|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| ***введение*** ***глава I. Раздельное питание***1. У раздельного питания есть история2. Значение здорового питания3. О полном отказе от чего-либо не может быть и речи4. Углеводы и белки в обмене веществ5. Главное – это равновесие6. Раздельное питание – это принцип с большими возможностями7. Рафинированные продукты? – Нет, спасибо!8. Наши важнейшие растительные продукты9. Нераздельно: здоровье и стройность10. Суточные ритмы усвоения пищи***глава II. пища и болезни***1. Питание, масса тела и гормональный статус организма2. Пищевая аллергия3. Пища и инфекционные болезни4. Жиры и питание5. Сладкая еда – горькая расплата***Заключение*** Список литературы |  |

  ***ВВЕДЕНИЕ***Россия имеет низкую культуру знаний в отношении питания. Они основаны натрадиционных подходах без учета произошедших изменений состава потребляемыхпродуктов, не согласуются, а часто противоречат знаниям физиологии человека.Между тем, еще отец медицины Гиппократ сказал, что все болезни приходят черезрот. В основу теории раздельного питания положены исследования известныхученых Шелтона и Брэгга. Их работу продолжили современные американскиефизиологи, которые смогли просчитать количественный и качественный процессыпрохождения пищи через желудочно-кишечный тракт. В результате, подход коздоровлению и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта черезограничения приема пищи путем всевозможных диет был признан нецелесообразным.Весь вопрос – как правильно дать организму питание, а не отказываться отнего.Человеческий организм имеет очень большой запас прочности. Научные расчетыпоказывают, что срок жизни может быть 400 лет. Молодые люди едят все подряд иговорят, что все в порядке. Но уже после 30-35 лет человек начинаетприобретать «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. Началсяестественный отбор. Количество здоровья уменьшается с каждым поколением. Еслипринять здоровье наших дедов за 100%, то у отцов его 50%, у нашего поколения– детей – 25%, следующее – поколение все больное с момента зачатия. Выживаниеобеспечивается только медикаментозными, профилактическими средствами,правильным питанием, соблюдением здорового образа жизни.При неправильном питании нормальная микрофлора подавляется, а развиваетсягнилостная микрофлора. Кишечник может накапливать до 15 кг шлаков в твердойформе – продуктов гниения. Это источник токсинов и днем и ночью. Печень несправляется с их нейтрализацией, происходит отравление окружающих кишечникорганов малого таза, что особенно вредно для женщин. Сейчас практически всемлюдям 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 питанияимеет значение не только то, что и сколько мы едим, но и когда и как. На этообратил внимание еще тридцать лет назад американский врач д-р Говард Гей. Онпредположил (и нашел этому подтверждение в многочисленных историях болезнейсвоих пациентов), что множество так называемых болезней цивилизации связаныне только с современным образом жизни, но и прежде всего с денатурированнымипродуктами 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 собойразумеющимися. Мы знаем теперь, что большинство его постулатов являютсяразумными и до сегодняшнего дня их можно считать действенными. Однако нестоит скрупулезно придерживаться его принципов.В индустриальных странах уже много десятилетий проблемой можно считать ненедостаток продуктов питания, а - как цинично это ни звучит – их переизбыток.Поэтому наши привычки в еде и в образе жизни мы должны будем постоянноконтролировать и проверять, действительно ли те продукты, которые мы едим,имеют достаточно питательных и жизненно необходимых веществ для того образажизни, 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 естьиз 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 мясныхпродуктов.— Такие продукты питания, как белая мука, консервы, рафинированныерастительные масла, считаются денатурированными, их следует постепенно (илучше 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 странев последние годы приобретает все большую популярность. Поэтому некоторыетребования таких врачей, как д-р Гей и ему подобных, большинство людейпризнает 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 началипредпочитать свежие и экологически чистые продукты.Большинство из вас уже слышали о том, что продукты следует правильносочетать, 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 срединас еще людей с избыточным весом, сколько страдает от различных нарушенийпищеварительного тракта, высокого давления, диабета и множества другихболезней, возникновение которых связано с неконтролируемым приемом пищи.Поэтому, несмотря на широкую пропаганду разных диет, можно предположить, чтов отношении культуры питания что-то отсутствует? Возможно, именно раздельноепитание для некоторых станет первой ступенькой «лесенки», которая приведет ихк 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 выобнаружите, что раздельное питание — это полноценная, вкусная, разнообразнаяеда, 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 идругие зерновые. Обязательно каждый день ешьте овощи, их можно комбинироватьи с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами.Большим преимуществом этой формы питания является неограниченное количествосалатов и свежих фруктов. Сырыми овощами и фруктами вы можете начинать изаканчивать день, желательно, чтобы они составляли до 80 процентов всей вашейпищи.Список продуктов в рамках раздельного питания огромен. Все они должны бытьприготовлены самым щадящим способом, сохраняющим жизненно необходимыевещества. 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 спродуктами, богатыми углеводами. Причина кроется в различии механизмапрохождения углеводного и белкового обмена веществ в нашем организме.В процессе пути, который проходят углеводы в нашем организме, то есть вовремя углеводного обмена веществ, процесс пищеварения начинается уже во рту врезультате воздействия на продукты нашей слюны. Поэтому во время еды,особенно богатых углеводами продуктов, очень важно их с самого начала хорошопережевывать! Однако собственно расщепление углеводов начинается вдвенадцатиперстной кишке, где они попадают в щелочную среду. Конечнымпродуктом углеводного обмена является углекислота, выделяемая черездыхательные пути, незначительная часть углекислоты выделяется также черезкожу и почки.При белковом обмене веществ расщепление белков начинается в желудке, где дляпищеварительного процесса вырабатывается необходимая кислота, котораясодержит расщепляющий белок пепсин. Остатки белкового обмена выделяются изорганизма в виде мочевой кислоты.Т. е. для переваривания углеводных и белковых веществ организму требуютсяразличные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуетсящелочная, а для расщепления белков — кислая среда. Обработка углеводовтребует меньше времени, чем расщепление белков. Поэтому период усваиванияуглеводов в желудке значительно короче. **5. Главное – это равновесие**Даже если одновременный прием пищи, богатой белками, и пищи, богатойуглеводами, не приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в организме(так как желудочный сок производится в зависимости от количества принятойпищи), то неоспоримым является то, что преимущественно щелочное питание,которое предполагает принцип раздельного питания, в любом случаепредпочтительнее, чем примущественно кислотное.Д-р Гей и его последователи предлагают форму питания с наиболее выгоднымсоотношением преимущественно щелочного и преимущественно кислотного питания.Продукты питания с так называемым «нейтральным» соотношением белков иуглеводов в любом случае должны составлять более половины, а еще лучше—до 80процентов дневного рациона.— Это условие является причиной успехов метода раздельного питания прилечении всех видов расстройств обмена веществ.— Поэтому современные принципы раздельного питания представляются наиболееприемлемыми. Большое содержание сырых продуктов на щелочной основе ибалластных веществ позволяет организму усваивать питательные вещества самымлучшим образом.— По этой же причине раздельное питание считается диетой для тех, кто хочетпохудеть. **6. Раздельное питание — это принцип с большими возможностями** Разумеется, в наше время нет смысла скрупулезно придерживаться теории д-раГея. Наука о питании не стоит на месте, и люди в. последние десятилетия сталиболее рационально подходить к этому вопросу. Многие из нас желаютпридерживаться более здорового образа жизни и питания, не придерживаясьстрогих доктрин. Поэтому современные принципы раздельного питания — этопрограмма, которую каждый человек может преобразовывать и приспосабливатьсоответственно своим индивидуальным предпочтениям, потребностям и привычкам.Начинайте с выбора продуктов питания для завтраков. Первый прием пищи утромдолжен состоять в основном из сырых продуктов на щелочной основе с высокимсодержанием балластных веществ. Наиболее полезным будет завтрак из большойпорции фруктов или из фруктового салата. Хотите сбавить в весе — ограничьтесьтолько этим. Если можете позволить себе больше калорий, добавьте бутерброд изхлеба с отрубями со сливочным маслом или сливками или бутерброд из хлеба сотрубями с творогом и зеленью. Лучше всего фрукты в форме салата или сокапринять за полчаса до следующих блюд завтрака. Очень полезно обед составитьиз продуктов, богатых белками, так как для переваривания белков в желудке вамтребуется больше времени, то есть они обременяют пищеварительную систему наболее длительный период, чем еда, составленная из продуктов, богатыхуглеводами. Чем меньше вы съедите за обедом продуктов, богатых белками, темменьше организм будет перегружен тяжелой работой переваривания. В результатевы не будете после еды ощущать «тяжесть в желудке».Ужин, богатый углеводами, наиболее легко усваивается организмом, так какпосле обеда или вечером углеводы перевариваются легче, чем белки. Отпродуктов, богатых белками, а также от несладких фруктов в этот период сутоклучше отказаться.Впрочем, раздельное питание настолько вариабельно, что вы можете пособственному вкусу, в зависимости от своего аппетита или жизненныхобстоятельств чередовать обед, богатый белками, с ужином, богатым углеводами,и т. д.Если для вас по какой-либо причине затруднительно скрупулезно разделятьпродукты, богатые белками, и продукты, богатые углеводами, в один прием пищи,то по крайней мере придерживайтесь некоторых других принципов современногораздельного питания, которые мы приводим далее:— Не ешьте одновременно продукты, богатые белками, и продукты, богатыеуглеводами, постоянно.— Большая часть дневного рациона должна состоять из продуктов на щелочнойоснове, т. е. из овощей, салатов и фруктов, лучше в сыром виде.— Уже за завтраком старайтесь есть преимущественно сырые продукты с большимколичеством балластных веществ.— Пищу, богатую белками, лучше принимать за обедом, а пищу, богатуюуглеводами, — вечером.— Постарайтесь ограничивать себя в белках животного происхождения, т. е. мясеи мясных продуктах. Заменяйте их рыбой или пищей, содержащей растительныебелки (соевыми продуктами). Бобовые (хотя они и трудно перевариваются),побеги, орехи и семена тоже содержат много белков.— Продукты с высоким содержанием углеводов прежде всего должны бытьполноценными и нерафинированными, т. е. вы должны предпочитать, например,хлеб с отрубями.— Углеводы вроде сахара или других подсластителей следует по возможностиограничивать. Лучше употребляйте сухофрукты и мед.— Вы можете начать с одного дня в неделю, посвященному раздельному питанию, азатем увеличивайте число таких дней.Ешьте медленно. Каждый кусочек пережевывайте и смачивайте слюной, особенноесли речь идет о продуктах, богатых углеводами, например, хлеб. Здесь процесспищеварения начинается уже во рту. Если вы будете есть неторопливо испокойно, к вам быстрее придет чувство насыщения. **7. Рафинированные продукты? — Нет, спасибо!**Высокоценная или, точнее, полноценная пища зависит не только от способаприготовления, но в первую очередь от самих продуктов, из которых мы готовимразные блюда.Полноценным мы прежде всего должны считать то, что мы едим в свежем инатуральном виде. Разумеется, это сырые продукты, т. е. овощи и фрукты. Еслиони выращены на экологически чистом месте (т. е. грунт, где они росли, неперенасыщен минеральными удобрениями и не отравлен тяжелыми металлами, еслиони, кроме того, не были «защищены» от вредителей и болезней с помощьюхимических препаратов), то в них в избытке содержатся жизненно важныевещества: витамины, минеральные вещества, микроэлементы, балластные вещества(растительные волокна), очень полезные для пищеварения. Овощи и фруктыобильно снабжают организм щелочными веществами, которые взаимодействуют ворганизме с кислотами. Пища, богатая белками (мясо, рыба, яйца и сыр),образует кислоты, поэтому кислотно-щелочного баланса при их приеме возможнодобиться только с помощью сырых овощей и фруктов.Очень большую роль играют в натуральной кухне любые сорта зерновых. Они даюторганизму огромное количество питательных веществ и поэтому в большинстверайонов земли считаются основой питания. Однако они выполняют эту функциютолько до тех пор, пока из них не будет выведено большинство жизненнонеобходимых веществ в процессе их «облагораживания». Очищенный рис теряет, посравнению с натуральным, большую часть своего драгоценного содержимого —прежде всего растительные белки, витамины группы В и множество минеральныхвеществ. То же самое касается и рафинированного сахара, не содержащего в себеникаких жизненно важных веществ, а наоборот, отнимающего важные витамины иминеральные вещества у нашего организма.Что касается жиров, то их следует не только ограничивать в своем рационе, нои следить за тем, какого рода жиры поступают в пищу. Жиры животногопроисхождения труднее перевариваются, чем растительные жиры, поэтому ихпотребление следует особенно ограничивать, еще лучше удовлетвориться темижирами, которые и без того содержатся в мясе.Резкий и тем более полный отказ от жиров в рамках диеты для сбавления весавесьма сомнителен, так как это ведет к недостатку витаминов. Некоторые видывитаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира иусваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаетенеобходимую дозу жиров. **8. Наши важнейшие растительные продукты**Овощи и фрукты. Содержание свежих, т. е. сырых продуктов в раздельном питаниидолжно быть как можно более высоким. Прием сырых продуктов начинается сзавтрака.Фрукты в любой форме, кроме вареной или компотов, годятся для небольшихвторых и третьих завтраков и полдников в промежутке между основными приемамипищи, к этим завтракам и полдникам необходимо себя приучить питаться фруктамикак на работе, так и в дороге или даже при посещении магазинов.В обед сырые продукты или салат должны стать началом полноценного приемапищи. Здесь перед нами — выбор самых различных овощей — как местных, так иэкзотических. 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, зеленыйили репчатый лук предлагается в продажу круглый год. Их дополняет импортсвежих помидоров и сладкого перца, баклажанов, фенхеля или кабачков.Естественно, что и вечером не следует обходить вниманием сырые продукты (онив основном должны состоять из овощей и салата, из фруктов берите для ужиновтолько бананы). Причем для вечера, когда вы сидите перед телевизором, читаетеили идете на прогулку, вам наверняка больше по вкусу придутся морковь иликольраби, чем пересоленные картофельные чипсы или приводящий к полнотеарахис.Свежие, сырые продукты должны быть как можно большей составной частьюежедневного рациона не только вследствие высокого содержания в них витаминови минеральных веществ, но и потому, что они имеют необходимые дляестественного пищеварительного процесса балластные вещества. Чтобы салаты иблюда из сырых продуктов, мюсли и фруктовые закуски не только были вкусными,но и оказывали на организм наиболее благотворное действие, овощи и фруктыдолжны 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 многоуглеводов. Картофель обладает приятным вкусом, он поставляет в наш организммногочисленные ценные вещества, с его помощью мы покрываем значительную частьнаших потребностей в белках, витаминах и минеральных веществах, при этомкартофель не приводит к избытку веса, как думали раньше и как многие считаютсейчас, так как содержит минимальное количество жиров, к тому же углеводов внем 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 принеправильном хранении, например, на свету. Наличие большого количествасоланина заметно по зеленой окраске плодов. Зеленые места на клубняхобязательно следует срезать. Запомните, что картошку в принципе нельзя есть всыром виде!Рис. До того как рис, обычный рис, который мы засыпаем в свои кастрюли,попадает в наши руки, он проходит множество инстанций индустриальнойобработки, во время которых теряет множество важных составных частей длянашего питания, а именно: изобилие витаминов (в основном группы В) иминеральных 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 отслучая к случаю для приготовления какого-либо дальневосточного блюда, соевыебобы вряд ли можно было встретить в европейской кухне. С распространениемполноценного натурального питания это положение резко изменилось. Не толькосоевые бобы и бобовые побеги в настоящее время можно купить везде, но впродаже имеются и соевое молоко, и мизо, и тофу. Тофу — это творог,приготовленный из соевого молока. Он почти безвкусный, его можно готовить ссамыми разными приправами, зеленью, причем в процессе приготовления их вкусперейдет на тофу. Мизо — вид пасты из соевых бобов, она являетсяпревосходной, богатой белком пряной приправой.Побеги соевых бобов и других семян. Побеги соевых бобов продаютсяконсервированные в банках, время от времени они появляются в продаже в свежемвиде в магазинах, торгующих натуральными продуктами. Проращенные семенаявляются богатой витаминами добавкой практически в любые салаты. Они оченьвкусны в блюдах с яйцами, придают интересный вкус в качестве начинки впикантные пироги, пиццы или пирожки, кроме того являются своеобразнойзаправкой для супов. **9. Нераздельно: здоровье и стройность**Если вы имеете стройную фигуру, раздельное питание предоставляет вам хорошийшанс оставаться долго здоровым. Верность этого утверждения доказываютмногочисленные медицинские факты, статистика и собственный опыт автора книги.Все начинается с ограниченной подвижности отдельных частей тела, сопределенной лености, которая неизбежно сопровождает избыток веса. От этогопоявляются перегрузка скелета, позвоночника, суставов, прежде всего коленныхчашечек, что приводит к дальнейшему ограничению движения и подвижности. Еслидвижения доставляют вам боль, то вы инстинктивно постараетесь отказаться отдвижений.Еще хуже дело обстоит с невидимыми последствиями избыточного веса:нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения,состоянием сосудов и различными болезнями, связанными с нарушением обменавеществ. Постепенно эти симптомы принимают угрожающие размеры. Слово «факторриска» в сочетании с избытком веса — у всех на устах, однако число страдающихот избытка веса от этого не уменьшается. Последствия для здоровья могут бытьфатальными. Неизбежно также негативное общее влияние избытка веса на вашенастроение и качество жизни... **10. Суточные ритмы усвоения пищи.**Утром – есть фрукты, этого достаточно до обеда. Если не можете дотерпеть дообеда, испытываете неприятные боли, значит у вас скрытый гастрит. Это пройдетчерез 3 недели. Можно до обеда перекусить ложкой меда, орешками. Если естьавокадо – то что надо (ешьте его чаше, добавляйте в салаты). До 12 часов естьне 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) илиужин (для тех, кто рано встал). Следующий ужин в 22 часа. Вот вечером и нужноесть белковую пищу. Она расщепляется медленно, движется через кишечник долго(8-12 часов), поэтому ее нужно есть на ночь, чтобы не смешивать снесовместимой пищей. За ночь и половину следующего дня белки успеваютрасщепиться и дадут полноценный строительный материал, а не гниющие отходы.Ни когда не есть «про запас», чтобы не обеспечить себе в желудке процессыгниения. Не надо детей кормить, если они не хотят.Пить нужно до еды. После еды не пейте, чтобы не разбавлять «ферментныйбульон». Заканчивать питье нужно за 20 минут до еды. **Вывод:** люди, которые перешли на раздельное питание, становятся оченьмоложавыми, подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосывосстанавливают 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 издоровья, 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-заотсутствия пищи, но и под влиянием пропаганды «голодных» диет. У многих людейдаже развивается болезненный страх «стать толстым». В этих случаях избегаюткалорийной пищи, искусственно вызывают рвоту, применяют сразу после едыслабительные и мочегонные средства. Подобные мероприятия не только снижаютмассу тела, но и могут привести к авитаминозам и иным нарушениям в организме,в частности в половой сфере.Злоупотребление слабительными и диуретическими (мочегонными) препаратамивызывает изменения в водно-солевом (электролитном) обмене. К признакам этихнарушений 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 кперееданию и ожирению. Самое правильное — соблюдать во всем меру: не голодатьи не переедать, ориентируясь на самочувствие и показатели массы тела. **2. Пищевая аллергия**В пищевых продуктах могут содержаться вещества, повышенная чувствительность ккоторым вызывает аллергию.В настоящее время под аллергией понимают состояние организма, возникающее врезультате 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 кровеносныхсосудов и бронхов, крапивницу и иные проявления аллергической реакции.Антигеном в принципе может быть чуть ли не любое вещество внешней и внутреннейсреды, чаще всего белковой или полисахаридной природы.С пищевой аллергией связаны не только заболевания желудочно-кишечного тракта, нои бронхиальная астма (особенно у детей), ринит,конъюнктивит, стоматит, экзема, артриты, головная боль и др.При пищевой аллергии вслед за проникновением аллергена (антигена) вжелудочно-кишечный тракт обычно уже через несколько минут появляется жжениеили зуд во рту, глотке, вскоре присоединяется рвота или понос, краснеет ичешется кожа, возникает крапивница. В тяжелых случаях у больного резко падаетартериальное 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 можетвозникнуть 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 заболеванийявляются определенные микроскопические возбудители, живущие в окружающейчеловека среде и даже в нем самом, которые могут передаваться и через пищу.Многие пищевые продукты служат прекрасной питательной средой длямикроорганизмов, поэтому они могут играть роль посредников в передачеинфекции. Например, через молоко передаются возбудители туберкулеза,бруцеллеза, дизентерии, холеры и некоторых других инфекционных заболеваний.Возбудители могут попасть в молоко на всех этапах: от коровы, больнойтуберкулезом вымени, маститом, бруцеллезом; от людей, больных (либобактериовыделителей) брюшным тифом, дизентерией и др., работающих наживотноводческих фермах, занимающихся транспортировкой молока, его продажей,переработкой; от потребителей, не соблюдающих санитарно-гигиенических правил.Надо помнить, что молоко и молочные продукты имеют ограниченные срокиреализации и длительному хранению не подлежат даже в холодильнике. Неслучайно ставится дата их изготовления.Потребителю молоко поступает после тепловой обработки; молочные продукты:сливки, сметана, кефир, ацидофилин и другие — изготавливаются изпастеризованного 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 зараженапротеем, сальмонеллами и другими патогенными бактериями.Через мясо и мясопродукты могут передаваться возбудители токсикоинфекций,туберкулеза, гельминтозов.Все мясокомбинаты, предприятия общественного питания, торговые, детскиеучреждения находятся под контролем санитарно-эпидемиологических станций,осуществляющих предупредительный и текущий санитарный надзор за переработкой,транспортировкой, хранением и продажей пищевых продуктов, а также заприготовлением из них различных блюд.В последние годы установлено, что через пищу могут передаваться не толькобактериальные и глистные заболевания, но и некоторые вирусные инфекции. Хотявирусы размножаются только в живых клетках, «тем не менее, — указывается водном из документов Всемирной организации здравоохранения, — возможностьвирусного обсеменения пищи имеет большое значение, так как человек вступает втесный контакт с продуктами питания во время их обработки и распределения.Многие виды продовольствия, подвергшиеся обсеменению, обеспечиваютблагоприятные 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 течениехронических заболеваний. Например, при гипертонической болезни и заболеванияхпочек 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 становитсялишь при определенных условиях. Например, при избыточной массе тела,хроническом холецистите и в некоторых других случаях неблагоприятное влияниеоказывает жирная пища, но это вовсе не значит, что жир вреден. Отсутствиежиров 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 ониобладают большей энергоемкостью. При сгорании жира (окислении до конечныхпродуктов обмена — воды и углекислого газа) энергии выделяется в 2 разабольше, чем при окислении того же количества белка. Жиры – этоаккумулированная в организме энергия, отложенная про запас.Химически липиды представляют собой сложные эфиры глицерина ивысокомолекулярных жирных кислот, которые придают жирам ту или инуюконсистенцию. К сопутствующим веществам жирных кислот относятся стерины -высокомолекулярные циклические спирты. Наиболее известным из них являетсяхолестерин.Холестерин входит в состав клеточных мембран, влияет на их проницаемость.Много холестерина содержится в ткани головного мозга и миелиновых оболочкахнервных волокон, где он участвует в обмене веществ. Холестерин такжеспособствует нейтрализации ядовитых веществ.Велика роль жира в сохранении теплового гомеостаза. Особое значение имеетжировая клетчатка — скопление жировой ткани разной толщины под кожнымпокровом. Подкожная жировая клетчатка — хороший теплоизолятор.Жировая ткань также предохраняет органы от механических повреждений.Жир наряду с белками используется в организме в качестве пластическогоматериала, в том числе для построения мембран клеток и субклеточныхобразований.В жирах растворяются витамины — А, D, Е, К.Жиры служат исходным материалом для синтеза некоторых гормонов в нашеморганизме. Например, стерины являются сырьем, из которого в железахвнутренней секреции образуются мужские и женские половые гормоны и гормоныкоры надпочечников.Но исследования, проведённые в СССР, США, Италии, Японии и других странах,свидетельствуют о том, что питание преимущественно животной пищей приводит кповышению в крови уровня холестерина, способствуя развитию атеросклероза.Впервые термин «атеросклероз» появился в 1904 г. Заболевание характеризуетсякомплексом 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. Увеличиваетсявероятность образования тромбов. Все это в совокупности с другими факторамиприводит к развитию сердечно-сосудистых и других заболеваний.Однако характер питания — не единственная причина развития атеросклероза. Вотчто пишут известные советские специалисты И. А. Ганджа и Н. К. Фуркало: «Внастоящее время роль нарушения липидного обмена в развитии атеросклерозадолжна рассматриваться с новых позиций — не как самодовлеющего решающегофактора, а как одного из важных, но далеко не всегда ведущего момента, путиреализации которого еще остаются невыясненными».В самом деле, на концентрацию холестерина в крови влияет ряд факторов: пол,наследственность, интенсивность физических нагрузок, активность железвнутренней 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 превышениеиндивидуальной потребности в калориях неуклонно приводит к накоплению жира ворганизме, что обусловлено законами биологии. Природа поступила весьма мудро,выработав в организме способность запасать жир впрок, на случай голодания, ноне 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 своюочередь способствует накоплению жира, — возникает порочный круг. Лишние 200кал увеличивают массу тела на 20 г.Необходимо подчеркнуть, что ожирение возникает, если не утилизируютсяполученные с пищей калории, что ведет к нарушению энергетического баланса.«Съеденные» калории должны быть использованы. Поэтому основа профилактики илечения ожирения — нормализация энергетического обмена в организме, чтоопределяется рациональным питанием и физической нагрузкой. **5. Сладкая еда – горькая расплата**С жировым обменом тесно связан обмен углеводов. Углеводы составляют большуючасть пищевого рациона человека. И это не случайно, ибо они выполняют ворганизме многочисленные и разнообразные функции. Прежде всего за счетуглеводов удовлетворяется значительная часть энергетических потребностейорганизма, причем значение углеводов повышается при физической нагрузке, таккак работающие мышцы увеличивают их потребление. В постоянном притокеуглеводов нуждаются клетки центральной нервной системы, поэтому дажекратковременное прекращение или уменьшение их доставки с кровью в головноймозг приводит к нарушению работы нервных клеток.Углеводы необходимы не только как источник энергии. Они идут на построениескелета аминокислот, нуклеиновых кислот, участвуют в построениигликопротеидов, иммуноглобулинов, АТФ, входят в состав веществ, определяющихгрупповую принадлежность крови.Структурная единица углеводов — глюкоза. Она, быстро всасываясь в желудочно-кишечном тракте, поступает в кровь и доставляется клеткам, где ииспользуется, участвуя в процессах биологического окисления.Другим простым углеводом, так же быстро всасывающимся в кровь (хотя имедленнее, чем глюкоза), является фруктоза. Глюкоза и фруктоза широкораспространены в живой природе, источники их — пищевые растения.К углеводам относится и лактоза (основной углевод молока), котораячрезвычайно важна для детского организма.Велика биологическая роль гликогена (животного крахмала), которыйпредставляет собой депо углеводов в организме, откуда черпается глюкоза приее дефиците из-за недостатка питания либо во время значительной физическойнагрузки. Гликоген образуется из глюкозы в печени.С пищей человек получает всего 10—15 г гликогена, источником его служитживотная пища — мясо, рыба, печень.Уменьшение количества углеводов, поступающих в организм с пищей, приводит кнарушению обмена вещества. Например, если не будет покрываться за счетуглеводов суточная потребность организма в энергии начнут использоватьсябелки, особенно при стрессе, когда в кровь выделяется повышенное количествогормона надпочечников — кортизола, блокирующего в мышцах глюкозу, поэтомумышцы 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. Кровьнасыщается глюкозой — возникает так называемый временный, преходящий сахарныйдиабет. При повторных стрессовых состояниях появляются предпосылки переходавременного диабета в хроническую форму. Избыток глюкозы, не усваиваемыймышцами — основным ее потребителем, с помощью инсулина превращается в жир иоткладывается в жировой ткани.Избыток неиспользованных мышцами углеводов, откладываемых в виде жира,тормозит усвоение глюкозы, что в свою очередь увеличивает концентрацию вкрови углеводов, утилизация которых мышечной тканью сокращается. Чем большечеловек употребляет Сахаров, тем значительнее нарушается углеводно-жировойобмен, что является предпосылкой к ожирению и сахарному диабету.Как видим, сладкая еда приносит горькие плоды. При сахарном диабете гормонинсулин, с помощью которого углеводы усваиваются клетками, не справляются сутилизацией углеводов, они насыщают кровь, и тогда концентрация сахара вкрови увеличивается. Это происходит не потому, что организму не нужныуглеводы, а в результате нарушения их обмена. Избыток углеводов в кровисначала стимулируют инсулярный аппарат поджелудочной железы, затем функции еепостепенно истощаются, продукция инсулина уменьшается, а при недостаткеинсулина снижается усвоение углеводов — возникает порочный круг.В последние годы диабет стал встречаться чаще, в том числе и у детей, чтоособенно настораживает и делает борьбу с заболеванием чрезвычайно актуальной.Необходимо не только усовершенствовать методы лечения, но нормализоватьпитание с целью регулирования углеводного обмена. Важно отучаться от привычкиупотреблять много сладкого — тортов, пирожных, конфет. Избыток сахаров в пищене усваивается организмом и не откладывается в виде гликогена в печени,лишние углеводы превращаются в триглицериды, что приводит к интенсивномуразвитию жировой ткани. В ответ на повышенное поступление в организмуглеводов в крови повышается концентрация инсулина, который активируетпроцесс образования жира из углеводов. Таким образом, избыточное употреблениелегкоусвояемых углеводов — одна из ведущих причин ожирения, обусловленногонарушением жирового обмена.Потребность организма в углеводах целесообразно удовлетворять за счетмедленно 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. Выходбыл найден. Вместо сахарозы было предложено использовать фруктозу, котораяпочти в 2 раза слаще обычного сахара; значит, употреблять ее можно в 2 разаменьше. Но дело не только в этом. Фруктоза быстрее покидает кровь;утилизируясь клетками организма, в меньшей степени, чем сахар, участвует всинтезе холестерина и жира, нормализует уровень сахара в крови. Почему жефруктоза до сих пор не заменила обычный сахар? Тем более, что она широкораспространена в природе. Оказывается, производство фруктозы намного дорожесахара, получаемого из свеклы и тростника.Итак, пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Познаниемеханизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненныереакции. Задача, стоящая перед медициной, — использовать пищу как лечебныйфактор при различных заболеваниях людей. ***заключение***Чтобы преодолеть сложившийся стереотип в области питания, требуется большоемужество, сознательность, организованность. И это нельзя осуществить безподдержки всей семьи, так как питание – дело семейное.Люди, которые перешли на совместимое питание, становятся очень моложавыми,подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосывосстанавливают цвет). Они выглядят на 20 лет моложе своего возраста.Пища в определенных условиях может быть вредной для организма. Познаниемеханизмов неблагоприятного влияния пищи позволяет предупреждать болезненныереакции. Задача, стоящая перед медициной, — использовать пищу как лечебныйфактор при различных заболеваниях людей.Можно затрачивать огромные деньги на лечение: сложнейшие операции,дорогостоящие лекарственные препараты, консультации «умных» врачей, но можнопросто прибегнуть к рациональному питанию, некоторые концепции которого мырассмотрели выше, выбор за вами.В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может бытьтолько тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно идоброжелательно, 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», 19992. «Раздельное питание». (Лекция) Т. Данкова. Москва, Сокольники, «ТОР»,30 апреля 19983. «Роль микроэлементов в жизнедеятельности организма человека».(Лекция). Б.П. Персец. Москва, 19984. «Раздельное питание». Ренате Цельтнер. Феникс, 19975. «Три пользы». И. И. Литвина. Санкт-Петербург, 19976. «Секреты долголетия». Поль С. Брэгг, Герберт Шелтон. Сыктывкар, 19927. «Чудо голодания». Поль С. Брэгг. Хабаровск, 19918. «Питание и здоровье». Р. И. Воробьев. Москва «Медицина», 1990  |
|  |  |