



А. А. Синельникова
195 рецептов для здоровья позвоночника
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10654086
195 рецептов для здоровья позвоночника: Вектор; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9684-2214-9

Аннотация

Позвоночник является опорой, основой человеческого скелета, который защищает спинной мозг, обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает внутренние органы грудной и брюшной полостей. Поэтому так важно поддерживать позвоночник не только умеренными спортивными упражнениями, но и правильным питанием. Знать основные принципы лечебного питания должен каждый, кто уже имеет проблемы, связанные с состоянием позвоночника, и тот, кто хочет избежать этих проблем в будущем.

В этой книге представлена вся необходимая информация о том, как поддерживать позвоночник в хорошем состоянии, а также 195 рецептов вкусной и целебной пищи, которая в сочетании с подвижным образом жизни поможет сохранить позвоночник сильным и здоровым до глубокой старости.

Адресована широкому кругу читателей.

Содержание

О здоровье позвоночника	5
Почему болят спина и шея	6
Витамины для позвоночника и правильное питание	8
Питание при заболеваниях позвоночника	11
Наиболее полезные продукты	13
Варианты меню	14
Снижение веса при заболеваниях позвоночника	15
Варианты диет и разгрузочных дней	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

А. А. Синельникова

195 рецептов для

здоровья позвоночника

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2014

© «Вектор», 2014

О здоровье позвоночника

«Ой... спину прихватило...» – как часто приходится это слышать от родных и знакомых самого разного возраста, замерших в характерной позе, показывающей степень болевого синдрома. Вряд ли найдется хотя бы один человек, который по той или иной причине не испытывал бы боли в спине, причиной которых могли стать самые разные ситуации.

Позвоночник играет одну из ключевых ролей в жизнедеятельности человека. Мы молоды, пока позвоночник хорошо функционирует: у нас расправлены плечи, ровная спина, прямая посадка головы, мы легко наклоняемся, поворачиваемся, ловко двигаемся, демонстрируя признаки бодрости и здоровья. Позвоночник является опорой, основой человеческого скелета, который защищает спинной мозг, обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает внутренние органы грудной и брюшной полостей.

Позвоночный столб состоит из шейных, грудных, поясничных, крестцовых, копчиковых позвонков. Позвонки соединяются друг с другом межпозвоночными дисками, и от их состояния зависит способность позвоночника выдерживать нагрузки. Изменения в межпозвоночных дисках приводят к снижению роста человека, уменьшая его на несколько сантиметров. В нормальном состоянии позвоночник изгибается в нескольких направлениях, обеспечивая сгибание и разгибание, наклоны вбок, вращение вокруг оси тела, что и позволяет ему работать, словно рессора, увеличивая прочность скелета. Сложное строение позвоночника, его многофункциональность делают его уязвимым для разного рода воздействий. Во многом здоровье спины зависит от наследственности человека, а также от его умения управлять своим телом – ловкости и координированности, физической подготовки, образа жизни, от привычек и рациона питания.

Интересно, что на состояние позвоночника влияют две противоположные тенденции. С одной стороны, технический прогресс привел к тому, что горожане мало двигаются. Офисная сидячая работа, передвижение на транспорте, сидение перед телевизором или у компьютера по вечерам – все это ведет к неправильной осанке и искривлению позвоночника начиная с юного возраста. Другая тенденция, как ни странно, – мода на физические силовые упражнения, ограничения в пище, которые пропагандируются как здоровый образ жизни. Культ красивого тела ведет к тому, что многие начинают усиленно заниматься спортом, поднимают тяжести, садятся на диеты, приводящие к дефициту важных элементов в организме. Подъем непосильных тяжестей, нерациональное питание, невнимание к своему состоянию в погоне за модными параметрами фигуры – все эти и другие причины влияют на состояние здоровья позвоночника.

Некоторые люди считают, что вредные привычки и неправильное питание можно компенсировать упражнениями, что является большой ошибкой. Правда заключается в том, что чем больше мы наносим вреда организму нездоровой пищей, тем хуже состояние позвоночника. Нехватка необходимых микроэлементов и переизбыток вредных веществ в пище изменяют состав костной ткани, и физическая нагрузка может в этом случае принести больше вреда, чем пользы. Поэтому так важно не нарушать баланс в рационе, поддерживая свой позвоночник не только умеренными спортивными упражнениями, но и правильным питанием. В этой книге мы предлагаем множество рецептов вкусной и здоровой пищи, которая в сочетании с подвижным образом жизни поможет сохранить позвоночник сильным и здоровым до глубокой старости.

Почему болят спина и шея

Заболевания позвоночника стали общей проблемой человечества, а боли в спине – обычным явлением. Изменения в позвоночнике, его искривление, укорочение, стертость позвонков и другие заболевания не только болезненны сами по себе, но и вызывают болезни других органов. Раньше считалось, что болезни позвоночника характерны для пожилых людей, а также для тех, кому приходится поднимать тяжести, у кого были тяжелые травмы. Но исследования показали, что искривления позвоночника характерны не только для взрослых, но и для детей, начиная с младшего возраста, и оно связано с неправильной осанкой, недостатком нужных витаминов и микроэлементов в пище.

Одно из наиболее распространенных заболеваний позвоночника – остеохондроз. Многие люди считают, что этот диагноз несерьезен. Болит шея? Остеохондроз. Тянет спину? Ничего страшного – это же остеохондроз. А между тем остеохондроз, который может проявляться у людей разного возраста – как у пожилых, так и у молодых, и даже у младенцев, – означает поражение позвонков и хрящей межпозвоночных дисков. А проявляется он головокружениями, головными болями, повышением артериального давления, болями в шее (с онемением рук), в области сердца, руках, ногах, пояснице.

Серьезное осложнение остеохондроза позвоночника – межпозвоночная грыжа. При этом ядро межпозвоночного диска смещается или даже выпадает. Если у больного появляется грыжа, к болям в пояснице присоединяются еще и стреляющие, острые боли в конечностях.

Серьезная проблема – укорочение позвоночника. С возрастом позвоночник укорачивается, что объясняет, почему в пожилом возрасте люди становятся ниже, чем были в молодости. Укорачивается позвоночник и от воздействия тяжестей, даже от веса собственного тела, и поэтому рост у человека к вечеру становится меньше, чем утром. Но это – самое малое из всех неприятностей, которые грозят тем, у кого позвоночник укоротился. При укорочении позвоночника расстояние между позвонками уменьшается, нервы сдавливаются, возникают периодические острые боли в спине. Впоследствии, как снежный ком, возникают новые проблемы: если сдавливаются нервы верхней половины шеи или у основания черепа, то появляются очень сильные головные боли. Передавливание нервных волокон между первым и вторым позвонком приводит к расстройству зрения. Если сдавливаются нервы в грудной области, то это ведет к расстройству функции органов пищеварения.

Другое весьма распространенное заболевание, связанное с общим состоянием костной системы, – остеопороз, при котором костная ткань становится пористой и хрупкой и кости могут сломаться даже при небольших нагрузках. Согласно статистике, сегодня остеопороз – самое распространенное заболевание костной ткани, причем у женщин он встречается в два раза чаще, чем у мужчин. При остеопорозе понижается масса и плотность кости, которая недополучает достаточное количество необходимых минералов, солей кальция. Костные пластинки стираются и истончаются, происходит уменьшение высоты позвонков, что приводит к искривлению позвоночника и появлению «старческого горба».

От костной массы в детстве и юности зависит, каким будет позвоночник в старости. Состояние кости у детей и людей молодого возраста связано с генетикой, физическими нагрузками, получения достаточного количества белка, минеральных веществ и витаминов. Нарастание количества кальция в костях и увеличение их массы происходит до 25 лет у женщин и до более позднего возраста у мужчин. Неизменной эта масса остается приблизительно до 55 лет, затем костная масса начинает снижаться приблизительно на 1–2 % в год, а у женщин после менопаузы – на 3–5 % в год.

Скорость возрастной потери костной массы зависит и от половых гормонов, поступление которых снижается при некоторых заболеваниях, а также у женщин во время менопаузы. Чем меньше в пище нужных витаминов, которые помогают усваиваться кальцию, тем больше вероятности изменений в позвоночнике. Чем старше возраст (67, плюс-минус 7 лет), тем больше риск развития остеопороза (после 75 лет в переломы могут вовлекаться несколько позвонков). При переломах позвонков отмечается уменьшение роста человека до 1–3 см (при переломе одного позвонка) и до 9–15 см (при множественных переломах). Возникают острые и хронические боли в спине, изменяется фигура. Влияют на этот процесс регулирующие кальций гормоны и витамин Д, который замедляет процесс выведения кальция из организма и укрепляет костную систему в целом. Сделать хрупкие кости здоровыми помогает правильное питание, так считают многие специалисты-ортопеды.

Существуют самые разнообразные заболевания позвоночника, связанные с теми или иными причинами: малоподвижным образом жизни, неправильной постановкой позвоночника во время хождения, стояния, сидения, лежания в постели, подъемом непосильных тяжестей, неудобной рабочей позой; охлаждение, сквозняки; злоупотребление алкоголем; депрессия и стрессы, нервные перегрузки; последствия вредных профессий (воздействие высоких температур в горячих цехах и лучистой энергии, химических веществ, резкие колебания температуры, вибрация и т. д.).

Очень вредят позвоночнику травмы, и не только в сам момент их происхождения, но и в долгой перспективе. Травмы человек может получить еще при родах, например, если плод слишком велик по сравнению с тазом матери, или если во время беременности был диабет, произошли гормональные сдвиги и т. д. Во многом такие травмы, наряду с составом рациона матери во время беременности, влияют на состояние позвоночника у детей.

Нерациональное питание – один из важнейших факторов, влияющих на состав костной ткани. Выполняя определенные упражнения для позвоночника, рационально питаясь, можно предотвратить процесс его старения. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник. Однако важно помнить, что крепость любого позвоночника зависит не только от физических нагрузок, но и от тех питательных веществ, которые поддерживают его состояние. Рассмотрим, какие же вещества и витамины необходимы для поддержания позвоночника в отличном состоянии.

Витамины для позвоночника и правильное питание

Для улучшения состояния хрящевой, соединительной тканей межпозвонковых дисков и кровообращения необходимы витамины В₃, С, РР, Е.

Витамин В₃ (пантотеновая кислота) участвует в обмене веществ, регулирует нервные и двигательные функции, ослабляет побочное действие лекарств. Лучше всего усваивается из яиц, а также овощей зеленого цвета. Суточная потребность в пантотеновой кислоте: взрослые – 14–16 мг, беременные женщины – 18 мг, дети – 2–12 мг. Таблицу содержания витамина В₃ в продуктах питания см. в Приложении.

Витамин С. Необходим для питания коллагена, а коллаген нужен для объединения, скрепления клеток в костях. Суточная потребность в витамине С – 70–100 мг. При курении аскорбиновая кислота теряет свою активность. Потребность курящего в аскорбиновой кислоте выше, чем у того, кто не курит, примерно на 40 %. То есть в день курящему требуется более 100 мг.

Разрушается витамин в воде, при обработке пищевых продуктов, при свете, под воздействием кислорода. Окисление и разрушение витамина С усиливается при резке растений, так как в растительных продуктах вместе с аскорбиновой кислотой присутствует фермент аскорбиназа, которая выделяется при хранении растения или его резке и разрушает витамины. Недолго существует витамин С в щелочной и нейтральной среде. В кислой среде, напротив, аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до 100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

Таблицу содержания витамина С в продуктах см. в Приложении.

РР (другие названия: никотиновая кислота, ниацин, никотинамид) устойчив во внешней среде, выдерживает нагревание и продолжительное хранение, не разрушаясь и не снижая своей активности, сохраняется при тепловой обработке, при консервировании (при автоклавировании, сушке и т. д.), устойчив к действию солнечного света. Биологическая ценность продуктов зависит не только от количества имеющегося в них витамина РР, но и от того, какая форма этого витамина в них содержится – легкодоступная или прочно связанная. Например, в горохе, фасоли и других бобовых никотиновая кислота находится в легкоусвояемой форме, а в зерновых (рожь, пшеница и т. д.) – в прочно связанной форме (особо прочная форма связи витамина в кукурузе). Поэтому из зерновых витамин плохо усваивается организмом. Суточная потребность в никотиновой кислоте – 14–20 мг для женщин и 16–28 мг для мужчин. При сбалансированном питании потребность организма в витамине РР полностью удовлетворяется.

Таблицу содержание витамина РР в продуктах см. в Приложении.

Витамин Е (токоферол) в организме человека не образуется и сохраняется сравнительно короткое время, подобно водорастворимым витаминам. Суточная потребность в витамине Е – 15 мг. В большинстве случаев эта потребность удовлетворяется при обычном смешанном питании. Больше всего токоферола в растительных маслах, говяжьей печени, брюссельской капусте, брокколи.

Таблицу содержания витамина Е в продуктах питания см. в Приложении.

Витамины группы D влияют на усвоение организмом кальция и фосфора, необходимых для крепости костей – эргокальциферол (витамин D₂) и холекальциферол (витамин D₃) содержатся в пищевых продуктах (в основном животного происхождения), а также могут образовываться в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Прием больших количеств витамина D может способствовать возникновению дефицита железа в организме, а результатом станет резкое повышение в крови кальция, его отложение в сердце, кровеносных сосудах, почках. Все остальные витамины в организме не накапливаются. Суточная потребность в этом витамине составляет 2,5 мкг.

Таблицу содержания витамина D в продуктах питания см. в Приложении.

Витамин А нужен организму для полного усвоения кальция и фосфора. У людей с пониженным содержанием в рационе витаминов А понижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими.

Длительный прием витамина А может спровоцировать гипervитаминоз.

Таблицу содержания витамина А в продуктах см. в Приложении.

Кальций — основной строительный материал для костей: 90 % его содержится в скелете. Но кальций важен и для клеток всего организма.

Суточная потребность организма в кальции (мг/сут):

- новорожденные и дети до 6 мес.: 400;
- дети 1–5 лет: 600; 6–10 лет: 800–1200;
- подростки и молодежь (от 11 до 24 лет): 1200–1500;
- женщины 25–50 лет – 1000;
- беременные и кормящие женщины: 1200–1500;
- женщины в постменопаузе: 1500;
- женщины в постменопаузе, получающие заместительную терапию эстрогенами: 1000;
- мужчины 25–65 лет: 1000;
- мужчины и женщины старше 65 лет: 1500.

Таблицу содержания кальция в продуктах питания см. в Приложении.

Магний. В костных тканях содержится 60 % магния. Магний помогает кальцию и витамину D строить костную систему и предотвращает размягчение костей. Суточная доза магния зависит от возраста и пола:

- для грудных младенцев и детей до 1 года норма составляет 30–75 мг;
- от 1 года до 8 лет: 80–130 мг;
- 9–13 лет: 240 мг;
- юношам до 18 лет необходимо 410 мг;
- мужчинам до 30 лет – 400 мг, старше 30–420 мг;
- норма магния для девушек 14–18 лет: 360 мг;
- для женщин до 30 лет – 310 мг, старше 30 лет – 320 мг.

Таблицу содержания магния в продуктах питания см. в Приложении.

Марганец. Марганец важен для профилактики и лечения болезней костей: рост и самовосстановление хрящей без него невозможны. Он входит в состав глюкозамина (это вещество, необходимое для метаболизма костной и хрящевой ткани). Недостаток марганца приводит к развитию остеопороза. Одна из причин низкого содержания марганца в организме – частое употребление рафинированных сахаров и муки: в муке, полученной в процессе тонкого помола зерна и рафинированных продуктах марганца практически нет. На усвоении марганца отрицательно сказываются добавки кальция и железа, а положительно – цинк и витамин С. Причиной частых переломов может стать вегетарианская диета с малым содержанием марганца. Суточная потребность в марганце:

- для детей 5–7 лет: 0,07 мг/1 кг массы тела;
- для подростков – 0,09 мг/1 кг;
- для взрослого – 0,2–0,3 мг/1 кг.

Таблицу содержания марганца в продуктах питания см. в Приложении.

Фосфор необходим для образования здоровой костной системы и балансирования обмена веществ. Основная его масса находится в костной ткани в виде фосфата кальция. В сочетании с кальцием и витаминами А и D служит для образования здоровой костной ткани и поддерживает нормальный обмен веществ.

Соотношение фосфора и белка в рационе должно составлять 1:40, а если нарушается соотношение между фосфором, кальцием и магнием (что происходит при голодании), то фосфор начинает интенсивно выводиться из организма. При недостатке фосфора у взрослого человека развиваются остеопороз и другие заболевания костей, а у детей – рахит.

Лучшим источником фосфора являются животные продукты (язык, внутренние органы животных, рыба и рыбий жир; натуральный сыр), фосфор содержится в зерновых и в бобовых продуктах (соя, сырой шпинат, огурцы, капуста, горох, салат; зерно ржи, пшеницы, отруби). Однако из животных продуктов всасывается в кишечнике 70 % фосфора, из растительных – только 40 %. Замачивание круп и бобовых перед кулинарной обработкой улучшает усвоение фосфора.

Суточная потребность в фосфоре:

- для взрослых – 1,2 г;
- при беременности и кормлении грудью – 1,5–1,8 г.

Содержание фосфора нужно увеличить при переломах и заболеваниях костей. Потребность в фосфоре у детей больше, чем у взрослых. Однако избыток фосфора в рационе (если в рационе много животного белка, газированные, тонизирующие напитки) снижает способность кальция усваиваться и ускоряет его выведение с мочой.

Гиалуроновая кислота – вещество, входящее в состав соединительной ткани (связок). Она является важным компонентом суставного хряща, способствует удержанию воды в его тканях, обеспечивает эластичность, подвижность и гибкость позвоночного столба. Продукты – источники гиалуроновой кислоты: фруктовые желе (на желатине), заливные блюда из курицы (особенно из петушиных гребней), холодец.

Питание при заболеваниях позвоночника

Современные ученые считают, что натуральное питание окажет благоприятное воздействие не только на здоровье в общем, но и на состоянии позвоночника в частности. Сбалансированное питание поможет отсрочить процессы старения и сохранит оптимальный вес тела, что является особенно важным для больных с диагностированными заболеваниями позвоночника. Сбалансированность питания означает правильное сочетание необходимых для жизнедеятельности веществ, содержащихся в пище – жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Согласно проведенным исследованиям наиболее оптимальной пропорцией для белков, жиров и углеводов считается соотношение 1:1:4.

Белки. По последним исследованиям, для поддержания всех обменных процессов в норме требуется 10 % белковой пищи от общего объема пищи. К продуктам, богатым животными белками, относятся: мясо, субпродукты (печень, сердце, почки, желудок), рыба, птица, яйца, молоко и натуральный сыр.

К растительным продуктам, содержащим большое количество белков, относятся: баклажаны, грибы, пивные дрожжи, необработанные цельные зерна пшеницы, проса, кукурузы, гречихи, ячменя, ржи. Зерновые желателно употреблять не чаще трех раз в неделю, если вы не занимаетесь тяжелым физическим трудом. Зерновые должны быть крупного помола.

Орехи и семечки богаты белками и высококачественными жирами, их можно принимать вместо мяса в разгрузочные и постные дни. Особенно рекомендуется миндаль, бразильские, грецкие и кокосовые орехи, кешью, каштаны, арахис.

Растения из семейства бобовых – каштаны, бобы, чечевица, сухой и лущеный горох, соевые бобы – можно вводить в меню несколько раз в неделю, так как они содержат растительные белки в большом количестве. Однако при остеохондрозе бобовые рекомендуется сократить в своем рационе.

Столь модная сейчас белковая диета считается вредной для костной системы, так как избыточные белки не дают усваиваться нужному количеству кальция, количество которого, как мы уже писали выше, после определенного возраста постоянно уменьшается.

Жиры. Одна пятая всех потребляемых продуктов должны составлять натуральные жиры, натуральные сахара, натуральные крахмалы. Жиры связывают кальций, и он плохо всасывается в кишечнике. Из жиров предпочитают ненасыщенные: растительные жиры (хорошо усваиваются растительные жиры, содержащиеся в оливковом, подсолнечном, кукурузном, льняном, кунжутном, горчичном, соевом, облепиховом масле) и жиры от морепродуктов (рыбий жир, например). Можно употреблять небольшое количество насыщенных животных жиров, например сливочное масло. Для детей школьного возраста суточная потребность в жирах примерно такая же, как и в белках: для младшего школьного возраста – 80–90 г, среднего – 90–100 г, старшего – 100–110 г. В пожилом возрасте количество жиров рекомендуют уменьшить до 0,7–0,8 г/кг массы тела.

Углеводы могут образовываться в организме из аминокислот и глицерина. И все же минимальное количество углеводов – 50–60 г/сутки. Меньшее количество ведет к резким нарушениям в организме. Избыточное потребление углеводов может привести к ожирению. Оптимальным считается потребление углеводов:

- для взрослых – 6–8 г/кг массы тела;
- для детей младшего школьного возраста – 320–360 г/сутки;

- в средних классах – 360–400 г/сутки;
- старших классах – 400–440 г/сутки.

Пищевые источники углеводов – злаковые и продукты их переработки (мука, крупы, хлеб, макаронные и хлебобулочные изделия), фрукты, овощи, различные кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье) и пр.

Питание при болезнях позвоночника должно осуществляться дробно – 6 раз в день маленькими порциями каждые 3–4 часа. Последний прием пищи должен состоять, например, из 1 стакана простокваши (кефира), 1 яблока (или горсти чернослива). В рационе должны быть ограничены следующие продукты:

- виноград и продукты из него: вино, сок;
- мясной бульон;
- щавель;
- сдоба;
- соль (перемолотые бурые водоросли могут быть замечательным заменителем соли).

Ароматные травы усиливают естественный вкус);

- любые зерна, прошедшие промышленную обработку, и продукты из них: белый хлеб, торты, булочки, макароны, овсяные или многозерновые хлопья, белый обработанный рис;

- продукты длительного хранения: консервы, маринады, содержащие нитраты, глутамат, поваренную соль, уксус;

- рафинированный сахар и продукты, которые его содержат: мороженое, лимонады, соки длительного хранения, мармелад, варенье, пирожные, печенье или вафли. Сахар после очистки способствует выводу из костей кальция, фосфора, магния и марганца, делая их слабыми, пористыми, хрупкими. Из сладкого можно употреблять сахар-сырец, желтый сахар, финиковый сахар, мед, кленовый сироп и неочищенную патоку;

- гидрогенизированные жиры, маргарин, насыщенные жирные кислоты (сливочное масло, животные жиры). Как мы уже писали, жирная пища нарушает обмен веществ, и позвоночник в результате не получает нужных для костей и соединительной ткани питательных веществ. Вредный холестерин способствует возникновению атеросклероза, откладывается в сосудах и в дисках позвоночника;

- жареные продукты, особенно жирные, копченая и соленая рыба, копченое мясо, жирная вырезка, мясо с ребер, язык, утка, гусь; мясные продукты промышленного производства: окорок и ветчина, копченые колбасы, сосиски, солонина и консервированное мясо;

- кофеин способствует выведению кальция с мочой. Исследования показали, что вероятность остеопороза у людей, выпивающих более 2 чашек кофе каждый день, повышается на 35 %;

Кроме того, следует помнить о вреде алкоголя и табака. Алкоголь нарушает работу клеток, из которых формируются кости, что ускоряет их разрушение. Возникает прямая зависимость: чем больше алкоголя, тем тоньше становятся кости. Чтобы не развивался остеопороз, рекомендуют выпивать не более 1 стакана вина или пива или 30 мл ликера не чаще 2 раз в неделю. Если же заболевание позвоночника прогрессирует, то алкоголь исключают полностью.

В рационе должны присутствовать:

- овощи в виде салатов или винегретов: из огурцов, помидоров, моркови, редиса, дайкона, пекинской капусты, белокочанной капусты, редьки, моркови, свеклы, сельдерея, укропа, лука и петрушки и пр. Для завтрака предпочтителен один зеленый и один желтый овощ. В качестве приправ для салатов используют постное масло, лимон, натуральный уксус и размолотые сухие травы. В основе овощного салата должна быть сырая капуста;

- фрукты и ягоды (из ягод особо полезна облепиха);

Желательно, чтобы $\frac{3}{5}$ от объема всех потребляемых продуктов составляли фрукты и овощи в сыром или полусыром виде. Свежие и сухие фрукты могут быть использованы в меню самостоятельно, как десерт или как добавка к другим блюдам. Лучший вариант – принимать их на завтрак и кушать в течение дня между едой. Если нет свежих, можно есть фрукты, высушенные на солнце, предварительно вымочив их в дистиллированной воде в течение ночи. Если вы предпочитаете обработанные овощи, то не следует их подвергать длительной готовке. Очень хорошо готовить овощи на пару или в скороварке.

- отварное нежирное мясо (кролик, нежирная говядина, нежирная курица, естественно, без шкурки). Мясо и субпродукты рекомендуется принимать в пищу не более трех раз в неделю;

- хлеб из муки грубого помола.

Не для всех подходит хлеб из муки грубого помола. Употреблять его нужно очень осторожно, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. В этом случае тем, кто хочет сбросить вес, лучше совсем от хлеба отказаться или принимать в пищу хорошо подсушенный хлеб. Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, достаточно двух ломтиков в день. Если вы занимаетесь физическим трудом, то ограничений в хлебе нет.

Наиболее полезные продукты

Каши, пловы из коричневого риса и цельного зерна. Углеводы, которые содержатся в зерновых, необходимы для поддержания энергетического уровня. При этом калорийность 100 г отваренного риса меньше, чем калорийность картофеля или макарон. Кроме того, в коричневом рисе и кашах из зерна много клетчатки, что помогает снизить вероятность самых разных заболеваний, в том числе и позвоночника.

Куриные яйца. Яйца можно употреблять 4–6 раз в неделю. Нередко считается, что яйца способствуют повышению уровня холестерина в крови и развитию атеросклероза. Но некоторые исследования доказывают обратное: ученые не обнаружили повышения уровня холестерина у людей, ежедневно съедавших по 7–10 яиц (с желтками) в течение нескольких лет. Сегодня диетологи утверждают, что употребление даже 1–2 яиц в день не повышает уровень холестерина.

Некоторые исследования показывают, что, помимо пользы для позвоночника, куриные яйца предотвращают образование тромбов, а потому снижают риск инфаркта и инсульта; защищают от катаракты; употребление 6 яиц в неделю на 44 % снижает риск развития рака молочной железы.

Шпинат. В нем больше питательных веществ, чем в любом другом продукте. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, которые защищают от остеопороза (кроме того, предотвращает инфаркт и инсульт, рак прямой кишки и артриты).

Куриное мясо. Лучше употреблять куриные грудки без кожицы, тогда этот продукт считается диетическим. Мясо курицы богато белками, в нем содержатся селен (предотвращает рак) и витамины группы В.

Мясо кролика. Незаменимый в диетическом питании продукт, так как содержит очень мало жира и солей натрия. (Для сравнения: в мясе молодых кроликов – 5,1 %, в говядине – 11,4 %, в мясе бройлеров – 16,8 %, индейки – 22,9 %, в баранине – 27,9 %, в свинине – 33,3 % жира.) По витаминному и минеральному составу мясо кролика значительно превосходит говядину, баранину и свинину. В нем гораздо больше витаминов В и РР, железа, фосфора и кобальта, марганца, фтора и калия, чем в курином мясе.

Мясо лосося. Богато жирами группы омега-3. Они снижают уровень холестерина, защищают позвоночник. Идеальный вариант – есть свежую (или консервированную) лососину не реже трех раз в неделю.

Варианты меню

В первую трапезу входят свежие и отварные фрукты. На обед – свежий салат, блюдо из отварной зелени, включающей шпинат, капусту, швейцарскую капусту или зеленую горчицу (зеленые овощи), а также желтые овощи (запеченные бататы, картофель, морковь, желтый сладкий перец, кабачки). На ужин – сырой овощной салат из разных видов овощей. В ежедневный рацион включают отварное мясо или рыбу, яйцо, растительное масло, орехи, семечки.

Меню № 1

Завтрак: 1 свежий фрукт, 1 кусок хлеба (или булочка) из муки грубого помола, мед, заменитель кофе или травяной чай.

Обед: салат из сырых овощей; блюдо из мяса, рыбы или птицы (отварное, тушеное или запеченное, но не жареное); 1–2 отваренных овоща, заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: салат из сырых овощей или свежих фруктов; блюдо из мяса, рыбы или птицы (не жареное); 2 вареных овоща, на десерт – свежие фрукты, заменитель кофе или чай из трав.

Меню № 2

Завтрак: свежие или сухие фрукты, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 сухих хлебца из муки грубого помола, заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из сырых овощей, 60 г запеченной говядины, паровое пюре, отварные стручки, яблочное пюре, подслащенное медом, заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: овощной салат из авокадо, помидоров, огурцов; салат из свеклы (салаты можно приправить лимоном или растительным маслом); зеленый перец, фаршированный коричневым рисом; любой отварной овощ, свежие финики, заменитель кофе или чай из трав.

Меню № 3

Завтрак: свежий или отваренный фрукт, булочка из отрубей с медом, заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из свежих овощей, кукуруза в початках, 1 печеный картофель; на десерт – печеное яблоко; заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: свежие овощи или фруктовый салат; блюдо из мяса, рыбы или птицы (не жареное) или 1 сваренное вкрутую яйцо или 1/2 тушеного баклажана; 1 помидор; на десерт – свежие фрукты; заменитель кофе или чай из трав.

Конечно, невозможно составить такое меню, которое подошло бы любому. Поэтому лучше всего взять список рекомендованных продуктов, дополнить его или убрать то, что вам не подходит, и составить собственное меню.

Снижение веса при заболеваниях позвоночника

Серьезные нагрузки при избыточной массе тела испытывает в первую очередь опорно-двигательный аппарат и в особенности позвоночник. Избыточная масса тела предполагает постепенную перестройку биохимических реакций организма и всего обмена веществ в целом, а также *изменение гормональной активности тех или иных желез и тканей*, что ведет к ухудшению питания, кровоснабжения и жизнедеятельности органов, в том числе и позвоночника. Наличие лишних килограммов значительно увеличивает давление на позвонки и межпозвоночные диски, *давит на близлежащие ткани, нарушая их питание, повышает риск сдавления нервных окончаний, приводит к более скорому изнашиванию хрящевых дисков в межпозвоночных суставах, к их преждевременному усыханию и старению*. При этом люди с избыточной массой тела в течение длительного времени чувствуют себя абсолютно здоровыми, несмотря на то что их состояние постоянно ухудшается.

Поддерживать свой вес в пределах нормы поможет расчет необходимых калорий. Следует помнить, что из всех потребляемых организмом калорий часть их тратится на основной обмен веществ, на поддержание работы всех органов, а также на различную деятельность. На основной обмен и функционирование организм должен тратить количество калорий, равное массе тела, оптимальное при определенном росте, умноженной на 24 часа и на 1 ккал. Дополнительно тратится на различные виды деятельности 400 до 600 ккал. Полученные при таком расчете калории будут соответствовать суточной норме.

Желающим похудеть стоит помнить, что для здоровья позвоночника следует обязательно следить за своим весом, быстрое похудение для опорно-двигательного аппарата может оказаться даже опаснее, чем даже лишние килограммы. Придерживаться сбалансированного питания для здоровья позвоночника необходимо регулярно, здесь не помогут временные диеты и краткосрочные лечебные процедуры: никакое лекарство не поможет нашему позвоночнику лучше, чем здоровая пища, чистая вода и физические упражнения.

Диета при заболеваниях позвоночника для людей с лишним весом играет первостепенную роль. Рассмотрим основные принципы правильного питания. Питание должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов, микроэлементов и полностью обеспечивать физиологические потребности организма в энергии. Питание должно быть дробным, частым, желательно 5–6 приемов пищи в день. Последний прием пищи должен быть небольшим и происходить не позднее чем за 2 часа до сна. Ограничивается соль и объем употребляемой жидкости. Из ежедневного рациона рекомендуется полностью исключить острые, соленые блюда, экстракты, крепкие напитки, натуральный кофе, крепкий чай.

Химический состав диеты: белков – 80–90 г, жиров – 80 г, углеводов – 300–400 г, поваренной соли 3–4 г. Масса рациона – 2 кг. Общее количество жидкости – около 1,5 л. Энергетическая ценность 2500–2600 ккал.

Рассмотрим способы приготовления пищи.

Продукты лучше не измельчать. Блюда можно готовить на пару, отваривать и запекать. Растительные продукты употребляются в сыром и обработанном виде. Температура пищи: горячих блюд – 57–62 °С, холодных – не ниже 15 °С.

Рекомендуемые продукты и блюда:

- используется хлеб и хлебобулочные изделия из муки II сорта, а также ржаной, серый, отрубной; можно есть несладкое и несдобное печенье, хрустящие хлебцы, бисквит;
- супы: рекомендуются преимущественно вегетарианские супы: овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые. Разрешаются 1 раз в неделю супы на мясном и рыбном бульонах (желательно некрепких);

- блюда из мяса и птицы: нежирные сорта говядины, баранины, свинины. Предпочтительнее диетические сорта мяса: телятина, курица, индейка. Исключают продукты заводского изготовления, например колбасы, мясные консервы, копчености;
- рыба и морепродукты: окунь, треска, навага, судак, мерланг, морские водоросли, креветки, кальмары. Не чаще 1 раза в неделю можно употреблять вымоченную сельдь;
- блюда из молока и молочных продуктов: молоко, молочные и кисломолочные продукты лучше употреблять обезжиренными, используются неострые сорта сыра, творога, сметаны;
- блюда из яиц: яйца готовят вкрутую, в виде омлета (желательно умеренное употребление при сопутствующем атеросклерозе);
- блюда из овощей и зелени: винегреты и салаты с растительным маслом (лучше оливковым) из разнообразных овощей: белокочанная и цветная капуста, брокколи, баклажан, тыква, кабачки, шпинат, картофель, помидоры, огурцы. Ограничиваются малосольные огурцы, в умеренном количестве можно использовать лук, чеснок, петрушку, укроп, сельдерей;
- блюда из фруктов, ягод: свежавыжатые соки можно любые, но ограничивают виноград и виноградный сок. Важно употреблять фрукты и ягоды, богатые солями калия, — курагу, чернослив, изюм, персики, абрикосы, шиповник, бананы (бананы лучше ограничить 1 шт. в день);
- бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки: данные продукты содержат белки и жиры, необходимые для укрепления костной ткани и усвоения витамина D. Особенно в этом плане полезен кунжут. Считается, что кальций из кунжута усваивается на 100 %, а 1 ч. ложка кунжутного масла содержит суточную норму кальция. Орехами, несмотря на их пользу, не стоит злоупотреблять, так как они могут способствовать увеличению веса;
- жиры: бараний, свиной, говяжий жир резко ограничиваются, предпочтительнее растительные масла;
- сладкое: сахар до 15 г в день. Вместо сахара лучше использовать мед;
- напитки: некрепкий чай, допускаются напитки из сои, цикория, шиповника. Пристрастие к классическому черному кофе приводит к избыточной потере кальция костной тканью. Походят овощные, фруктовые или ягодные соки, кисели. По назначению врача можно применять и минеральные воды;
- соусы и пряности: допускаются лавровый лист, укроп, петрушка, корица, гвоздика, молочные соусы (при переносимости цельного молока), соусы на овощном отваре, фруктовые и ягодные подливы.

Основываясь на списке рекомендованных продуктов, каждый может подобрать для себя рацион, который ему больше подойдет. При остеохондрозе и остеопорозе позвоночника не рекомендуется строгая вегетарианская диета, так как она исключает употребление продуктов животного происхождения — мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц. В этом случае организм недополучает необходимое количество кальция, полноценного белка и витамины В₁₂, D, из-за чего плохо усваиваются кальций, железо, цинк. Такое питание нельзя назвать рациональным и сбалансированным.

При заболеваниях позвоночника рекомендуют молочно-вегетарианскую диету, которая предполагает употребление растительной, а также молочной пищи и яиц. Учитывая достаточное содержание в таких продуктах кальция и витамина В₁₂, можно такой диетой пользоваться длительное время.

Чтобы держать свой вес под контролем, полезными станут разгрузочные дни не реже 1 раза в неделю.

Варианты диет и разгрузочных дней

Вариант диеты при остеохондрозе позвоночника:

- 1-й день – 1,5 л молока;
- 2-й день – 200 г простокваши;
- 3-й день – 6 яиц, сваренных вкрутую;
- 4-й день – 400 г отварной говядины;
- 5-й день – 600 г овощей;
- 6-й день – 1,5 кг фруктов.

Такая диета поможет за неделю избавиться от 3 кг.

Вариант рисовой диеты № 1. Рисовая диета выводит соли из организма, снижает вес на несколько килограммов. Используется нешлифованный коричневый рис. Для достижения лечебного эффекта строго соблюдают диету в течение 21 дня.

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.