища — мясо, рыба, печень.  Уменьшение количества углеводов, поступающих в организм с пищей, приводит к  нарушению обмена вещества. Например, если не будет покрываться за счет  углеводов суточная потребность организма в энергии начнут использоваться  белки, особенно при стрессе, когда в кровь выделяется повышенное количество  гормона надпочечников — кортизола, блокирующего в мышцах глюкозу, поэтому  мышцы начинают усиленно использовать в качестве источника энергии белки  (точнее аминокислоты) и жирные кислоты. Глюкоза поступает в головной мозг,  где она при стрессовых ситуациях расходуется в повышенных количествах. Кровь  насыщается глюкозой — возникает так называемый временный, преходящий сахарный  диабет. При повторных стрессовых состояниях появляются предпосылки перехода  временного диабета в хроническую форму. Избыток глюкозы, не усваиваемый  мышцами — основным ее потребителем, с помощью инсулина превращается в жир и  откладывается в жировой ткани.  Избыток неиспользованных мышцами углеводов, откладываемых в виде жира,  тормозит усвоение глюкозы, что в свою очередь увеличивает концентрацию в  крови углеводов, утилизация которых мышечной тканью сокращается. Чем больше  человек употребляет Сахаров, тем значительнее нарушается углеводно-жировой  обмен, что является предпосылкой к ожирению и сахарному диабету.  Как видим, сладкая еда приносит горькие плоды. При сахарном диабете гормон  инсулин, с помощью которого углеводы усваиваются клетками, не справляются с  утилизацией углеводов, они насыщают кровь, и тогда концентрация сахара в  крови увеличивается. Это происходит не потому, что организму не нужны  углеводы, а в результате нарушения их обмена. Избыток углеводов в крови  сначала стимулируют инсулярный аппарат поджелудочной железы, затем функции ее  постепенно истощаются, продукция инсулина уменьшается, а при недостатке  инсулина снижается усвоение углеводов — возникает порочный круг.  В последние годы диабет стал встречаться чаще, в том числе и у детей, что  особенно настораживает и делает борьбу с заболеванием чрезвычайно актуальной.  Необходимо не только усовершенствовать методы лечения, но нормализовать  питание с целью регулирования углеводного обмена. Важно отучаться от привычки  употреблять много сладкого — тортов, пирожных, конфет. Избыток сахаров в пище  не усваивается организмом и не откладывается в виде гликогена в печени,  лишние углеводы превращаются в триглицериды, что приводит к интенсивному  развитию жировой ткани. В ответ на повышенное поступление в организм  углеводов в крови повышается концентрация инсулина, который активирует  процесс образования жира из углеводов. Таким образом, избыточное употребление  легкоусвояемых углеводов — одна из ведущих причин ожирения, обусловленного  нарушением жирового обмена.  Потребность организма в углеводах целесообразно удовлетворять за счет  медленно всасывающихся сложных углеводов, например крахмала.  Однако крахмал несладкий, что не по вкусу большинству людей; действительно,  не станешь ведь пить чай с картофелем. Начались поиски замены сахарозы. Выход  был найден. Вместо сахарозы было предложено использовать фруктозу, которая  почти в 2 раза слаще обычного сахара; значит, употреблять ее можно в 2 раза  меньше. Но дело не только в этом. Фруктоза быстрее покидает кровь;  утилизируясь клетками организма, в меньшей степени, чем сахар, участвует в  синтезе холестерина и жира, нормализует уровень сахара в крови. Почему же  фруктоза до сих пор не заменила обычный сахар? Тем более, что она широко  распространена в природе. Оказывается, производство фруктозы намного дороже  сахара, получаемого из свеклы и тростника.  Итак, пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Познание  механизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненные  реакции. Задача, стоящая перед медициной, — использовать пищу как лечебный  фактор при различных заболеваниях людей.    ***заключение***  Чтобы преодолеть сложившийся стереотип в области питания, требуется большое  мужество, сознательность, организованность. И это нельзя осуществить без  поддержки всей семьи, так как питание – дело семейное.  Люди, которые перешли на совместимое питание, становятся очень моложавыми,  подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосы  восстанавливают цвет). Они выглядят на 20 лет моложе своего возраста.  Пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Познание  механизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненные  реакции. Задача, стоящая перед медициной, — использовать пищу как лечебный  фактор при различных заболеваниях людей.  Можно затрачивать огромные деньги на лечение: сложнейшие операции,  дорогостоящие лекарственные препараты, консультации «умных» врачей, но можно  просто прибегнуть к рациональному питанию, некоторые концепции которого мы  рассмотрели выше, выбор за вами.  В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть  только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и  доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу,  знает, что такое справедливость и доброта.  Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это – начало пути.    ***Список литературы***  1. «Человек – соль земли». Надежда Семенова. Санкт-Петербург, «Диля», 1999  2. «Раздельное питание». (Лекция) Т. Данкова. Москва, Сокольники, «ТОР»,  30 апреля 1998  3. «Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма человека».  (Лекция). Б.П. Персец. Москва, 1998  4. «Раздельное питание». Ренате Цельтнер. Феникс, 1997  5. «Три пользы». И. И. Литвина. Санкт-Петербург, 1997  6. «Секреты долголетия». Поль С. Брэгг, Герберт Шелтон. Сыктывкар, 1992  7. «Чудо голодания». Поль С. Брэгг. Хабаровск, 1991  8. «Питание и здоровье». Р. И. Воробьев. Москва «Медицина», 1990 |
|  |  |