

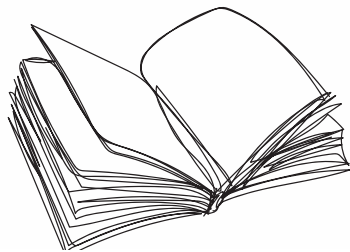
Содержание

Источники здорового питания	5
Вступление.....	7
Органика и здоровье	12
Лечебное питание	21
Часы приглашают на обед.....	36
Калории и их расход	44
Витамины и антивитамины	64
Микроэлементы.....	74
Хлеб всему голова.....	87
Каши на все вкусы ваши	102
Посидите на бобах.....	111
Растительные масла.....	120
Сало время есть настало	146
Русский ананас и другие овощи	151
Река и море — питанью раздолье	171
Про мясо	186
Яйца.....	194
Откушаем кофе.....	201
Чай под знаком зодиака	211
Дружите с сухофруктами.....	229
Гриб грибу рознь	238

Питание при вирусных заболеваниях	251
Об авторе	259
Овощи и фрукты лечат	263
Введение	265
Лекарства из сада и с грядки.....	287
Чем остановить носовое кровотечение?.....	335
Травмпункт на дому	338
Если появилась «лихорадка на губах»	350
Лечим гнойные нарывы.....	354
Если обострился геморрой.....	358
Что делать, если заболела голова?.....	363
Чем унять зубную боль?	366
Рецепты для «стреляющего» уха	369
Помощь для страдающих суставов и позвоночника.....	373
Домашние зелья от похмелья.....	380
Как избавиться от гельминтов?.....	384
Гастрит, запор и другие проблемы желудочно-кишечного тракта	390
Как помочь своим глазам?	419
Фруктово-овощная косметика	425
Другие недуги и болезненные состояния... ..	458
Приложение	475
Заключение	478
Об авторе	479

**Валерий Передерин,
врач-терапевт**

**ИСТОЧНИКИ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



ВСТУПЛЕНИЕ

Время меняет свои приоритеты во всех сферах жизни человека, в том числе в медицине. Всем хочется на долгие годы сохранить здоровье тела и силу духа, но природа распорядилась по-своему, дав каждому определенный срок, и его дело, как и на что его потратить. Что там говорить, в молодости здоровье разбрасываем горстями, а в пожилом возрасте собираем каплям, обвиняя подчас в своем нездоровье врачей.

Здоровье человека зависит в первую очередь от социальных условий, далее идут экология, собственное отношение к здоровью, и в конце стоит медицина, главным направлением которой является профилактика болезней. Один из ее элементов — здоровое сбалансированное питание с гармоничным сочетанием необходимых для полноценной работы организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и естественных биологически активных веществ. Если в этом комплексе чего-то с избытком, выпало или уменьшилось, то начинаются болезни с хождениями по врачам, целителям, прием лекарств, БАДов сомнительного происхождения и прочих препаратов, обещающих бессмертие.

Пища — главный источник нашей жизни. Без нее, по разным научным данным, можно прожить около 20—25 дней при условии употребления питьевой воды. Без воды смерть наступит через три-четыре дня. Кстати, люди с большим запасом жира в экстремальных ситуациях проживут дольше худых, поскольку организм еще некоторое время будет сжигать накопленные отложения.

Каждый день мы едим от трех до пяти раз, а некоторые больше. И мы не задумываемся о количестве и качестве того, что съели. Ученые выявили, что среднестатистический человек съедает за свою жизнь более 50 тонн еды и выпивает 42 тонны воды. Из общего числа — 2 тонны мяса, 7 тонн хлеба, 1 тонну различных жиров, 5 тонн картошки, 4 тонны рыбы, 500 килограммов соли, 5000 куриных яиц. Кроме этого, 10 тысяч различных конфет и шоколадок. Хорошо, если это многообразие пищи соответствует гигиеническим стандартам, а чаще — нет.

Преградой нездоровому питанию встала наука, которую сейчас называют нутрициологией, от латинского слова *nutritio* — «питание». Она изучает все, что связано с ним, и дает определенные рекомендации, как сохранить здоровье, а при болезнях помочь больному восстановить силы и улучшить качество жизни.

Я не диетолог, а практический врач-терапевт. Мне доподлинно известны проблемы больных не только в плане диагностики, профилактики, лечения, но и в таком важном разделе, как здоровое питание. Наиболее актуальным его вопросам я посвятил эту книгу.

И неслучайно начал с главы «Органика и здоровье». Сейчас на слуху органическое питание. Прочитав о нем, поймете, как производители и торговля, манипулируя словом «органика», увеличивают свои доходы за счет нас, доверчивых потребителей.

Далее идет диетическое питание с его принципами, диетическими столами при различных болезнях и новыми рекомендациями Минздрава в этой области. Помня о том, что сейчас у нас две проблемы: хорошо поесть и похудеть, я остановился на восьмом столе, предназначенном для лечения ожирения с указанием разгрузочных дней, интересном не только людям с избыточным весом, но и тем, кто подошел к этой грани.

Природа и человек — единое целое. Все мы подчиняемся в большей или меньшей степени ее циркадным ритмам. Как они влияют, казалось бы, на такую мелочь, как прием пищи, изложено в главе «Часы призывают на обед».

Из года в год увеличивается число «скороедов» в заведениях быстрого питания с высококалорийными гамбургерами, чизбургерами, фишбургерами, чикенбургерами и другими, отличающимися друг от друга лишь разными наполнителями. К высококалорийным относятся также сникерсы, чипсы и прочая сладкая и сдобная продукция. В том, как они влияют на здоровье и сколько содержат калорий, поможет тебе, читатель, разобраться соответствующая глава.

В детстве мы наслушались о пользе витаминов и воспринимали их как конфетки. Иное отношение к витаминам сейчас, когда ученые открыли

антивитамины с противоположными, а то и агрессивными свойствами против традиционных аналогов. Антивитамины не предсказуемые в своих проявлениях, и к каким последствиям могут привести, узнаете, прочитав о них подробнее.

О микроэлементах и влиянии их на жизненные процессы написано предостаточно. Однако я решил обобщить все и дать конкретные сведения: как действуют, где находятся, как зависят друг с друга и к чему приводят их разногласия и передозировка.

Далее идут главы о некоторых продуктах каждодневного спроса: хлебе, растительных маслах, в том числе и в пальмовом, а также о баклажанах, кабачках, помидорах, речной рыбе и морепродуктах, о мясе и яйцах.

В этих главах вы обязательно найдете для себя что-то новое, полезное для здоровья

вас и ваших близких. Надеюсь, не оставите без внимания и веганское мясо — конкурента настоящему.

Одно время я работал внештатным инспектором по торговле.

Накопленным опытом контроля за качеством продуктов я делюсь на страницах книги, чтобы вы не ошибались при выборе, хранении и употреблении их.

О кашах, пользе для организма и о бобах, способных заменить мясо, а также о значении сухофруктов вы читаете с пользой для своего здоровья.



Ученые долго спорили о вреде и пользе свиного сала, и к какому выводу пришли, узнаете, прочитав здесь.

Я посчитал необходимым остановиться на любимых нами напитках — кофе и чае. О секрете их приготовления и о том, как получать удовольствие от напитков, а не болезни, прочитайте внимательно, особенно про чай под знаками зодиака.

Грибы — это не только предмет тихой охоты, но и источник витаминов, микроэлементов, аминокислот и других веществ, входящих в меню нашего здоровья. Но грибы грибам рознь, об этом узнаете из соответствующей главы. Здесь же прочитаете о пользе чаги и японского гриба.

К сожалению, вирусная инфекция COVID и его разновидность «омикрон» приняли глобальный масштаб. В лекарственной терапии, мерах самоизоляции и личной гигиены кроется успех выздоровления, но без рационального питания здоровье не восстановить. О нем я и рассказал, исходя из собственного опыта.

Эта книга, как и все предыдущие, написана доступным языком. В ней доходчиво, а где необходимо, то и научно, приведены необходимые сведения о болезнях, их лечении и профилактике.

В книге вы найдете поучительные примеры из моей многолетней практики, а также мои рецепты приготовления блюд и напитков.

Поскольку книга касается самого дорогого, что есть у человека, здоровья, надеюсь, она заинтересует каждого и станет доброй помощницей в деле сохранения здоровья и продления активного долголетия.

Будьте здоровыми и всем приятного аппетита!



ОРГАНИКА И ЗДОРОВЬЕ

Органическое вещество с точки зрения химика — это химическое соединение, в составе которого присутствует углерод. Биолог считает по-своему: органические — это вещества, которые входят в состав живых организмов и образуются только при их участии. Наконец, «органические» продукты — это продукты питания, выращенные или изготовленные без использования синтетических пестицидов, удобрений, биологических и химических добавок (антибиотики, гормоны роста и т.д.), а также без генетически модифицированных организмов (ГМО). К тому же при производстве таких продуктов запрещается рафинирование (полная очистка), минерализация и другие способы, снижающие их питательные свойства, как и использование искусственных ароматизаторов, красителей, кроме определенных стандартами.

Сейчас в моде органические продукты: яйца, куры, рыба, сметана, мясо, овощи, фрукты. Чтобы не вводить в заблуждение потребителей,

у нас на государственном уровне официально запретили использование на продуктах маркировок «экологически чистый», но дальше этого не идет. Информация «выращенный с использованием только органических удобрений», «выращенный без применения пестицидов», «без консервантов» и т.д. допускается только при наличии у изготовителя подтверждения указанной информации. Правда, это далеко от истины. Продукты с надписью «без консервантов» можно найти в любом магазине, иначе производители будут нести убытки.

Заметили, что в маркетах и супермаркетах появились разделы «Фермерские продукты»? Как это понять? С удобрениями и прочими ускорителями роста или без них?

В настоящее время вводится единая маркировка органической продукции — зеленый листок на белом фоне, который будет служить гарантией для потребителей.

Кстати, органические производства снижают урожайность, при этом увеличиваются затраты на «чистые» продукты, а это влечет за собой повышение цены. Известно, их поднимать бесконечно нельзя, иначе предложение не будет соответствовать спросу, что повлечет за собой разорение производителя. К примеру, средний обычный цыпленок набирает вес за 28 дней и обойдется покупателю в 150–200 рублей, а органический кормится 81 день, и его цена будет 600–800 рублей! Правда, в его мясе другой белок, разнообразнее

состав минералов, микроэлементов и нет антибиотиков и гормонов. Или взять серый хлеб из хлебопекарской муки. Его цена колеблется от 40 до 50 рублей, а из зерна, выращенного в органических условиях, зашкаливает.

В августе 2018 года президент подписал закон, регламентирующий производство в РФ органической продукции. «Документ вводит понятия „органическая продукция“, „производители органической продукции“ и „органическое сельское хозяйство“ и регулирует нормы ее производства, хранения, транспортировки, маркировки и реализации. Положения закона не распространяются на парфюмерию, косметику, лекарства, семена лесных растений, продукцию охоты и рыбалки (за исключением продукции аквакультуры)», — говорится там.

Ученые провели сравнение по эффективности органической пищи и традиционной. Оказалось, что разницы нет. Только лишь в цене.

Не верьте фермерам и другим производителям, что их продукция выращена без удобрений. Овощеводство, растениеводство, выращивание плодовых культур немислимо без органических удобрений.

Органическими удобрениями сельхознаука считает «отходы жизнедеятельности человека и животных, а также хозяйственные и промышленные отходы, в которых имеются необходимые для развития растений вещества в виде органических соединений». Это навоз, помет птиц, фекалии, ил, торф, компост, зола, перегной,

опилки и кора деревьев. Все они содержат азот, калий, фосфор, кальций и вещества, улучшающие структуру почвы.

При внесении в почву из этого многообразия через корневую систему впитывается аммиак, прошедший минерализацию, и дальше под действием определенных бактерий превращается в нитрат.

Аксиома: нет такого растения, которое бы росло без нитратов, фосфатов и солей калия. Растение не разбирает, что внесено в почву — навоз или химия. Важна доза! Если раньше количество удобрений, вносимых в почву, поддавалось контролю, то теперь чем их больше, тем богаче урожай. Многие дачники заблуждаются, мол, чем больше навоза, компоста внесут в почву, тем лучше. Нет, тем больше будет нитритов.

Как-то приятель-дачник поделился удачей: ему привезли тележку жидкого куриного помета. Не зная его свойства, он усердно разбросал его по грядкам. Через некоторое время увидел, что все на них сгорело. Сосед, бывалый земледелец, объяснил это превышением дозы.

Опасность навоза, не говоря уже о фекалиях, заключена в том, что вместе с ними попадают в почву болезнетворные бактерии и гельминты. Чтобы избежать заражения, мойте овощи перед едой, а тем более купленные на базаре.

Знайте. По химическому составу все нитраты одинаковые, это соединение одного

атома азота и трех атомов кислорода, поэтому не бывает хороших нитратов и плохих. Нитраты попадают в наш организм постоянно и сами по себе не приносят вреда. Однако если превысить порог их употребления, 5 мг на один килограмм веса человека, то запускается механизм превращения нитратов в нитриты — токсические соединения. Они угнетают иммунную систему, нарушают обмен веществ, тканевое дыхание, очистительную функцию печени и могут стать фактором риска заболеваний крови и развития онкологических заболеваний.

Люди по-разному реагируют на нитраты. Если съедены продукты с их большим содержанием, то через четыре-пять часов могут начаться сильная одышка, тошнота, посинение слизистых и кожных покровов, понос. К тому же возникнет сильная слабость, головокружение, боли в затылке, сердцебиение, иногда все заканчивается летальным исходом.

Накопителями избыточного количества нитратов являются укроп, петрушка, шпинат, сельдерей, кабачки, столовая свекла, капуста, редис, огурцы, помидоры, выращенные в теплицах без достаточного света и с избытком азотных удобрений т.д. Кстати, в молодом картофеле нитратов значительно больше, чем в пролежавшем зиму, поскольку за это время они успевают инактивироваться. Арбузы и дыни иногда называют нитратными бомбами.

По виду трудно отличить органический огурец от химического собрата. Бывает и так:

продвинутый фермер, а чаще перекупщик, на прилавке выложил кучку органических огурцов по высокой цене, а рядом для контраста неорганические — чуть дешевле. На самом деле огурцы одинаковые, но цена разная. Никто на базаре не даст вам тыкать в продукты прибором, определяющим количество нитратов! Поэтому что предложено, то и покупай, а свидетельство о качестве продукта часто бывает липой.

Несут угрозу здоровью и продукты животного происхождения: мясо и продукция из него, в том числе копчености, колбасные изделия, а также молочные продукты, хлебобулочные изделия, рыба и рыбные консервы.

Вареные колбасы, сосиски в отличие от копченых меньше насыщены нитратами, чего не скажешь о сырах, в которых их содержание колеблется от 250 до 300 мг/кг.

Определенную опасность таит вода. Сейчас в России сложилась неблагоприятная экологическая обстановка со снабжением водой населения. Покупая «родниковую» или воду из «святых» источников, внимательно читайте на этикетках о ее происхождении, составе и наличии в ней нитратов. Прозрачность — не показатель качества.

Внимание.

Даю предельно допустимые концентрации нитратов в некоторых продуктах: салат — 2000 мкг/кг, редис — 1500 мкг/кг, свекла — 1400 мкг/кг, редька — 1000 мкг/кг,



лук зеленый — 600 мкг/кг, огурец
тепличный — 400 мкг/кг, огурец с
грядки — 150, помидор тепличный — 300,
а свой 150, банан — 200, свежее мясо —
200, арбуз должен содержать не более
60 мкг/кг.

Чтобы обезопасить себя:

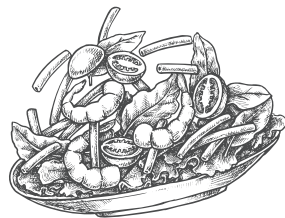
1. используйте зелень и овощи со своих огородов или известных вам участков;
2. не используйте для питания крупные корнеплоды и обязательно на 0,5–1 см, срежьте у свеклы и моркови верхушку и хвостики;
3. удаляйте у капусты верхние листья и кочерыжку;
4. не давайте нарезанной зелени долго оставаться на открытом воздухе, так как под его влиянием образуются вредные нитриты. Это относится и к некондиционным (испорченным) овощам;
5. перед тем как готовить блюда из огурцов и кабачков, снимите с них кожицу и обрежьте с концов;
6. замачивайте и очищайте овощи, это позволит снизить до 30% содержание в них нитратов. Тепловая обработка и засолка тоже снижает их;
7. не берите воду из незнакомых источников, так как они могут находиться вблизи свалок, вредных производств, скотоотстойников или в зонах повышенной радиации;
8. используйте для утоления жажды кипяченую воду;

9. следите за качеством соков, морсов и других напитков, в которых могут содержаться нитраты;
10. используйте домашние фильтры для воды, своевременно заменяя их;
11. для детей грудного возраста в сутки 10 мг нитратов — токсичная доза. Вот почему важно сохранить грудное вскармливание хотя бы в течение первого года жизни малыша!

Стоит прислушаться к немецким ученым, которые выявили опасность пластиковых бутылок для воды. Оказывается, из пластика выделяются гормоноподобные вещества, стимулирующие организм, что отрицательно сказывается на здоровье, особенно детском. Еще рекомендуют исключить из питания, особенно детей, по причинам того, что:

1. Лимонад с подсластителем аспортат (E951) ухудшает память и задерживает развитие мозга у плода.
2. Подсластитель лактит (E961) тормозит работу пищеварительного тракта.
3. Карамель с шоколадной начинкой и красителем (E110) золотисто-оранжевого цвета — источник возбуждения.
4. Сухое печенье со стабилизатором дифосфат вызывает сверхподвижность и снижает концентрацию внимания.
5. Плавленные сыры с пищевыми добавками вытесняют из костей кальций и нейтрализуют цинк, необходимый для работы нервной системы.

6. «Легкие» маргарины с загустителем E410 — это слабительное средство в медицине.
7. Готовые магазинные салаты, содержащие бензойную кислоту (E210 и E213) — повышенные источники аллергии, насморка, чихания и удушья.
8. Копченые колбасы с нитритом натрия (E250) у детей до трех лет угнетают психику,
9. Рыбные палочки с добавкой фосфатов располагают к агрессивности.
10. Суп в пакетах и чипсы с усилителем вкуса глутамат, он же глутаминовая кислота, могут стать причиной рассеянного склероза, болезни Паркинсона и Альцгеймера (слабоумие).



ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Под лечебным питанием подразумевается баланс входящих в него белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, способных восстановить утраченное здоровье после болезней или поддержать его на должном физиологическом уровне при хронических заболеваниях или предупредить их. Диетотерапия учитывает все варианты течения болезни, клинические проявления и динамику. Нарушения диеты тормозят выздоровление.

Лечебное питание основывается на следующих принципах:

- ▶ механическое щажение — это тепловая обработка, которой достигается удобоперевариваемая консистенция и легкая для усвоения желудочно-кишечным трактом;
- ▶ химическое щажение предусматривает исключение из рациона кислых, острых, соленых, жареных блюд, которые стимулируют секреторную активность ЖКТ и возбуждают организм в целом;

- ▶ термическое щажение исключает из рациона горячую, более 60°, и сильно холодную пищу, менее 15°. Этим достигается выделение оптимального количества желудочного сока и нормализация моторики желудка.

Внимание.

Лечебное питание распределяйте на весь день, а ужинайте за два-три часа до сна. При язве желудка или двенадцатиперстной кишки бывают ночные боли и здесь без перекуса не обойтись.



В диете учитывайте усвояемость продуктов и их свойства:

- ▶ быстро усваиваются молоко и молочные продукты, яйца всмятку, свежие фрукты и ягоды;
- ▶ медленно усваиваются свежий хлеб и хлебобулочные изделия, тугоплавкие жиры, жареное мясо, бобовые;
- ▶ сильным сокогонным действием обладает жареное мясо, рыба, грибы и бульоны из них, а также сыр, специи, капуста, огурцы, копчености;
- ▶ оказывают слабое сокогонное действие — молоко и молочные продукты, вареные овощи и фрукты, отварное мясо, зеленый горошек, сливочное масло, свежий творог, яйца всмятку;

- ▶ активно слабит хлеб из муки грубого помола, чернослив, растительное масло, холодные овощные блюда и соки, сладкие напитки, овощи и фрукты, однодневный кефир, холодная минеральная вода;
- ▶ закрепляют горячие блюда, кисели, рисовая и манная каши, мучные блюда, какао, кофе, шоколад;
- ▶ желчегонные: растительные масла (особенно оливковое), богатые растительной клетчаткой овощи (в частности, помидоры, редька, свекла);
- ▶ вызывают метеоризм бобовые, свежий ржаной хлеб, белокочанная капуста, цельное молоко;
- ▶ возбуждают ЦНС мясные и рыбные навары, сыр, какао, кофе, крепкий чай, пряности и специи.

Около ста лет существовали, причем весьма успешно, в нашем здравоохранении диеты по Певзнеру.

- ▶ Диеты № 1, 1а, 1б — язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ▶ Диета № 2 — атрофический гастрит, колиты;
- ▶ Диета № 3 — запоры;
- ▶ Диеты № 4, 4а, 4б, 4в — болезни кишечника с диареей;
- ▶ Диеты № 5, 5а — заболевания желчных путей и печени;
- ▶ Диета № 6 — мочекаменная болезнь, подагра;

- ▶ Диеты № 7, 7а, 7б, 7в, 7г — хронический и острый нефрит, ХПН;
- ▶ Диета № 8 — ожирение;
- ▶ Диета № 9 — сахарный диабет;
- ▶ Диета № 10 — заболевания сердечно-сосудистой системы;
- ▶ Диета № 11 — туберкулез;
- ▶ Диета № 12 — заболевания нервной системы;
- ▶ Диета № 13 — острые инфекционные заболевания;
- ▶ Диета № 14 — болезнь почек с отхождением камней из фосфатов;
- ▶ Диета № 15 — заболевания, не требующие особых диет.

Существовал и нулевой стол для больных в тяжелом состоянии (кома, неспособность глотать и т. д.).

Это были не формальные диеты; они строго выполнялись и контролировались диетсестрами или врачами.

Время идет, но современная наука о питании ничего существенного в старые рекомендации не внесла.

Чуть подробнее опишу несколько диет при распространенных заболеваниях.

Диеты № 1а и б назначают в острую фазу гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Диета № 1 при гастритах с нарушениями секреторной и моторной функций, язве желудка

и двенадцатиперстной кишки в период затихания обострения на срок не менее полугода после него. Она помогает нормализовать секреторную и моторную функции желудка, но и стимулирует заживление повреждений слизистой оболочки. Это достигается приготовлением пищи на воде или на пару, при необходимости протертой. Блюда можно запекать, не допуская образования корочки. Пища должна быть оптимальной температуры и употребляться 4–5 раз в день в одни и те же часы.

Диета № 2 показана при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью или при ее отсутствии, хронических заболеваниях тонкого и толстого кишечника. Она стимулирует секреторную и моторную функции желудка и кишечника, снижает или устраняет гнилостные и бродильные процессы ЖКТ. Пища должна быть отварной, тушеной, запеченной, жареной, но без образования грубой корочки и желательно измельченной.

Диета № 5 показана при острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчнокаменной болезни. Она нормализует работу печени и желчного пузыря и назначается для профилактики камнеобразования. Пища отварная или запеченная. Подается в теплом виде и нормально соленой.

Диета №7 назначается при острых и хронических воспалениях почек (нефрит) без признаков хронической почечной недостаточности.

Ее цель — щадить почки и вывести из организма лишнюю жидкость и азотистые вещества. Пищу готовят разными способами, но лучше варить и без использования соли, а 1–4 грамма ее выдается больному на руки, чтобы сам решил, когда ее использовать. Пищу рекомендуется принимать комнатной температуры 4–5 раз в день.

Диета № 8 предназначена для тех, кто страдает ожирением. Ее цель — восстановить обмен веществ в организме и нормализовать его массу за счет снижения калорийности и объема пищи, которую готовят любым способом, но от жареных и грубых конечных продуктов лучше воздерживаться. Температура обычная, прием 5–6 раз в сутки. Отмечу, что лучшие результаты достигаются в сочетании диеты с посильными физическими нагрузками, водными процедурами (душ Шарко, плавание) и отказом от курения и алкоголя. Этот комплекс приводит к снижению массы тела и улучшению качества жизни.

Диета № 9 показана при сахарном диабете легкой и средней тяжести. Соблюдение ее способствует нормализации углеводного и предупреждению нарушений жирового обмена. Пища должна быть вареной, приготовленной на пару или запеченной. Возможна жареная и тушеная. Температура блюд обычная, прием их 4–5 раз в день. Поскольку все сладкое исключается, то используются сахарозаменители.

Диету № 10 назначают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: всех видах ИБС,

атеросклерозе, гипертонии, миокардитах и т. д. Она помогает восстановить кровообращение, замедлить развитие атеросклероза и нормализовать функцию печени, почек. Пища щадящая, до 6 раз в сутки малыми порциями, без соли, мясо и рыба отварные.

Диета № 15. Общий стол показан всем и людям в период выздоровления от перенесенных заболеваний. Главное — не передать, не злоупотреблять специями, соленым, жареным, отказаться от вредных привычек и не засиживаться дома.

На смену классическим диетам пришли пять стандартных, рекомендованных Институтом питания РАМН и утвержденных приказом Минздрава РФ № 330 от 5 августа 2003 года.

1. Стандартная диета применяется при хроническом течении заболеваний ЖКТ, печени, почек, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете в фазе ремиссии.
2. Стандартная диета предусматривает механическое и химическое щажение слизистой при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, забросе желудочного содержимого в пищевод (пищеводный рефлюкс), при остром панкреатите. Для выхаживания определенных групп хирургических больных, а также для тех, кто находится в длительной коме, предусмотрена жидкая высококалорийная пища, вводимая через фистулу, вставленную в верхний отдел

пищевода или желудок. Предусмотрено питание через зонд или клизму.

3. Стандартная диета с повышенным содержанием белка назначается больным после резекции желудка, при демпинг-синдроме, хроническом энтерите, панкреатите, сахарном диабете первого и второго типов, ревматизме, туберкулезе, малокровии и других болезнях.
4. Стандартная диета с пониженным содержанием белка назначается при заболеваниях почек с нарушением азотовыделительной функции и азотемией — избыточным содержанием азота в крови.
5. Диета с пониженной общей калорийностью применяется при ожирении, сахарном диабете второго типа, сердечно-сосудистых заболеваниях с сопутствующим ожирением.

Исходя из этого новшества, не удивляйтесь, если в санатории или другом лечебном учреждении вам предложат при диабете не девятый стол, а стандартную диету № 3.

Минздрав — это не застой в рекомендациях, а динамика. Пример тому — приказ от 23 сентября 2020 года № 1008н «Об утверждении порядка обеспечения пациентов питанием», который подписал министр М.А. Мурашко 23 сентября 2020 г. № 1008н.

В приказе, в частности, говорится:

«Лечебное питание организуется и оказывается в соответствии с настоящим порядком, на основе клинических рекомендаций

и с учетом стандартов медицинской помощи, включающих в себя виды лечебного питания, в том числе специализированные продукты лечебного питания.

Лечебное питание — неотъемлемый компонент лечебного процесса и профилактических мероприятий и включает в себя пищевые рационы, которые имеют установленный химический состав, энергетическую ценность, состоят из определенных продуктов, в том числе специализированных продуктов лечебного питания, включая белковые композитные сухие смеси и витаминно-минеральные комплексы, подвергаемые соответствующей технологической обработке, а также лечебные продукты энтерального питания.

Лечебное питание должно назначаться лечащим врачом или дежурным врачом не позднее четырех часов с момента поступления пациента в стационар медицинской организации при установлении предварительного диагноза.

При изменении клинического диагноза, требующего изменения лечебного питания, пациенту назначается соответствующее лечебное питание в срок не позднее 48 часов с момента изменения.

При наличии медицинских показаний на основе перечня медицинских услуг для диагностики заболевания (состояния), предусмотренных стандартами медицинской помощи и лабораторных диагностических исследований, предусмотренных

клиническими рекомендациями, в отношении пациентов проводится оценка индивидуальных профилей потребления пищевых продуктов, пищевых веществ и энергии с использованием рекомендуемых физического обследования и лабораторных методов исследования маркеров пищевого и метаболического статуса согласно приложению № 1 к настоящему порядку.

Питание взрослых пациентов организуется в соответствии с номенклатурой стандартных диет для организации питания взрослых пациентов в медицинских организациях согласно приложению № 2 к настоящему порядку.

Индивидуализация химического состава и калорийности стандартных диет для организации питания взрослых осуществляется путем подбора имеющихся в картотеке блюд лечебного питания, увеличения или уменьшения количества буфетных продуктов (хлеб, сахар, масло) или исключения продуктов, не рекомендуемых при данных заболеваниях, а также путем использования специализированных пищевых продуктов и продуктов для энтерального питания».

Приказ коснулся детского питания и беременных женщин.

Помимо приказа Минздрав России разослал в регионы Картотеку блюд диетического лечебного питания оптимизированного состава с включением специализированных пищевых

продуктов диетического лечебного и диетического профилактического питания. В ней более четырех десятков блюд: это и каши, и супы, и пюре, и кисели. Есть блюда с повышенной и пониженной калорийностью. В состав большинства предложенных блюд входят сухая белковая композитная смесь (порошок на основе соевого или молочного белка) и/или витаминно-минеральный комплекс.

В диетологии все течет и быстро меняется. Если раньше говорили, что жирные молочные продукты вредны для здоровья, то теперь на это смотрят иначе. Оказалось, что люди, употребляющие молочные продукты с обычным и высоким уровнем жирности, имели более низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто употреблял обезжиренные молочные продукты. Вывод: жирное молоко, творог, сметана и другая молочка не только безопасны, но и полезны для сердца.

Итак. Читатель, ты кратко ознакомился с диетическим питанием, и твоя воля, соблюдать его или нет. Однако мой многолетний опыт работы терапевтом позволяет сделать вывод: кто из больных соблюдал и соблюдает диету или хотя бы придерживается ее без курения и алкоголя, выздоравливают быстрее и на долгие годы сохраняют умственную и физическую активность.

Привожу свой проверенный вариант диеты при ожирении. Немного теории.

Культивируется понятие «эстетическая норма веса», далекая от медицинской нормы. Эстеты не учитывают индивидуальные особенности организма: рост, возраст, изначальный вес, род занятий и другие факторы, считая, что все должны иметь вес девушек с подиума. Доказано, что женщины, имеющие небольшой избыток веса, по качеству здоровья стоят на несколько ступеней выше искусственно худых. Медицинские нормы веса тоже не абсолютные величины, но близки к физиологическим, которых следует придерживаться.

В понятие массы тела входит вес костной массы, жира, мышц, сухожилий, крови, лимфы и других компонентов. Чтобы рассчитать свой оптимальный вес, посмотритесь в зеркало и решите, к какому типу строения относится ваша фигура: нормостеническому, с нормальными костями, астеническому с изящными, истонченными или гиперстеническому — с широкими и толстыми костями. Теперь по формуле Брока определите вес, который будет отвечать и эстетической, и медицинской норме. Если рост от 165 до 175 см, то от роста отнимите 105, кто выше 175 см, отнимите 110.

Определившись с нормой веса, обратите внимание на конституцию своих родителей и ближайших родственников вплоть до прабабушек и прадедушек. Если кто-то из них страдал ожирением, то генетическая предрасположенность может в 50% случаев перейти к вам. Если это случилось, то задача состоит не в достижении идеального веса, а такого, который обеспечит полноценную жизнь и труд.

По русской классификации, ожирение делится на степени: первая — избыток веса

от предполагаемой нормы — 10–30%, вторая — 30–50%, третья — 50–100%, четвертая и выше — 100%.

Оптимальным весом, если взять рост и возраст, считается:

а)

	29 – 30 лет		40 – 49 лет		60 – 69 лет	
166 см	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
	68 кг	65 кг	78 кг	76 кг	74 кг	71 кг

б)

	20 – 29 лет		40 – 49 лет		60 – 69 лет	
170 см	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
	72 кг	68 кг	79 кг	78 кг	77 кг	75 кг

в)

	20 – 29 лет		40 – 49 лет		60 – 69 лет	
174 см	Муж	Жен	Муж	Жен	Муж	Жен
	76 кг	74 кг	84 кг	83 кг	79 кг	78 кг

Для поддержания оптимального веса пользуйтесь списком калорийности продуктов, по которому можно составлять для себя ежедневные меню. Калорийность рассчитывается на 100 г продукта. Не забывайте при этом физическую активность.

Слово «похудеть» происходит от слова «худо», т.е. сделать что-то плохое. А кто хочет этого для себя, родственников или друзей? Поэтому говорите: «Хочу избавиться от лишнего веса».

С целью проверки устройте себе два разгрузочных дня по предлагаемому меню. При этом сохраните оптимальные физические нагрузки и исключите любое спиртное. Перед тем как начать, взвесьте. Если после диеты вес пошел даже на минимальную убыль или не изменился, значит, вы на правильном пути, поэтому количество таких разгрузочных дней в неделю увеличьте, включая или исключая из меню продукты по своему усмотрению. Не забывайте при этом о бане.

Суббота.

Завтрак. Ломтик бородинского хлеба. Вареное яйцо, овощное рагу из свеклы, моркови, чернослива, лука, кабачка. Чашка настоя из шиповника, лимона, черной смородины без сахара.

Обед. Два ломтика бородинского хлеба. Салат из свежей капусты, сладкого перца, брусники, лука. Грибной суп с добавлением моркови, картофеля и столовой ложки манки. К супу допустима ложка сметаны и немного соли. Горячее: баклажаны нарежьте кружками, обваляйте в муке, обжарьте без масла с двух сторон. Затем мелко порежьте сваренного кальмара, разложите его на баклажаны и сверху посыпьте тертым сыром. Закройте сковороду крышкой и, как только сыр расплавится, приступайте к еде. Обед завершите чашкой минеральной воды.

Полдник. Яблоко, 3 галетных печенья, чашка настоя из мяты и зверобоя.

Ужин. Салат из свежих огурцов, помидоров, укропа, яйца с кусочками вымоченной брынзы. На второе

небольшая слегка посоленная порция риса, смешанного с креветками и небольшим кусочком сливочного масла. За один час до сна выпейте теплый настой из душицы, календулы, ромашки и кружочка лимона и съешьте несколько штук кураги.

Воскресенье.

Завтрак. Один ломтик бородинского хлеба. Тушеная свежая капуста, морковь, клюква, укроп, петрушка, политые соком лимона. Кусочек отварного любого нежирного мяса. По вкусу выпейте что-то несладкое кисломолочное.

Обед. Два кусочка бородинского хлеба. Закуска из тушеных кабачков, свеклы, моркови, зелени. Порция ухи из любой рыбы с зеленью. На второе отварная рыба с гарниром из брюссельской капусты, политая соком брусники, смешанных с измельченными грецкими орехами. Чашка настоя из мяты, медвежьих ушек, девясила и зверобоя.

Полдник. Груша, стакан несладкого морса из калины, черной смородины и сушеных яблок.

Ужин. Тушеные патиссоны с черносливом, один сырник из обезжиренного творога. На ночь настой из чабреца, календулы, шиповника и ягод боярышника с ложкой меда.

Кстати, эти разгрузочные дни нужны не для того, чтобы вы на следующей неделе наверстывали упущенное за прошлые дни, а для того, чтобы упорядочили рацион и не переедали.



ЧАСЫ ПРИГЛАШАЮТ НА ОБЕД

Человек — уникальное творение природы! Все в нем рассчитано до мелочей, в том числе и циркадные ритмы — циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам.

Благодаря этим биологическим часам в организме вырабатываются гормоны, регулируются обменные процессы, реакции на стресс, суточные ритмы температуры тела, изменения аппетита, моторика ЖКТ и многое другое.

Нет идеальных суточных ритмов, у каждого человека свой, но, в общем, каждый подстраивается, как природа повелела, под смену дня и ночи. Все происходит так: с утра заканчивается выработка гормона сна — мелатонина, поднимается АД; включается ЖКТ, активизируются мозг и сердечно-сосудистая система, все органы работают с полной отдачей. Тем временем солнце прошло зенит, и, словно по чьему-то указанию, основные функции организма снижаются.

Идет подготовка ко сну: после 20 часов начинает вырабатываться мелатонин, сердце сбавляет обороты, снижается АД, ближе к 23 часам притихает ЖКТ.

По хронотипу (работоспособности) выделены три основных типа:

- а) утренний тип, или жаворонки. Встают и ложатся спать рано. У них биологические часы сдвинуты примерно на три часа назад из-за того, что ген, отвечающий за циркадный ритм, удлиннен. У этого типа расстройства сна наблюдаются редко. На плотный завтрак их тянет в первый час после пробуждения;
- б) вечерний тип, или совы, ложатся спать поздно и тяжелы на подъем. У них биологические часы сдвинуты примерно на три часа вперед из-за укорочения гена. У сов проблем со сном нет. Они обедают и ужинают позже жаворонков на 1–2,5 часа. Ужин у них плотный;
- в) асинхронный (индифферентный) тип, или аритмики, — большинство из нас, у которых биологические часы соответствуют нормальному циркадному ритму, но, несмотря на это, у них часто бывают расстройства сна, а значит и здоровья. Режим питания их равномерный.

Чистых жаворонков и сов в природе мало — 15 и 20% от общего населения планеты. Циркадные ритмы людей с утренними и вечерними хронотипами обусловлены генетикой, поэтому их не считают больными, и медикаментозного лечения им не требуется. Тем не менее, если возникли

расстройства сна, то они решаются коррекцией режима дня, светотерапией и иногда медикаментами. Жаворонкам и аритмикам посоветую: чтобы избежать расстройства сна, не увлекайтесь кофе и крепким чаем во второй половине дня.

Соблюдение циркадных ритмов — основа нашего здоровья с полноценным использованием умственных и физических возможностей. Причин разбалансировки множество, но наиболее частые — работа в ночные смены, длительный рабочий день, нерегулярность питания и джетлаг (синдром смены пояса) со сбоем естественного хронометра. Кто летает на большие расстояния, знает об этом не понаслышке.

Молодежь, как правило, временные изменения переносит хорошо, а пожилые, особенно с хроническими болезнями, плохо. Поэтому не рекомендую им смену часовых поясов и привычного стереотипа жизни.

Знал мужчину около 70 лет, на вид крепкого, как гриб боровик, в прошлом руководящего работника. Перенес два инфаркта, страдал желчнокаменной болезнью и расстройством пищеварения. Соблюдал диету и предписания врачей. О себе говорил: «Поменяю внешний вид на здоровье». Несмотря на это, вопреки моим убеждениям дочь уговорила его полететь в Египет.

К концу полета у него защемило сердце. Потребовалось положить за щеку таблетку нитроглицерина, потом еще одну. Их действия хватило, чтобы подняться в номер. Отдохнув, он пошел обедать. Перед обилием вкусностей не устоял. Попробовал понемногу того, другого, третьего, четвертого. К вечеру вздулся живот,

прослабило. Ночами спал плохо. Глядя на созвездие Южный Крест, подумал: «Не для меня ли он?» Хорошо, что взял аптечку с набором необходимых лекарств, рекомендуемых мною. Только к пятому дню отдыхающий почувствовал относительное здоровье и позволил себе поплавать в бассейне. Возвратившись домой, почти неделю приходил в обычную колею. Это пример для тех, кто недооценивает значение природных ритмов, советы врачей и переоценивает возможности своего здоровья.

Не только пища определяет пользу для организма, но и прием ее в одно время, кратность с соблюдением интервалов между ними, ее количественное и качественное распределение в течение дня. Это способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи. Сбои в пищевой ритмике снижают способности организма противостоять вредностям окружающей среды и заболеваниям. Чтобы этого не произошло, питание строится с учетом суточного ритма работы органов пищеварения. Напоминаю, это в идеале, поскольку у каждого человека свой режим питания. Кто-то выпьет чашку кофе или чая с бутербродом и целый день не испытывает голода, зато незадолго до сна наверстывает упущенное, с полным желудком отходит ко сну и спит как младенец, без тревожных сновидений. Другой съедает на завтрак глазунью из двух яиц с докторской колбасой, кусок ржаного хлеба, чашку натурального кофе с сахаром и галетным печеньем. В обед сделает перекус, а спать

ложится почти с пустым желудком, не считая салата из овощей и настоя из яблок. Иной не мыслит свое здоровье без четырехразового питания с полным набором белков, жиров и углеводов.

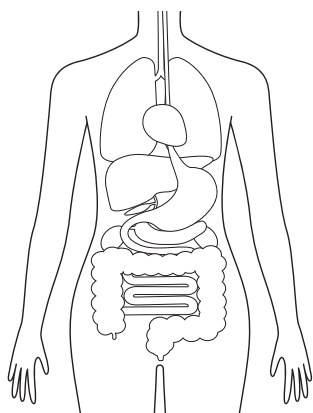
Многое зависит от физиологии ЖКТ. Ночью, как и ранним утром, пищеварительная система находится в состоянии относительного покоя. В 7–8 часов утра ее активность повышается, достигает максимума в 14–15 часов, затем кривая активности начинает спадать.

Пищеварение начинается в полости рта с участием слюны. За сутки ее выделяется до 2,5 литра. Одна из главных ее функций среди множества других — первичная биохимическая обработка пищевого комка своими ферментами — амилазой и мальтазой, расщепляющих крахмал до глюкозы. Далее включаются соки.

За сутки желудок выделяет от 2 до 2,5 литра сока. Печень за 24 часа вырабатывает 700–800 мл молодой желчи, а в сумме с пузырной, зрелой — до 2 литров. Утром поджелудочная железа сока выделяет мало, но за сутки объем

доходит до 2,5 литра, а кишечник за это время — до 3 литров сока, в котором находится более 20 ферментов, обеспечивающих конечные стадии переваривания всех пищевых веществ. При голодании количество соков идет на убыль, а значит, наступает расстройство пищеварения.

Поскольку максимум выделения желудочного сока



приходится на первую половину дня, а минимум в ночные часы, следовательно, $2/3$ суточного рациона пищи принимайте за завтраком и обедом, а менее $1/3$ — за ужином.

С утра и в первой половине дня печень использует свой запасной углевод гликоген, превращая его в простые сахара, при этом отдает воду, образует мочевины и накапливает жиры. Поэтому в крови в 3 часа утра максимум сахара, а по мере его расхода минимум приходится на 15–18 часов. Далее идет следующий медленный набор гликогена, достигая снова максимума к трем часам следующего утра. Подстраиваясь под ритм печени, в первую половину дня употребляйте жирную и белковую пищу, поскольку в это время печень выделяет наибольшее количество желчи, необходимое для ее переваривания. Вечером ешьте углеводистую: макароны, крупы, картофель, овощи и прочее, так как в это время печень перерабатывает и усваивает сахара.

В зависимости от состава в здоровом желудке пища задерживается от получаса до 4–6 часов. Дольше всех переваривается свинина — 3–5 часов, сало — 5–6, баранина и говядина — свыше 3 часов, мясо птицы — 2,5 и более, мясо кролика — 3 часа, колбаса полукопченая — 4 часа, сырокопченая чуть больше, колбаса «Докторская», сардельки, шпикачки и сосиски молочные — 3 часа. Мелкая, нежирная рыба переваривается 30 минут, жирная — более часа, белок морепродуктов — 2–3 часа. Овощи и фрукты перевариваются и того быстрее. Поэтому их ешьте заранее, иначе, смешавшись с тяжелой пищей, будут задерживаться в желудке и вызывать брожение,

а это осложнится его растяжением, отрыжкой, изжогой, слюнотечением и болями.

Переваривание пищи зависит и от положения тела. Если есть лежа, то эвакуация ее из желудка будет очень медленной, а стоя — быстрее, чем сидя. Это не значит, что есть надо стоя, оптимальный вариант — сидя.

Для синхронной работы ЖКТ интервалы между приемами пищи должны составлять не менее 3 и не более 4–4,5 часа. Не допускайте длительных перерывов!

Пример. На повышение квалификации я ездил в Институт кардиологии почти четыре месяца. До этого режим питания был отработан. В первый день после нескольких лекционных часов почувствовал дискомфорт под ложечкой. На перерыв вышел в коридор, думая найти буфет. Его не оказалось. В аудитории в нос ударил ядреный запах куриного бульона. Это курсант пил его вприкуску с бутербродом. Десертом у него оказался банан. На следующий день в перерыве я и еще несколько докторов достали свои припасы. Таким образом решилась проблема в пользу желудка. Советую этот вариант тем, кто на время лишился стереотипа приема пищи. Берите с собой фрукты, йогурты, соки, бутерброды и т.д. Не стесняясь, используйте все во благо своего здоровья, естественно, не нарушая общественного порядка.

Оптимальным временем для приема пищи считается то, когда съеденные продукты усваиваются более полно и хорошо, обеспечивая потребность организма в пластических, энергетических и регуляторных компонентах.

Лучшим считается четырехразовое питание, а для некоторых — пятиразовое.

Пример четырехразового питания

Завтрак — 7:30—8:00.

Второй завтрак — 11:30—12:00.

Обед — 15:00—15:30.

Ужин — 18:30—19:00.

Перед отходом ко сну чашка кефира или ряженки.

Предложенный вариант питания могут себе позволить не многие работающие и учащаяся молодежь, у которой утром чашка чая или кофе с булочкой или бутербродом, в обед гамбургер с соком, а на ужин то, что придется, что поплотнее.

Работая доктором в медпункте студенческого общежития, мне часто приходилось видеть студентов с заболеванием желудка, печени, кишечника и расстройствами настроения, особенно у девушек, желающих похудеть. Если выразиться фигурально, то к диплому об окончании вуза получали заболевания ЖКТ.

Надеюсь, что приведенные выше сведения о ритмичной работе органов пищеварения убедят тебя, читатель, в необходимости соблюдать время приема пищи. Тем, кому за 60, рекомендую перейти на этот график, тем более сделать это нетрудно, имея в качестве мотивации высокий холестерин крови, ИБС, гипертонию, перенесенные расстройства мозгового кровообращения и другие хронические заболевания.



КАЛОРИИ И ИХ РАСХОД

Для бесперебойной работы организма в отведенные для него годы необходимы полноценные калории, получаемые из 50% углеводов, 30% белков и 20% жиров. При переборе этих составляющих или их дефиците организм утрачивает способность адекватно отвечать на нагрузки, что приводит к универсальному атеросклерозу, гипертонической и ишемической болезни, ожирению, сахарному диабету второго типа, который не щадит детей и стариков, онкологии, болезням кожи, бесплодию, импотенции и т.д. В России 60% женщин и 50% мужчин имеют избыточный вес.

Знайте. В среднем взрослый человек за день употребляет от 2,5 до 4 кг пищи с учетом жидкости, тратя при этом от 1700 до 2000 ккал. Это средний расход калорий, а если взять по профессиям, то бухгалтер затрачивает 2200–2400 ккал, учитель — 2800, врач — 3000, автослесарь, тренер — 3600, профессиональный спортсмен — 4000, а каменщик, шахтер, сталевар — 5000 и больше.

На процентном количестве калорий, приходящихся на белок, жир, углеводы, сказывается объем кошелька. Богатые тратят энергии белка 19%, жира 30%, углеводов 51%. Середняк, соответственно, 17, 16, 67%, а те, кто ниже среднего, — 8, 39, 53%. Из этого следует, что тугие кошельки предпочитают белок и жиры, предрасполагая себя к атеросклерозу, инфаркту миокарда, инсульту, гипертонии. Середнячок выезжает на углеводах, зарабатывая при этом диабет, ожирение, атеросклероз. У последнего разряда нехватка белка, а следствие — дистрофия.

Рассчитывайте свою примерную норму набор продуктов из расчета 100 г каждого по весу.

Хлебобулочные изделия. Булочки для хот-дога содержат 340 ккал, рогалик — 330, тосты — 310, лаваш армянский — 280, батон нарезной — 270, хлеб зерновой — 230, бородинский — 200, ржаной — 180, булочка с отрубями — 80. Вместо белого хлеба используйте ржаной или, если позволяет желудок, с отрубями.

Мясо и субпродукты. Шпик свиной — 820 ккал, свиная грудинка без кости — 520, шейка свиная — 350, язык свиной — 210, язык говяжий — 170, печень куриная — 160, постная говядина и свинина — по 160, конина — 110, сердце говяжье — 96.

Рыба и морепродукты. Семга слабосоленая — 240, икра горбуши — 230, икра осетровых — 203, семга — 220, осетр — 163, форель — 160,

горбуша — 150, окунь морской — 120, икра минтая — 131, кальмар сырой — 110, карп — 100, судак и хек — по 85, камбала — 83, щука и окунь речной — 80, креветки — 80, крабовые палочки — 75, треска — 75, мидии — 50. Низкокалорийные рыба и морепродукты должны входить в рацион питания в полном объеме.

Сахар и сахаросодержащие продукты. За год мы съедаем 20 кг сахара, а немцы — 6. Чайная ложка сахара дает 22 ккал, одна конфета «Кара-Кум» — 62, конфета «Белочка» — 58, мармелад (1 штука) — 49, кубик шоколада «Аленка» — 38, трюфель «Сладкий орешек» — 15. В 100 г «Рафаэлло» содержится 620 ккал, в плитке горького шоколада — 554, в халве подсолнечной 520 ккал, в 100 г конфет «Лимонные дольки» — 330, меде — 315, в батончике Bounty — 260. Мороженое эскимо содержит 270, пломбир — 230, сливочное — 180. Малина, протертая с сахаром, в 100 г содержит 310 ккал, варенье клубничное и малиновое — по 270, яблочное — 254. Шоколадные конфеты, особенно с орехами, замените мармеладом, леденцами, пастилой, зефиром.

Масла. Все растительные масла в 100 г содержат почти 900 ккал, в том числе и оливковое. В одной чайной ложке подсолнечного масла содержится 27 ккал. В 75%-ном сливочном масле — 660, в маргарине молочном — 750.

Молочные продукты. Творожная масса 23% даст 340, глазированный сыр — 165, творог

9% — 160, сметана 15% — 160, творожок «Агуша» 8,5% — 150, «Растишка» — 115, творог 5% — 110, «Активиа с черносливом» — 105, «Актимель» — 75, молоко 3,2% — 58, кефир 3,2% — 56, йогурт натуральный 1,5% — 50, молоко 0,5% — 36, а кефир 0% — 30. Кстати, обезжиренное молоко замедляет всасывание кальция.

Овощи. Кукуруза в початках — 110 ккал, картофель — 80, зеленый горошек — 73, капуста кольраби — 42, морковь и свекла — 40, капуста цветная и корень сельдерея — 30, лук зеленый — 29, капуста белокочанная — 27, помидоры и тыква — по 25, баклажаны и кабачки — 24, редис — 21, салат кочанный и огурцы парниковые дают по 11. Овощи и фрукты — главная составляющая в питании тех, кто желает похудеть и в дальнейшем сохранить вес на достигнутом уровне.

Ягоды и фрукты. Авокадо содержит 220 ккал, бананы — 90, виноград — 70, вишня — 63, яблоки — 45, сливы и малина — 43, апельсины, персики — по 42, ананас — 40, смородина черная и красная — 38, клюква — 35, земляника — 34, калина — 32, мандарины — 32, айва — 30.

Соки. 100 г сока шиповника даст до 70 ккал, ананасный и гранатный до 65, виноградный и апельсиновый по 54, морковный — 43, лимонный — 25, а томатный всего 20 ккал.

Спиртосодержащие и безалкогольные напитки. 100 г 24%-ного ликера содержат 345 ккал, 40%-ная водка и коньяк — по 240, джин — 220,

портвейн 205 — 170, вермут — 160, шампанское — 80, красное сухое от 12% — до 76, белое сухое 12% — 65, пиво 4,5% — 45, фруктовые газированные напитки — 45, кока-кола и пепси — по 42, очаковский квас — 37 ккал, хлебный квас — 27, лимонад — 24.

Готовые блюда растительного происхождения. Оливки черные содержат в 100 г 340 ккал, картошка фри — 200, жареная — 192, икра баклажанная — 150, кабачковая — 130, оливки зеленые — 130, кукуруза консервированная — 100, кабачки жареные — 90, винегрет — 90, капуста белокочанная жареная — 50, картофельное пюре — 75, зеленый горошек консервированный — 63, свекла отварная — 50, чеснок соленый — 46, квашеная капуста — 19, огурцы соленые — 15.

Готовые блюда животного происхождения. Стейк из свинины — 480, котлеты куриные — 390, котлеты из телятины панированные — 370, шашлык из свинины 330, курица, жаренная в собственном соку — 270, бифштекс говяжий — 260, жаркое из свинины — 230, курица заливная — 200, цыпленок жареный — 180, телятина тушеная — 100.

Роллы «Калифорния» — 400, «Филадельфия» — 390, с лососем и авокадо — 300. Чизбургер из «Макдоналдса» — 300, гамбургер с мясом и сыром — 220.

Суши из лосося — 170, из палтуса — 110, тунца — 100, кальмара — 90, креветок — 80, крабов — 70.

Внимание.

Из перечисленных калорий сделайте для себя вывод, что необходимо употреблять, а какую пищу не стоит. Прежде всего снижайте количество потребляемых жиров всех видов. Для этого пересмотрите способы приготовления пищи, применяя современные технологии. Так, на антипригарную сковороду достаточно одной столовой ложки растительного масла, а в пароварке и мультиварке оно вовсе не требуется, как и для приготовления мясных продуктов в духовке или микроволновке, где они готовятся в собственном соку. Салаты сбрызгивайте лимонным соком или заправляйте низкокалорийными йогуртами. Жирное мясо заменяйте постными сортами, курицу — филе куриных грудок, копченые колбасы — вареными. Чаще используйте низкокалорийные субпродукты.



Знайте. Чтобы приход калорий соответствовал расходу энергии, учитывайте следующее.

На сон уходит 50–60 ккал. Уборка постели требует 130 ккал/кг в час, зарядка малой нагрузки — 200, умывание и одевание — по 30, приготовление пищи — 80, прием ее — 30. На хождение по магазинам в течение часа понадобится 80 ккал.

При игре в бадминтон сгорает от 250 до 500 ккал, езде на велосипеде

на расстояние 15 км потребует 320, аэробика в высоком темпе — до 500, гимнастика — 240, футбол — 450, спортивная тренировка — 460, верховая езда — 255, пеший туризм на 4–5 км — 240, ходьба на лыжах — 490, скоростной спуск на лыжах — 270, плавание — от 210 до 570, бег по пересеченной местности — 600, пеший туризм — 240, секс — 150–200, вышивание — 50–100, разговор по мобильнику в течение пяти минут — 15–20. Вождение машины — 100, езда на скутере — 140.

Вскапывание грядок в течение часа потребует 320 ккал, посадка деревьев и работа граблями — 400, прополка грядок — 450, рубка дров и уборка снега лопатой — 600, уборка овощей и фруктов — 400, стрижка газонов — 200, выдергивание прошлогодней травы — 300.

Теперь вы знаете калорийность продуктов и то, на что уходит их энергия. Настало время подробнее узнать о том, что мы едим.

Рыба и морепродукты. Если об обычных продуктах мы имеем достаточное представление, то морские продукты для многих остаются загадкой, хотя их высокие вкусовые качества и пищевая ценность позволяют им занять важное место в питании.

В морепродуктах содержится почти 25% биологически высокоактивного и легкоусвояемого белка, необходимого для построения клеток организма. В таких сортах рыбы, как лосось, семга,

осетровые, палтус, угорь, сельдь, скумбрия, находится до 15% жира с высоким содержанием витамина А и D. Рыба, обитающая в холодных морях, содержит омега-3 жирные кислоты, которые связывают вредный холестерин низкой плотности, препятствуя ему откладываться в виде бляшек на стенках сосудов, а это значит, что атеросклероз и болезни, связанные с ним, не будут такими стремительными. В тех странах, где в рационе населения много рыбы и продуктов моря, люди живут долго. Например, средняя продолжительность жизни в Японии — 81 год, а в Норвегии — 79 лет.

Кроме белка, жиров рыба и морепродукты богаты минералами: калием, фосфором, кальцием, железом, йодом и бромом.

Знайте. Рыба малокалорийна и является хорошим диетическим продуктом при избыточном весе, повышенном холестерине, ИБС, гипертонии, сахарном диабете и других заболеваниях. Для этого используется судак, пикша, щука, лещ, минтай, треска и другие маложирные сорта. Средняя калорийность рыбного блюда колеблется от 300 до 600 ккал, а мясного может перевалить за тысячу.

Рыба — универсальная для кулинарной обработки: ее варят, припускают (отваривание в небольшом количестве воды), жарят, запекают и подают на стол в горячем, холодном виде с гарниром и приправами. Хороша рыба и в виде заливного, и поджаренная на углях.

Помните. От качества рыбы во многом зависят ее вкус и безопасность при употреблении. Пригодность к употреблению мороженой определяется так:

1. Чешуя должна плотно прилегать к коже, и на ней не должно быть иных пятен и следов ушибов.
2. Плавники, хвост не должны быть сухими и поломанными.
3. Жабры должны быть красноватого цвета без признаков гниения и мутной слизи.
4. При постукивании по тушке хорошо замороженной рыбы получается звонкий чистый тон.
5. После оттаивания мясо должно быть плотным и не отставать от костей.
6. У оттаявшей и вновь замороженной рыбы тусклый, потемневший вид.

Для определения внутреннего качества разогрейте в кипятке нож, воткните в толщу мяса и понюхайте. Рыба должна иметь рыбный запах, а не иной. Соленую и копченую рыбу проткните деревянной шпажкой (зубочисткой) и понюхайте. Мясо рыбы холодного копчения должно хорошо прилегать к костям, быть плотным, твердым, не иметь иного запаха. Поверхность тушки должна быть сухой, кожа — золотисто-коричневой. Рыба горячего копчения должна быть насквозь пропеченной, мясо — легко отделяться от позвоночника и по цвету напоминать мясо жареной или вареной рыбы. Вяленая и сушеная

должна быть сухой, без плесени, затхлого запаха, без желтых пятен и обильно выступающей соли. Соленая селедка не должна быть дряблой, кожа — без повреждений и без иного запаха. На разрезе доброкачественное мясо селедки слегка опалесцирует, твердое и не пропитано кровью.

На заметку. Вкус приготовленной рыбы зависит от ее свежести, а чтобы она не теряла питательных свойств:

1. храните свежую рыбу в холодильнике в увлажненной пергаментной бумаге,
2. для оттаивания замороженной рыбы на короткое время поместите в холодную воду или оставьте на воздухе,
3. не варите ее на сильном огне,
4. чтобы устранить неприятный рыбный запах, при варке положите под крышку кастрюли полотенце, слегка смоченное уксусом, а при жарке в панировку добавьте немного пармезана,
5. порционные куски варите 15–20 минут, а тушку — 30–40,
6. чтобы при жарке рыба не разваливалась, посолите ее и продержите 10–15 минут.

Рыбные салаты моего дома

Отварите 2–3 куска пикши (трески). Охладите, отделите от кожи, костей, измельчите. Добавьте мелко нарезанное яйцо, кубиками нарезанную брынзу, вареную морковь, две картофелины,

три ложки зеленого горошка, укроп, петрушку и зеленый лук, сбрызните соком лимона и заправьте майонезом.

Отварите половину филе судака (хек). Порежьте, добавьте половину нарезанного некрупного зеленого яблока и лука-репки, 4 столовых ложки баночной кукурузы, столовую ложку готового хрена, посолите и заправьте сметаной.

Морская капуста

Богат Мировой океан растительным миром, мизерную часть которого человек использует для питания, в том числе и разновидность бурых водорослей ламинарию — морскую капусту с большими листьями и длиной ствола более 13 метров. Произрастает она в морях Севера и Дальнего Востока. За свои пищевые и лечебные свойства в Китае ее называют морским женьшенем, поскольку она повышает работоспособность и снимает усталость, а в Японии распространена, как у нас картошка.

Уникальность капусты заключена в количественном и качественном составе полезных для человека активных компонентов, не сравнимых ни с каким наземным растением. В ней содержатся витамины группы В, витамин А, D, РР, С и микроэлементы: йод, железо, бром, калий, натрий, кальций, магний и др., а также фолиевая, пантотеновая кислота, что дает повод сравнивать ее с кровью человека. Исходя из этого, она показана при воспалительных и иммунодефицитных состояниях, вирусонесительстве, обменных нарушениях, сахарном

диабете, повышенном холестерине, йододефиците при эндемическом зобе и отставании умственного развития у детей, гипертонической болезни, ожирении, целлюлите, запорах, аденоме простаты и других заболеваниях. Капуста содержит много пищевых волокон и альгинатов, естественных адсорбентов, ядов, холестерина, солей тяжелых металлов и радионуклидов.

Водоросли и экстракты капусты широко используются в косметике. Так, горячие обертывания с ней показаны при ожирении и целлюлите, специальные пластинки с ее содержанием подтягивают и омолаживают кожу, придавая бархатистость и нежность, экстракты улучшают питание луковиц волос и снимают раздражение кожи головы.

1. Одну чайную ложку порошка морской капусты целесообразно принимать один раз в день утром в течение месяца для восполнения дефицита йода, недостатка микроэлементов и витаминов, снижения холестерина и сахара в крови.
2. Для лечения хронического гайморита залейте в ковшике кипятком 1 ст. ложку порошка морской капусты, поставьте на медленный огонь, как только начнется закипание, ковшик закройте листом бумаги с отверстием в центре и через воронку в течение 5 минут делайте вдохи, но так, чтобы не обжечься. Такая ингаляция поможет избавиться и от хронических заболеваний полости рта.
3. При хрусте в суставах с болевым синдромом обдайте по две части морской капусты, мяты

и окопника кипятком, дайте воде стечь, травы заверните в плотную ткань и приложите к больному суставу на 20 минут, сверху создайте компресс. Закончив, вотрите в область сустава индометациновую мазь. Курс процедур — не менее 15 с повторением через два месяца.

Кстати. Морская капуста малокалорийна. 100 г ее дают около 25 ккал и быстрое ощущение сытости. На долю белков приходится 6 ккал, а остальное — на углеводы. Жиров в водорослях нет. Это следует учитывать при введении их в рацион при избыточном весе.

Осторожно. Несмотря на положительные стороны, водоросль не показана при заболеваниях почек, туберкулезе, индивидуальной непереносимости йода, брома, а также при тиреотоксикозе, острых заболеваниях пищеварительного тракта, при геморрое, аллергическом рините, крапивнице, фурункулезе, угревой сыпи и беременности.

Традиционно морская капуста идет на приготовление супов, борщей, чаще салатов. Помните, что она сохраняет лечебные свойства в сыром или сушеном виде, а маринованная теряет достоинства. Сказываются на них и места добычи (акватории затонувших кораблей и подводных лодок, контейнеры с химвеществами и нефтепродуктами и т.п.), поскольку впитывает в себя много токсического.

Обратите внимание. Набирают популярность среди гурманов водоросли хлорелла, спирулина и др. В силу малой калорийности их используют в соответствующих диетах. Кроме того, это хорошие антиоксиданты, способствуют омолаживанию организма и росту мускулатуры, снимают усталость и якобы замедляют рост опухолей. В качестве приправ и для приготовления суши применяются водоросли вакаме, комбу, нори, хинзики, кантен и др.

Обзорно расскажу о гребешках, кальмарах, креветках, мидиях, осьминогах и устрицах. Все они считаются экологически чистыми, если не брать во внимание японскую Фукусиму. Белок этих обитателей морей содержит аминокислоты: лизин, метионин, триптофан, а также таурин, необходимый для нормальной работы сердца, центральной нервной системы, мускулатуры, поджелудочной железы. По усвояемости белка морепродукты превышают говядину в несколько раз. Если на ее усвоение требуется около 5 часов, то на морепродукты — 2–3 часа.

Внимание.

На лечебных и вкусовых качествах отрицательно сказываются повторные замораживания и ненадлежащие условия хранения, что необходимо учитывать любителям суши и другой подобной продукции.



Гребешок. Двустворчатый моллюск, достигающий в диаметре до 25–30 см. Мясо его напоминает

краба и относится к деликатесам. Заморозке не подлежит, должен продаваться в свежем виде.

Кальмар. По содержанию белка, аминокислот, витаминов В₆ и РР он превосходит мясо рыб и домашних животных. Богат и минеральными веществами: медью, фосфором, железом, йодом. Кальмар — хорошее тонизирующее профилактическое средство от атеросклероза и нарушения обмена веществ. Варится он в кипящей воде не более 2–3 минут, иначе будет жестким.

Кальмар — продукт, не подлежащий многократному замораживанию. Это отражается на его вкусовых качествах. Как правило, цвет свежего кальмара насыщенный коричневый, а если бледный, покрытый слизью и издает неприятный запах, не покупайте!

Креветки. Бывают разных размеров. К разряду мелких относятся атлантические, которые отвариваются непосредственно на траулере и продаются в магазинах в замороженном виде. Крупные — тигровые и королевские — по технологии должны быть в торговой сети охлажденными, реже — замороженными. Если на их панцире имеются желтые и бурые пятна, не покупайте, а черные крапинки — признак возраста. Присмотритесь к хвосту очищенной креветки: если разогнутый, значит, ее заморозили несвежей. Если крючком, мясо плотное и отсутствует неприятный запах, — это хороший знак.

Снег и куски льда в пакете — спутники несоблюдения температурного режима и условий хранения. На продуктах моря допускается

тонкий слой, предохраняющий их от заветривания, но не панцирь ледяной глазури. Дома не размораживайте всю покупку, а берите из пакета количество, необходимое в данный момент. В торговле бывает и такое: смешивают мелкие креветки с крупными и продают как королевские.

Кстати, в 13 морях, омывающих Россию, водится около 100 видов креветок, но ни один из них на наш стол не попадает, а больше мы едим морепродукты из Юго-Восточной Азии.

Мидии. Ценный питательный моллюск, в мясе которого белок составляет 10%, жир — 15%. Содержится в нем и достаточное количество витаминов А, D, С, есть и следы некоторых минералов.

Створки мидий бывают синими и зелеными, что не отражается на вкусе. У доброкачественных моллюсков раковины плотно сомкнутые, без повреждений и запаха гниения. Если при варке створки не раскрылись, это говорит о непригодности мидий к употреблению.

Перед кулинарной обработкой мидии следует хорошо промыть в проточной воде и удалить кишечник, так как в нем часто содержится ил.

Осьминог. 100 г его содержат 78 г белка и по 11 г углеводов и жиров, которые дадут около 75 ккал. Покупая осьминогов, старайтесь выбрать мелкие или средние экземпляры с блестящей коричневой крепкой кожей, с прозрачными или почти стеклянными глазами.

Мясо осьминога добавляют в котлеты, супы, солянки, его жарят, запекают и т.д. Ценными у осьминогов считаются щупальца. Перед варкой

их промывают, отбивают и заливают холодной водой. В зависимости от размера варят 15–30 минут, а для мягкости вместе с луком. После этого щупальца должны остыть в этой же воде. Затем с них снимают кожу, а остальное используют для салатов или других блюд. Кстати, баночные осьминоги готовы к употреблению.

Устрицы относятся к семейству двустворчатых моллюсков. В природе их насчитывается более 25 видов. Некоторые из них употребляются в пищу сырыми (живыми) и консервированными. Мясо их содержит 11% белка, 2% жиров, 6% углеводов, 3% золы, 78% воды, имеются также витамины С, В, Е, F и много цинка — стимулятора иммунитета, потенции, кроветворения и роста волос. Считается, что его дефицит повышает предрасположенность детей к алкоголизму.

Ориентировочно свежесть устриц определяется по плотно закрытым створкам раковин и по черному краю свежеччищенного мяса. Если он побелел, а мясо потеряло эластичность, моллюск испорчен.

Рецепты моего дома

Любителям морской кухни предлагаю попробовать следующее:

1. **Рыбный суп с морской капустой.** Для него возьмите голову, хвостовую часть и плавники с мякотью любой красной рыбы. Как только вода при варке помутнеет, слейте и добавьте свежую. При этом условии бульон окажется светлым. Доведя до кипения,

внесите нарезанный картофель, измельченную морскую капусту, столовую ложку манки и варите до готовности. В конце приготовления положите 2–3 листочка лаврового листа, а при подаче на стол — укроп и петрушку.

2. **Солянка.** На нее потребуются отварная морская и свежая капуста в равных количествах, один соленый огурец, оливки, краковская колбаса, ветчина, мелко порезанная куриная грудка, ложка сливочного масла, томатная паста и лавровый лист. В готовую солянку добавить мелко нарезанную свежую зелень. К блюду подойдут черные сухарики с солью собственного изготовления.

Из множества рецептов приготовления салатов из морской капусты приведу свои.

Легкие рецепты

1. Мелко порежьте отварную капусту, тушку кальмара, одно вареное яйцо, оливки, соленый огурец и репчатый лук. Посолите, смешайте со сметаной и сверху украсьте зеленью.
2. Порежьте 100 г морской капусты, крупное яблоко сорта «антоновка», 5 штук инжира, добавьте 4 ложки зеленого горошка и половину корня пастернака, заправьте сметаной, уложите горкой и посыпьте тертыми грецкими орехами.
3. 5 ст. ложек измельченной капусты, половину некрупной мелко порубленной селедки, одну отварную морковь и средней величины

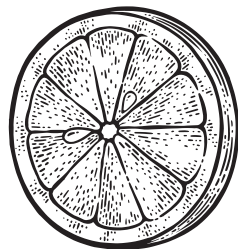
свеклу, головку репчатого лука, корешок сельдерея и несколько веточек укропа полейте нерафинированным подсолнечным маслом, смешайте, уложите в неглубокую тарелку и украсьте кружками киви.

Рецепты на любителя

1. Возьмите 100 г тигровых креветок, измельчите, смешайте с таким же количеством свежего творога, двумя вареными яйцами, пропустите через мясорубку, добавьте 4 ложки сметаны, столько же измельченных грецких орехов и соль по вкусу. Полученную массу равномерно распределяйте на блинчиках, сложите стопкой и разрежьте на треугольники.
2. Кальмар острый. Мелко нарежьте 3 средние тушки отварного кальмара, 5 соленых груздей, смешайте их с натертым чесноком и любым твердым сыром, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Горкой выложите в салатник и по периметру уложите маслины.
3. Порезанные на кусочки щупальца осьминога обжарить на оливковом масле вместе с луком, болгарским перцем и помидорами. Добавить порезанные на кусочки огурцы, вареную морковь, яйцо. Перемешав, сверху намажьте майонезом и поставьте в микроволновку под гриль до получения золотистой корочки, примерно на 5–8 минут.
4. Мидии с овощами. Мидии тщательно промыть, удалить усики, отбланшировать

в кипящей воде не более 3 минут. После этого мясо охладить, смешать с зеленым горошком, помидорами, свежими огурцами и зеленью.

5. Бланшированные мидии разложить на блюде по радиусу, а между ними распределить предварительно поджаренные с луком и морковью шампиньоны, посыпанные тертым сыром «Советский». Все сбрызнуть гранатовым соком и подавать на стол.
6. 10–15 устриц промыть под проточной водой, просушить, разложить в очищенные раковины, залить белым острым соусом, сверху посыпать орехами и запечь в духовке в течение 3–5 минут при 220 °С. Данное блюдо хорошо сочетается с сухим вином.



ВИТАМИНЫ И АНТИВИТАМИНЫ

Сейчас витаминами интересуются многие, не исключая детей. Я стал свидетелем, как в аптеку вошла мама с мальчонкой лет трех. Он по-деловому подошел к витрине и пальчиком указал на разноцветную коробочку:

— Мама, пожалуйста, купи мне витаминчик.

Витамины по-гречески — «жизнь». Это биологически активные органические природные соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Насколько они важны, говорит факт выделения отдельной науки витаминологии, изучающей строение, механизм положительных и отрицательных действий витаминов на человека.

Витамины определяют нормальную работу нервной, иммунной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем и кроветворения. Без них невозможен синтез ферментов, гормонов. Они защищают организм от разрушающего действия токсинов, радионуклидов, повышают физическую и умственную работоспособность и многое другое.

Отмечена роль некоторых витаминов в формировании генома клетки, что влияет на репродукцию и предрасположенность к онкологическим заболеваниям.

Витамины — важная составляющая для профилактики, лечения и реабилитации при COVID-19!

Несмотря на важную роль в организме, они не содержат калорий и не входят в структуру тканей. Концентрация витаминов в них мала, как и суточная потребность, но при дефиците организм бьет тревогу, проявляясь болезнями.

Природа, к сожалению, обделила человека способностью производить витамины в своем организме, посчитав, что их достаточно поступает с пищей. Может быть, так было раньше, но не в наше время. Выращенные с помощью удобрений зелень или овощи вместо ожидаемой пользы могут принести вред организму, как и обработка химикатами овощей и фруктов для ускорения созревания. Недополучаем мы витамины и из-за их неправильного хранения, несоблюдения теплового режима при приготовлении, болезней ЖКТ, частых клизм для омоложения и от разрушающего действия алкоголя, табака, наркотиков и других дурманов.

Витаминная недостаточность большей частью восполняется натуральными продуктами. Чтобы сохранить витамины в пище, не храните ее долго, не подвергайте длительной тепловой обработке. Так, одной–трех минут при 100 °С достаточно, чтобы витамин С потерял свою активность. Длительное кипячение кислых ягод и фруктов разрушает витамин В.

Существуют 13 химических витаминов: А, группы В (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12} , РР), С, D, Е, К, а также кислоты фолиевая и пантотеновая. Они хороши тем, что лишены балластных веществ, строго дозированы, находятся в активной форме, что делает их легкоусвояемыми.

Дозы витаминов должны соответствовать суточной потребности. Напоминаю, витамины — сильнейшие аллергены, а их избыток может нанести больше вреда здоровью, чем недостаток. Вспоминаю больного, который лечился от анемии. Ему показалась доза витамин B_{12} недостаточной, и жена вколола ему двойную. Через несколько минут он зачесался, на коже появилась крапивница, возник неустойчивый кашель. Пришлось вызывать скорую помощь.

Данный пример должен послужить уроком тем, кто лечится самостоятельно, пренебрегая советами врача. Тем более что в аптеках витаминных препаратов множество, и их охотно предлагают провизоры, забывая при этом, что, например, комплекс «Алфавит» противопоказан страдающим аллергией, гипертоникам, слишком возбуждимым людям и больным с гиперфункцией щитовидной железы.

Наука не стоит на месте. Поскольку витамин D в отличие от других витаминов синтезируется в организме из холестерина под воздействием солнечных лучей и, подобно другим гормонам, действует на органы и системы через рецепторы вдали от места своего синтеза, его стали называть «**прогормон D**». Я расскажу о нем подробнее не потому, что он стал модой сегодняшнего дня, а потому, что, обладая уникальными свойствами,

в неумелых руках он может вызвать серьезные осложнения от передозировки.

О жирорастворимом витамине D — кальцифероле — память у детей послевоенных лет



связывается с рыбьим жиром, которым поили медсестры в детских яслях и садиках всех из одной ложки и из одной

бутылки для профилактики рахита.

Дефицит витамина D — большая проблема для России. Так как большая часть ее территории находится в зоне пониженной инсоляции, а он синтезируется организмом только под определенным углом солнечного света, который полезен с 11 до 14 часов. Как правило, это совпадает с обедом или сном в детских учреждениях, в школах — с занятиями, а у взрослых — с работой. Существенно понижает уровень витамина D постоянное использование летом солнцезащитных средств, курение и чрезмерное употребление алкоголя. Не увеличивает дозу витамина и чрезмерный загар.

Витамин D способствует усвоению кальция и фосфора, нормализует уровень сахара в крови, ускоряет обмен веществ, стимулирует синтез ряда гормонов, улучшает передачу импульсов между нейронами, влияет на развитие эмбриона, снижает риск появления и развития онкологии, стимулирует иммунитет, работоспособность, концентрацию внимания, регулирует артериальное давление, работу щитовидной железы и сердца и многое другое.

Из множества фракций витамина D в профилактических и лечебных целях используются две:

эргокальциферол (витамин D₂) и холекальциферол (витамин D₃). Первый поступает в организм извне вместе с растительной пищей (соки, зерновые, грибы), он менее активный и используется реже. Второй под воздействием ультрафиолета синтезируется самим организмом. Помимо этого, он содержится в рыбе жирных сортов, желтках, сливочном масле и др. Его получают промышленным путем из ланолина овечьей шерсти.

Симптомы дефицита витамина D самые разнообразные: хроническая усталость, раздражительность, проблемы со стулом, расстройство сна, потеря костной массы и ломкость костей, ноющие боли в костях и суставах, судороги, тянущие боли в мышцах, ухудшение аппетита вплоть до анорексии, избыточный вес, частые инфекции дыхательных путей и другие проявления.

Для уточнения диагноза необходим анализ крови на витамин D. Нормой считается диапазон 30–100 нг/мл, если менее 20–30 нг/мл, это недостаточность, а менее 10 нг/мл — дефицит, а это требует немедленного восполнения.

Компенсировать недостаток витамина D можно пребыванием на солнце, соляриями или продуктами, содержащими его: рыбьим жиром, печенью трески, горбушей и ей подобными, а также сазаном, карпом. Подойдут яичный желток, козье молоко, сливочное масло и твердые сыры. Если финансы позволяют, воспользуйтесь черной или красной икрой.

Как и любой избыток лекарства становится ядом, так и витамин D может стать таковым.

Возникают бессонница, частое мочеиспускание, диарея и рвота, кожные высыпания, судороги в мышцах, раздражительность, ухудшение зрения, почечная недостаточность, появление камней в желчном пузыре, слюнных железах и почках.

Мы знаем, что действию всегда есть равное и противоположное действие. Это справедливо и для большинства ныне известных витаминов, у которых есть антивитамины. Это соединения, по химическому строению похожие на витамины, но с совершенно противоположным лечебным эффектом. Попадая в организм, они ведут себя подчас агрессивно, включаясь вместо витаминов в реакции обмена веществ, тем самым тормозя или нарушая его нормальное течение. Это приводит к витаминному дефициту, даже если определенный витамин поступает с пищей в достаточном количестве. Но и в плохом бывает что-то хорошее. Например, витамин В₉ в результате химических преобразований обрел новое свойство тормозить рост раковых клеток.

Совет. Приобретая витамины, обратите внимание на срок годности: если он приближается к нему или шагнул дальше, воздержитесь. Ампулы с витаминами должны быть без трещин, а содержимое — без осадка, если технология производства не исключает его. Например, алоэ. Витаминные препараты не любят сырости и перепадов температуры, поэтому покупайте их в аптеках, в которых соблюдаются условия хранения.

Теперь, передав вам определенные знания о витаминах, расскажу об антивитаминах.

Тиаминаза I — антипод витамину B_1 (тиамину). Ее в избытке в некоторых видах сырой, соленой и вяленой пресноводной (карповые) и морской рыбе (сельдь, корюшка). В треске, пикше, наваге, бычках и другой морской рыбе этого фермента нет. Чтобы избавиться от тиаминазы, подвергайте продукты с ее содержанием любой тепловой обработке. Любители суши, вы — претенденты на дефицит витамина B_1 , к тому же есть возможность заразиться глистами или кишечной инфекцией.

Тиаминаза II — растительный вид агрессора, содержащийся в брюссельской капусте, рисе, шпинате, сыром картофеле и других продуктах. Способ избавления указан выше. Сыроеды, учтите это.

Аминокислота лейцин, индолилуксусная кислота и ацетил пиридин противостоят витамину PP (ниацину). Умерьте употребление бурого риса, фасоли, сои, грецких орехов, шампиньонов, коровьего молока, говядины и кукурузы, в которых они содержатся. В противном случае вам грозит дефицит этого витамина и развитие пеллагры, болезни трех Д: диарея, дерматит, деменция. Термическая обработка продуктов избавит вас от этой болезни.

Пинатин — антагонист витамина B_6 (пиридоксина). Пинатин содержится в семенах льна, во многих съедобных грибах, некоторых видах семян бобовых и других продуктах.

Авидин своим химическим составом похож на витамин H (биотин). Оба они находятся

в яичном желтке. Витамин Н отвечает за нормальную кишечную микрофлору и стабильность уровня сахара в крови, а авидин сырого желтка препятствует его всасыванию. Поэтому при диабете или проблемах с кишечной микрофлорой яйца варите вкрутую, а не «в мешочек».

Аскорбатоксидаза и хлорофилл ускоряют разложение витамина С в измельченном растительном сырье. Так, салат из овощей за 6 часов стояния на воздухе теряет более половины аскорбиновой кислоты. Это же происходит и с соками из овощей, ягод и фруктов. Поэтому их надо пить сразу же после приготовления. Много аскорбатоксидазы в огурцах и кабачках. По убывающей дальше идет морковь, свекла, помидоры, черная смородина и др. Считается, что в сырых продуктах антивитаминов особенно много.

Дикумарин — противник витамина К, хотя и тот и другой участвуют в процессах кроветворения. Разница в том, что витамин К способствует свертываемости крови, а дикумарин разжижает ее. Это свойство используется для лечения соответствующих заболеваний.

Существуют и другие факторы, влияющие на активность витаминов.

Витамин А (ретинол) снижает свою активность под воздействием перегретых или гидрогенизированных жиров. Поэтому необходима щадящая тепловая обработка продуктов, содержащих ретинол и провитамин А — бета-каротин, который

содержится в продуктах животного происхождения, а также в сливочном масле, твороге, жирном молоке, сливках, желтках яиц и т.д. Маргарин и другие растительные жиры тормозят усвоение витамина А, поэтому отдавайте предпочтение подсолнечному, оливковому и сливочному маслам.

Витамин Е нейтрализует сырая фасоль, так же как и соя. Витамин Е наименее токсичный из всех жирорастворимых витаминов, однако у некоторых людей он может вызвать желудочно-кишечные расстройства и головные боли. Он противопоказан при некоторых психических заболеваниях, например эпилепсии. Его нельзя принимать вместе с витамином D. Те, кто пьет антикоагулянты, знайте, витамин Е тормозит витамин К, увеличивая не только протромбиновое время, но и повышая риск развития кровотечения. Избыток витамина Е может вызвать рак простаты или геморрагический инсульт. Переизбытку способствуют БАДы и другие пищевые добавки!

Кофеин мешает усвоению витаминов С и группы В. Чтобы не мешал, пейте чай, кофе и другие кофеиносодержащие напитки через час-полтора после еды, а не до нее.

При приеме витаминов важно знать их совместимость и несовместимость. Коснусь часто используемых витаминов.

А и Е хорошо взаимодействуют между собой, но Е должно быть меньше, иначе нарушится всасывание А.

B_2 и B_6 идеально подходят с К.

B_{12} можно комбинировать с B_5 и B_9 ,

Р усиливает свойства витамина С, Е, В₉.
 F усиливает свойства А, D, Е, а также В₆ и В₂.
 Витамин С повышает активность витамина Е.
 Витамины А и С совместимы с витамином Е.

Несовместимость витаминов

Витамин D нельзя совмещать с А из-за их нейтрализации друг друга.

Витамин В₂ окисляет В₁.

Витамин В₁, если комбинировать его с В₁₂, повышает вероятность развития аллергической реакции.

Витамин D не усваивается, если принимать его с витамином Е.

Витамин В₁₂ нейтрализует свойства С и РР.

Витамины Е и D принимаются по отдельности, так как витамин Е плохо усваивается под влиянием D.

Не будут лишними знания о том, в каких взаимоотношениях находятся некоторые витамины и минералы.

Витамин В₁ плохо совместим с магнием и кальцием.

Железо и медь нарушают усвоение витамина В₂.

Витамин В₉ вместе с цинком способствует образованию нерастворимых соединений, что нарушает их всасывание.

Железо, медь и марганец делают витамин В₁₂ малоактивным.

Витамин С усиливает выведение меди из организма.

Уважаемый читатель, надеюсь, что прочитанное станет поводом для размышления о витаминах и их противоположностях и поводом для консультации с врачом.