

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов
при
стрессе

вкусно • полезно • душевно • целобно

Ирина Вечерская
100 рецептов при стрессе. Вкусно,
полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3945945

100 рецептов при стрессе. Вкусно, полезно, душевно, целебно.: Центрполиграф; Москва; 2012

ISBN 978-5-227-03743-5

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться при стрессе и истощении. Проблемы есть везде, жизнь наполнена ими. Сначала на человека наваливается стресс, а если проблемы не разрешаются, то он приводит к нервному истощению. И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от этой напасти? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы.

Автор предлагает избавиться от стресса самым приятным путем: с помощью вкусных, полезных и питательных блюд. Вы узнаете, какие продукты полезны при нервном напряжении. По какому принципу их подбирать и в каких блюдах применять. Здесь вы найдете немножко теории, рецепты целебных блюд и большой список соков и напитков, которые помогут поддержать ваши силы и восстановить здоровье.

Содержание

Введение	4
Стресс	5
Факторы, вызывающие стресс	6
Общие методы преодоления стресса	8
Питание как защита от стресса	9
Витамины	10
Микро– и макроэлементы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ирина Вечерская

100 рецептов при стрессе. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Введение

Стресс стал постоянным спутником жизни не только жителя мегаполиса, но даже и обитателей, казалось бы, спокойных и тихих небольших городков и деревень. Проблемы есть везде, наша жизнь наполнена ими. Сначала на человека наваливается стресс, а если проблемы не разрешаются, то он приводит к нервному истощению.

«У меня депрессия», «не жизнь, а сплошной стресс» – слышим мы от друзей и знакомых регулярно и ясно видим, что они отнюдь не лучатся счастьем. А еще хуже, когда эти неприятности обрушиваются на нас самих. И что тогда делать? Куда бежать? Как избавиться от них? Кто-то надеется на чудо-таблетку, которая снимет все симптомы и вернет спокойствие и радость жизни, кто-то про «химию» и слышать не хочет и ищет народные или нетрадиционные способы.

Эта книга будет посвящена одному из разделов избавления от стресса и нервного истощения – правильному питанию. Конечно, одним питанием от стресса не избавишься, прежде всего надо решить саму проблему, но ведь без соответствующего питания организм просто не получит сил, чтобы преодолеть нагрузку. Так что же относится к продуктам, полезным при нервном напряжении? Какие продукты? По какому принципу их подбирать и в каких блюдах применять?

Здесь вы найдете немножко теории, некоторое количество рецептов и большой список соков и напитков, которые помогут поддержать ваши силы и восстановить здоровье.

Стресс

С латыни это слово, которое знает сегодня каждый первый, переводится как «напряжение».

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни.

Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат, – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
 - межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
 - личностный (несоответствие социальной роли);
 - эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);
 - профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);
 - экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).
- Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

Факторы, вызывающие стресс

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею... Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще... А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиваться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия – и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуется. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадёжности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

Наиболее неблагоприятной является хроническая стрессовая ситуация.

Как распознать, что стресс переходит в хроническую форму? По наличию определенных симптомов.

Нарушения в психоэмоциональной сфере: это либо реакции раздражения – агрессивность, раздражительность, злость; либо реакции истощения – апатия, депрессия, пассивность.

Нервно-психические расстройства: панические атаки – внезапный беспричинный интенсивный страх. Часто сопровождается страхом сойти с ума, страхом смерти, усилен-

ным сердцебиением, затруднением дыхания и головокружением. Или социальная фобия – выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение. Другие фобии: страх животных, птиц, насекомых, темноты, замкнутых пространств, стоматологов, высоты, грома, полета и др.

Бывает и генерализованное тревожное расстройство: постоянные выраженные чувства напряженности, беспокойства и предстоящих неприятностей в повседневных событиях и проблемах в течение нескольких месяцев. Частые симптомы – чрезмерное напряжение мышц, раздражительность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Довольно частые последствия чрезмерного стресса: дистония (нарушение тонуса различных мышц, что приводит к неправильной работе органов и спазмам сосудов), нарушения сна (бессонница, поверхностный сон, кошмары, сонливость днём), нейро-циркуляторная дистония, вегето-сосудистая дистония, соматоформная вегетативная дисфункция.

Сюда же тесно примыкают нарушения полового влечения, предменструальный синдром у женщин и расстройства потенции у мужчин.

Сильные или длительные психоэмоциональные стрессы в одних случаях приводят к развитию таких болезней, как гипертоническая, язвенная, сахарный диабет, бронхиальная астма, тиреотоксикоз, в других – к развитию неврозов.

Поэтому хронический стресс требует лечения у врача. Проблема здесь может возникнуть в том, что лечить будут проявления стресса, но если не устранить его причину, то и эффекта не будет.

Общие методы преодоления стресса

Стресс – состояние такое, что нельзя выписать один рецепт на всех для его преодоления. Что поможет одному, другому будет абсолютно бесполезно.

Но существует несколько достаточно общих вариантов преодоления стресса.

Во-первых, это методика, направленная непосредственно на устранение причин стресса. То есть предполагается изменить либо ситуацию, вызывающую стресс, либо отношение человека к этой ситуации. В этом случае нужно точно знать причину, вызывающую стресс, иначе все усилия пойдут насмарку.

Во-вторых, существуют так называемые быстрые методы, которые способны ненадолго облегчить сложившуюся ситуацию. Нужно снизить уровень уже наступивших стрессовых реакций и стремиться избежать усиления их. Это применяется, если невозможно устранить причину, вызвавшую стресс. Сюда подходят прогулки, чтение, занятия музыкой, спортом или... просто бездельничание.

В-третьих: активная защита от стресса. Нужно найти что-то для сохранения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.). Это так называемая активная релаксация (расслабление), которая повышает приспособительные возможности человеческого организма – как психические, так и физические.

Помогут и методы «позитивного мышления»: думать о хорошем, обращать внимание на положительные вещи, настраивать себя на лучшее, гнать мрачные мысли.

И еще одно надо помнить: без стрессов нет жизни. Любому здоровому человеку, чтобы ощущать себя живым и полноценным, необходимо чувствовать наличие неких проблем, которые надо решать по мере их появления. Если говорить профессиональным языком физиологов, стресс – это попытка организма самостоятельно справиться с внешней агрессией. Но если уровень стресса увеличивается до порога, когда человек уже не может к нему приспособиться, если доза напряжения чересчур велика, стресс полезный (эустресс) превращается в стресс опасный (дистресс). А когда доза стресса превышена очень сильно, то страдает не только психика человека, но и его соматика – разные органы и системы организма.

Питание как защита от стресса

Питание – основа существования человеческого организма. Без еды нет жизни. Но не всякая еда полезна. Как говорил граф Калиостро в фильме «Формула любви»: «Кто ест мало, живет долго, ибо ножом и вилкой роем мы могилу себе». В наше время фаст-фуда и быстрых перекусов полуфабрикатами – очень актуальное изречение. Однако не все так печально, как может показаться, и достаточно знать основы правильного, полезного при стрессе и высокой нервной нагрузке питания, чтобы изменить тенденцию на благоприятную.

Итак, что в первую очередь нужно организму при нашей напряженной, изматывающей жизни? В первую очередь нужны продукты, содержащие не пустые углеводы и насыщенные жиры, а витамины и микроэлементы, а также белок – основу формирования клеток. Где взять белок – понятно, в мясе и рыбе, ниже будут представлены соответствующие рецепты.

Витамины

Сейчас все знают о пользе витаминов, однако это не значит, что все их употребляют в нужных количествах. Некоторые люди думают, что нужную дозу получают с пищей (и ошибаются), другие думают, что полезным будет пить витамины в виде витаминных комплексов в больших дозах (и тоже ошибаются).

Суточная потребность в витаминах зависит от возраста, пола, характера выполняемой работы и интенсивности обмена веществ. Потребность в витаминах повышается при беременности, кормлении грудью, тяжелом физическом труде, перегревании, переохлаждении, инфекционных заболеваниях, некоторых интоксикациях, то есть при любых экстремальных состояниях.

В наши дни даже при сбалансированном рационе питания человек не получает все необходимые витамины. Человек как вид сформировался в таких условиях, когда и физические нагрузки были гораздо больше, и пищи съедалось гораздо больше. В последние десятилетия энергозатраты человека снизились в 2–2,5 раза, и так же должно было снизиться потребление пищи, иначе все это выльется в излишний вес и болезни. Например, чтобы получить необходимую суточную норму витамина В₁ в 1,4 мг, нужно съесть 700–800 г хлеба из муки грубого помола или килограмм нежирного мяса. Однако если потребность в жирах и углеводах снизилась, то потребность в витаминах и микроэлементах осталась та же, ведь они необходимы для работы внутренних органов, выработки внутренних соков, хорошей нервной проводимости и т. п. Даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по большинству витаминов, по крайней мере, на 20–30 %.

Кроме того, сейчас все больше в питании даже сельских жителей много рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами и минеральными веществами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки). В рационе возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов.

В среднем, 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют значительно более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

После 3 дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С. При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

При термической обработке продуктов теряется от 25 до 90–100 % витаминов.

На свету витамины разрушаются (витамин В₂ очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьирует в разные сезоны.

Злоупотребление антибиотиками и сульфаниламидами способствует возникновению дисбактериоза с последующим развитием гиповитаминозов витаминов К и группы В. В наше время, когда лечение антибиотиками превратилось почти в развлечение (иногда совершенно ненужное и происходящее «на авось»), это актуально. Также гиповитаминозы могут возникать как из-за неполноценного, одностороннего питания, недостаточного содержания витаминов в пище, так и из-за плохого всасывания их в кишечнике или повышенного разрушения в организме.

Содержание витаминов С и Р в продуктах резко снижается при перегревании, замораживании, высушивании, консервировании.

Недостаток жиров в рационе уменьшает содержание в организме витаминов А, D, Е, К. Пища, богатая углеводами, способствует развитию гиповитаминоза В₁.

Малобелковое питание является причиной гиповитаминозов А, С, В₁, В₂, В₆, РР, фолиевой кислоты и др.

Учеными установлено, что при белковой недостаточности снижается всасывание, транспортировка и сохранение витаминов в организме, усиливается их разрушение и нарушается процесс образования витаминно-белковых комплексов. Кроме того, при белковой недостаточности витамины выводятся почками в повышенном количестве. Вот почему при развитии гиповитаминоза в первую очередь нужно позаботиться о полноценном белковом питании.

Ниже будет приведена характеристика тех витаминов, которые больше всего необходимы при стрессе.

Витамин А. Улучшает обмен веществ, процессы роста, повышает устойчивость организма к инфекциям, нормализует зрение в сумерках.

При его недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Возникают куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

Прогоркшие жиры и жиры с большим количеством полиненасыщенных жирных кислот окисляют витамин А. «Врагом» также является ультрафиолет и высокие температуры при варке или жарке.

Витамин В₁ (тиамин). Нормализует белковый, жировой, углеводный и минеральный обмен, функцию нервной системы, органов кровообращения и пищеварения, повышает сопротивляемость организма инфекциям.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе. Признаками недостатка этого витамина в организме являются:

снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты, тахикардия (частый пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

Но витамин В₁ плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин В₁.

Витамин В₂ (рибофлавин). Участвует в обмене белков, жиров и углеводов, нормализует функцию нервной системы, печени, улучшает кроветворение. При частых стрессах требуется постоянно употреблять продукты с этим витамином. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Признаки гиповитаминоза В₂: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина В₂ содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

Витамин В₃ (он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин). Регулирует обмен углеводов, холестерина, железа, стабилизирует состояние центральной нервной системы, снижает артериальное давление, повышает выделение желудочного сока, улучшает состояние печени. Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиваться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов. Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

Витамин В₄ (витамин В_р, холин). В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса – ацетилхолин. А еще холин улучшает память. Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. В принципе, холин вырабатывается в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям. Он содержится во многих продуктах, и его недостаток в организме проявляется очень редко. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метео-

ризм при съедании жира), повышение давления, ухудшение роста, язвы желудка, изменения сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота). Регулирует обмен веществ, жиров, синтез гемоглобина. Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить человека витамином В₅. Типичные проявления недостатка: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения, симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина В₅: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения и обмена фолиевой кислоты (витамина В₉) и биотина (витамина Н). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина С).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину В₅ противопоказаны.

Витамин В₆ (пиридоксин). Нормализует обмен белков и жиров, функцию печени, синтез гемоглобина. К его недостатку в организме могут приводить длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит, стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина В₆ в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

Витамин В₇ (витамин Н, биотин). Он входит в состав ферментов, которые регулируют белковый и жировой обмен в организме. Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зеленый горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зерна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается. Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет ничего удивительного в том, что люди, которые питаются, как попало, и упо-

требляют спиртное, раньше стареют – их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином В₁₂, с фолиевой и пантотеновой кислотой, если она поступает в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противо-судорожные препараты. Для того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Улучшает кроветворение, белковый обмен. Ее недостаток развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (В₅).

Дефицит витамина В₁₂ и В₉ приводит к развитию одного и того же типа анемии. Посредством замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

Витамин В₁₀ (он же Н₁, он же пара-амино-бензойная кислота, он же ПАБК). Он участвует в синтезе витамина В₉ и образовании эритроцитов (эритропоэзе).

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине В₁₀. Соответственно, недостаток витамина В₉ неминуемо ведет к дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счет продуктов питания.

Относительно недавно ученые выяснили, что витамин В₁₀ стимулирует образование в организме интерферона – защитного белка, укрепляющего устойчивость к различным инфекционным заболеваниям, и еще положительно влияет на функцию щитовидной железы.

Поскольку витамин В₁₀ участвует в биосинтезе фолиевой кислоты и в качестве структурного компонента входит в состав ее молекулы, то он участвует во всех процессах обмена, регулируемых фолиевой кислотой. Также этот витамин участвует в поддержании нормального состояния кожного покрова и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает ее тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы В.

Признаками дефицита витамина В являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышечной ткани, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина В₁₀, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе.

Значительное количество витамина В₁₀ содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи,

мелисса, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

Некоторые гормоны (в частности, эстрогены), сульфаниламидные препараты, а также алкогольные напитки заметно снижают активность витамина В₁₀. Вреден для этого витамина рафинированный сахар. Рафинад в незначительном количестве содержит добавку – краситель, который придает красивый оттенок кусочкам сахара. Однако даже совсем крохотные дозы этого красителя ведут к подавлению полезной кишечной микрофлоры.

Витамин В₁₂ (цианокоболамин). Регулирует кроветворение, повышает устойчивость организма к инфекциям, уменьшает отложение жира в печени, применяется для лечения бесплодия.

Гиповитаминоз может возникнуть при полном исключении из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличии глистов (широкий лентец); хроническом алкоголизме; заболеваниях желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит). Это проявляется поносом, снижением аппетита, покалыванием и жжением языка, покраснением его кончика, снижением кислотности желудочного сока, нарушениями походки и чувствительности кожи и мышц конечностей.

Источники цианокоболамина – только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина В₁₂ в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше – в мясе и птице.

Чтобы витамин В₁₂ хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием.

Также нормально работающая щитовидная железа способствует усвоению цианокоболамина.

Отрицательно влияют на его усвоение кислоты и щелочи, вода, солнечный свет, алкоголь, повышенный уровень эстрогенов, некоторые виды снотворных препаратов.

Оротовая кислота (витамин В₁₃) нормализует обмен белков, снижает содержание холестерина в крови, улучшает сократительную способность миокарда. В медицинской практике применяется в виде калиевой соли оротовой кислоты по 2 г в сутки.

Пангамовая кислота (витамин В₁₅) уменьшает отложение жира в печени, нормализует проницаемость капилляров, кровообращение в сосудах сердца. Ее достаточно много в семенах растений (тыква, кунжут, подсолнечник), пивных дрожжах, цельном коричневом рисе, цельном зерне, дыне и арбузе, орехах, печени.

Витамин С. Регулирует обмен белков, жиров, углеводов, проницаемость стенок капилляров, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает функцию почек и печени.

Гиповитаминоз начинается, когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; при преимущественно мучном питании, недостаточном содержании белков в пище, большой физической и нервной нагрузке. Признаки гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отечность десен, их кровоточивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец – настоящие кладовые этого витамина. Полезны

будут свежая и квашеная капуста, все citrusовые, зеленый лук, петрушка, морковь. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Содержание витамина снижается при хранении, поскольку в овощах и фруктах есть фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Меньше всего аскорбиназы в черной смородине и citrusовых, поэтому в них дольше сохраняется витамин С.

Большие дозы витамина С (более 1 г в сутки) могут снизить способность организма усваивать витамин В₁₂ из пищи.

При попадании болезнетворных бактерий в организм количество витамина С уменьшается.

В ходе обезвреживания ядовитых веществ витамин распадается.

Около 25 мг аскорбиновой кислоты теряется при выкуривании 1 сигареты.

Витамин С разрушается в воде, при обработке пищевых продуктов, от тепла, света, воздействия кислорода. В кислой среде аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до +100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

Витамин Е (токоферол). Нормализует обмен белков и углеводов, функцию половых желез, улучшает работу сердечной мышцы.

Этот витамин помогает разрушать или нейтрализовывать свободные радикалы – нестабильные молекулы, способные повреждать клетки. Он также помогает организму использовать селен и витамин К. С помощью своих защитных свойств он продлевает молодость и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Он незаменим при заболеваниях почек, кожи, кровообращения. Также он уменьшает пигментные пятна, омолаживает кожу, способствует заживлению ран и ожогов.

Недостаток его проявляется ощущением мышечной слабости.

Следует, однако, помнить, что его избыток вреден для людей, которые страдают ревматической болезнью сердца и имеют повышенное артериальное давление.

Еще одно условие, при котором витамин Е максимально проявляет свои полезные свойства – это регулярность приема. Он действует не сразу и его целебное воздействие на организм проявляется постепенно.

Наибольшее количество витамина Е содержится в свежих и необработанных овощах и зерновых. Продукты, прошедшие очищение, термическую обработку паром или холодом, теряют большую его часть. Витамин Е содержится в картофеле, огурцах, редисе и моркови, но в очень небольших количествах, которые неспособны удовлетворить суточную потребность в этом витамине. Намного больше витамина Е содержится в капусте брокколи и в шпинате.

Зерновые содержат гораздо больше этого витамина, но теряют его при термической обработке. Поэтому полезными можно назвать только отруби и неочищенное зерно, например, пророщенную пшеницу.

Кроме того, витамин Е встречается и в маслах растительного происхождения. Но жирные кислоты увеличивают потребность организма в витамине Е, поэтому чем больше растительного масла человек употребляет, тем больший дефицит витамина Е создается. Наиболее полезными считаются масла кукурузы и сои, в них наибольшее количество витамина сохраняется даже после обработки.

Передозировка витамина Е, неправильный расчет дозы и нарушение рекомендаций врача по его приему могут привести к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, энтерита. Известно, что регулярные передозировки витамина Е приводят к повышенному риску развития рака легких, повышению холестерина и развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нередко встречается одновременно дефицит нескольких витаминов. Но ведущей является недостаточность одного витамина с соответствующими симптомами. В нашей стране

чаще возникают гиповитаминозы С, В₁ и В₆; причем гиповитаминоз С обычно встречается зимой и весной.

Однако следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С (в составе витаминных комплексов) возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, из-за избыточного образования щавелевой кислоты возможно неблагоприятное действие на почки, возможно повышение свертываемости крови. Гипердозы витамина С приводят к увеличению потерь из организма витаминов В₂, В₆ и В₁₂. Более того, организм быстро адаптируется и осваивает быстрое выведение гипердоз витамина С. Большие дозы витамина С запрещены у больных с катарактой, у больных с диабетом, тромбофлебитом и при беременности.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

- при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;
- жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;
- нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, предрасполагая к усилению или провоцированию гиповитаминозов;
- введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В₁ и в то же время отмечено, что витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина В₁ и уменьшает уровень витамина А в крови;
- введение больших доз витамина В₁ увеличивает выведение витамина В₂;
- большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;
- увеличение дозы витамина С повышает выделение с мочой как витамина С, так и витамина В₁₂.

Микро– и макроэлементы

Они входят в состав клеток и тканей организма. Регулируют давление жидкости, кислотнощелочное равновесие, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем, входят в состав гемоглобина, ферментов, витаминов, участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, воды, в процессах пищеварения.

В организме человека обнаружено 60 элементов из таблицы Менделеева, участие 28 из них в биологических процессах доказано. Суточная потребность организма в макроэлементах колеблется от нескольких миллиграммов до нескольких граммов, потребность в микроэлементах составляет тысячные доли грамма.

При напряженном графике жизни, при стрессе и нервном истощении больше всего необходимы калий, кальций, магний, цинк, марганец, хром, селен.

Калий находится преимущественно внутри клеток, регулирует функции сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий необходим для работы мозга, избавления от шлаков, лечения аллергии. Суточная потребность в калии составляет 2–3 г. При гипертонии, заболеваниях сердца, отеках сердечного происхождения рекомендуется увеличить содержание калия в суточном рационе. Основными проявлениями недостатка калия являются замедление роста организма и нарушение половых функций. Недостаток калия вызывает также мышечные судороги, перебои в работе сердца. Много калия в бананах, черносливе, изюме, картофеле, урюке, зеленых листовых овощах, семечках подсолнуха; несколько меньше – в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.