Андрей Гордийчук

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА 9+1 ШАГ

диабет
депрессия
ожирение
гипертония
страх
лишний вес
стресс
курение
алкоголизм
рак
атеросклероз
инфаркт миокарда
неуверенность в себе
неуверенность в завтрашнем дне

12+

Андрей Гордийчук

9 + 1 шаг для здоровья и успеха

«ЛитРес: Самиздат»

2017

Гордийчук А. Г.

9 + 1 шаг для здоровья и успеха / А. Г. Гордийчук — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Автор рассказывает о системе «9+1 шаг для здоровья и успеха», которую он разработал, чтобы помочь людям начать правильно питаться, избавится от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и не утратить их достижения.Система состоит из десяти уровней, освоение которых приведет к позитивным изменениям. И, конечно же, самая главная цель данной работы – помочь людям понять и ощутить на себе положительные результаты поддержания здорового образа жизни.

© Гордийчук А. Г., 2017
© ЛитРес: Самиздат, 2017

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ В ЭТОЙ КНИГЕ ПРИВОДЯТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ИНФОРМАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ.

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ.

РЕКОМЕНДАЦИИ АВТОРА НЕ ЗАМЕНЯЮТ КОНСУЛЬТАЦИЮ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА.

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ, ТО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ СПЕЦИАЛИСТУ.

Эту книгу я посвящаю моему отцу **Григорию Афанасьевичу Гордийчуку**.

Жизнь и смерть моего отца вдохновили меня написать эту книгу. Он прожил счастливую, но недолгую жизнь. Достигнув совершенства в своей профессии и вершин в карьере, он не беспокоился о своем здоровье и игнорировал простые правила.

Его здоровье от природы было крепким, и всем казалось, что он как минимум увидит своих правнуков. Но в одночасье все изменилось. В результате халатного отношения к здоровью произошло непоправимое. Свою жизнь он заканчивал в муках, и я ничем не мог ему помочь. Когда он умирал, я поклялся себе, что не позволю так закончить ни себе, ни своим родным и близким. Благодаря своему медицинскому образованию и врачебной практике я разработал систему, которая включает в себя методики по оздоровлению и мотивации. Она была создана для того, чтобы помочь людям справляться со своими слабостями и научиться жить здоровым образом. Мне недостает моего отца, никто не сможет его заменить, но именно благодаря ему я разработал эту систему.

Эта система помогла мне, она поможет и Вам.

ОТ АВТОРА

Основная цель этой книги – донести до читателя, кратко и в доступной форме, знания, необходимые для достижения здоровья и долголетия.

Моя система «9 + 1 шаг» не просто помогает похудеть. Похудеть на самом деле несложно – можно сделать липосакцию или просто поголодать, и Вы обязательно похудеете, но потом очень быстро наберете тот же вес – а может, еще больший. Моя система «9 + 1 шаг» поможет Вам вернуть свой вес в норму и, главное, закрепить достигнутый результат.

Она поможет людям начать правильно питаться, избавиться от вредных привычек, вести здоровый образ жизни и удержать их достижения.

Основная задача разработанной мной системы – способствовать смене моими читателями вредных привычек на полезные.

По сути, система является катализатором процесса перехода человека от неправильного образа жизни к правильному, а также способствует формированию положительных привычек и процессов, которые Вы сами будете запускать в своем организме.

Это воздействие на организм я называю *мягким*, так как оно не предполагает употребления химических и любых других препаратов, а также изнуряющих, формирующих стресс физических тренировок.

Все продукты питания по этой системе можно купить в открытой продаже, а выполнение физических упражнений не требует специального оборудования и посещения дорогостоящих спортзалов.

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель, спасибо тебе, что приобрел эту книгу!

Когда я занимался разработкой системы «9 + 1 шаг», то постарался учесть интересы множества людей – страдающих от избыточного веса, не имеющих возможности справиться с дурными привычками, тех, кто хочет побороть неуверенность в себе и страдает от безволия. И, конечно же, самая главная цель данной работы – помочь людям понять и ощутить на себе положительные результаты поддержания здорового образа жизни, а также следовать этим принципам всю жизнь.

По статистике, большинство людей ходит на работу без всякого удовольствия, и если бы не нужда в деньгах, они бы с радостью бросили это дело. Но ради денег мы все равно нехотя поднимаемся по утрам, вместо того чтобы остаться в теплой постели, и изо дня в день выполняем поставленные перед нами задачи.

Вывод отсюда напрашивается сам собой: будут платить – буду работать.

Так почему же, когда речь заходит о нашем с Вами здоровье, которое, как все знают, бесценно, мы ленимся лишний раз даже пройтись пешком по улице?! Я уже не говорю о посещении тренажерного зала или бассейна. То, что здоровье бесценно, знает любой тяжелобольной. Такие люди готовы пожертвовать всем, что у них есть, только бы быть здоровыми.

Обычному человеку необходимо совсем немного времени, денег и усилий для поддержания отменного здоровья. А кроме того, общеизвестно, что расходы на поддержание здорового образа жизни намного меньше, чем на врачей и лекарства.

Я утверждаю: человек, который не заботится о своем здоровье – реальный «неудачник» в жизни! Да, я не ошибся, это правда. Только подумайте: когда речь заходит о выборе кредита или аренды жилья, покупки чего-то материального, мы подходим к этому взвешенно – не дай бог потеряю лишние копейки! И тратим на это свое время и нервы.

Тогда почему к основному капиталу Вашей жизни – здоровью – Вы не относитесь таким же образом?

Да, здоровье – это главный капитал! А Ваше самочувствие в зрелом возрасте, хорошее или плохое, и наличие или отсутствие проблем со здоровьем – это и есть проценты по этому капиталу. У кого-то ставки по процентам огромные, но таких мало, а у большинства проценты небольшие – это доказывает статистика продолжительности жизни, а также статистика болезней, от которых умирает большинство людей, не доживая до глубокой старости.

Почему Вы инвестируете деньги и время в свое образование, жилье и путешествия, а в свое здоровье – нет? Это, как минимум, нелогично!

Всем известно, что время – это тоже инвестиция, все знают выражение «Время – деньги». Посчитайте, сколько времени в своей жизни Вы потратили, например, на образование. Это десятки лет Вашей жизни! И Вам не жаль этого времени – наоборот, многие скажут, что не имели бы такого уровня жизни без образования.

Согласен на сто процентов. Но тогда почему ты толстый и больной, если такой успешный?

Ответ прост – времени на здоровье было потрачено очень, очень мало.

Вывод: надо срочно инвестировать труд и время в свое здоровье, а то окажется поздно, и придется инвестировать в лекарства и врачей.

Со мной, наверное, никто не станет спорить относительно того, что здоровым людям легче и приятнее жить в этом мире. Так зачем усложнять себе жизнь, плюя на свое здоровье?

Вернемся к основным результатам неправильного инвестирования в свою жизнь.

По официальной статистике, на тот свет люди преждевременно отправляются от многих заболеваний, и лидерами среди них являются:

Сердечно-сосудистые болезни (ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт).

Рак.

Диабет.

Статистика очень неприятная для всех!

Но, тем не менее, нам известно кое-что еще, и, проанализировав это, можно обезопасить себя от страшных недугов.

1. Официально признанные факторы риска, которые вызывают возникновение сердечно-сосудистых заболеваний:

А) употребление табака;

Б) употребление алкоголя;

В) употребление трансжиров;

Г) употребление сахара;

Д) нездоровое питание;

Е) отсутствие физической активности.

2. Официально признанные факторы риска, которые вызывают возникновение рака:

А) высокий индекс массы тела;

Б) недостаточное употребление в пищу фруктов и овощей;

В) отсутствие физической активности;

Г) употребление табака и алкоголя.

Употребление табака – это самый значительный фактор риска, которым вызваны почти 20% всех случаев смерти от рака (в том числе 70% всех случаев смерти от рака легких).

Только вдумайтесь: все вышеупомянутые причины, приведшие к преждевременной смерти – это результаты НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

Конечно, можно еще о стрессах и экологии вспомнить, но их мы рассмотрим позже.

Так кем же стать в этой жизни – «неудачником» или удачливым «инвестором»?

Как сбросить лишний вес?

Как избавиться от вредных привычек?

Как стать уверенным в себе?

Как воспитать силу воли?

Как жить здоровым?

Ответы на эти и другие вопросы Вы найдете в книге, которую держите в руках!

ПЕРВЫЙ ШАГ – УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Возникновение цели в нашем сознании называется постановкой цели.

Все люди ставят перед собой цели, но не все достигают их.

Почему одному человеку удается достичь цели, а другому – нет?

Потому что подавляющее большинство людей неправильно ставят перед собой цели!

Неправильная постановка цели усложняет процесс ее достижения, и в итоге это приводит к краху надежд, разочарованию, снижению самооценки.

От того, насколько правильно человек ставит перед собой цели, зависит и его результат по их достижению.

Рассмотрим поэтапно процесс постановки цели. На что обратить внимание?

Первое – необходимо выбрать свою цель из множества других и придать ей значение первоочередной, самой важной, осознать ее значимость для Вас, представить себе, как Вы станете себя чувствовать после достижения этой цели.

Например, как Вы будете выглядеть, когда похудеете, или как избавитесь от одышки, после того как бросите курить.

Второе – необходимо записать свою цель на бумагу. Это переносит ее из разряда абстрактных мыслей в реальность.

Третье – записывать цель на бумаге нужно в утвердительной форме. Например, правильно: «Я похудею!», а неправильно: «Я хочу похудеть». Правильно: «Я брошу курить!», а неправильно: «Я хочу бросить курить».

Четвертое – цель должна быть реально достижима. Например, если Вы напишете, что хотите похудеть на 30 килограммов за три дня, то это нереальная цель. Поэтому пишите реальную цель! Например: «Я похудею на пять килограммов».

Пятое – записывать цель необходимо, конкретизировав временные рамки ее достижения. Например: «Я похудею на пять килограммов до первого января 201_ года».

Или: «Я брошу курить первого мая 201_ года».

Шестое – большие цели необходимо делить на подцели, тогда их реальнее и легче достигать. Например, Вы хотите похудеть на 20 килограммов, и это кажется Вам нереальным в нынешних условиях. Тогда разбейте 20 килограммов на четыре этапа по пять килограммов. Достичь цели в пять килограммов будет намного проще, а после достижения этой промежуточной цели уровень Вашей самооценки значительно повысится, и Вы приступите к выполнению новой задачи с достаточным оптимизмом.

Седьмое – убежденность в правильности выбранной цели, а также в реальности ее достижения должна быть стопроцентной. Вера в себя должна быть сильнее Ваших сомнений! Не позволяйте себе даже думать об остановке на пути к достижению цели, и обязательно хвалите и награждайте себя за уже достигнутые результаты на пути к цели.

Помните: человеку, для того чтобы быть в гармонии с собой, необходимо постоянно ставить и достигать поставленных целей!

ВТОРОЙ ШАГ – ИСКЛЮЧАЕМ ВРЕДНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ПРОДУКТЫ

Мы состоим из того, что едим. Эту старую истину знают все, но не многие задумываются, что за этим кроется. А ведь продукты, которые мы употребляем в качестве пищи, в конечном итоге и формируют наше здоровье.

Что происходит сегодня? Вам начиная со школьной скамьи будут рассказывать, что недостаток витаминов и минералов провоцирует десятки заболеваний, но ни за что не скажут о вреде, который наносят Вашему организму различные искусственно синтезированные добавки в продуктах питания – консерванты, усилители вкуса, стабилизаторы, эмульгаторы, загустители, красители и т.д.

В погоне за сверхприбылью производители продуктов постоянно находят все новые и новые способы увеличения сроков их хранения, а также замены натуральных компонентов искусственными. Способности нашей химической промышленности зашли так далеко, что, читая состав продукта на этикетке, с ужасом обнаруживаешь десятки компонентов, «идентичных натуральным». Сегодня в некоторых продуктах этих ненатуральных компонентов может быть, например, половина, а завтра Вы вдруг обнаружите, что состав продукта на сто процентов «идентичный натуральному».

Если где-то вдруг поднимают вопрос о таком состоянии дел в пищевой промышленности, то у подготовленных «специалистов» есть готовый ответ: население растет, продуктов на всех не хватает, без искусственно синтезированных добавок и заменителей прокормить всех нет возможности. На самом деле это обман и игра на наших слабостях, в первую очередь на нашей лени, а потом – на жадности. Натуральные продукты среднестатистический потребитель может себе позволить, но ему проще купить полуфабрикат или замороженный готовый продукт, чем готовить его самому. Также дешевле купить продукт, наполовину состоящий из искусственных заменителей и содержащий огромное количество консервантов, чем натуральный.

И большинство из нас так и поступают. Зачем напрягаться – поставил в микроволновку, и готово, пошел в фастфуд, и сыт. Купил еду в пакете, раскрыл и сразу съел – так дешевле и быстрее.

Так мы питаемся изо дня в день на протяжении многих лет, а потом вдруг начинают одолевать разные болезни: аллергии, гастриты, колиты, лишний вес…

Мне не хватит книги перечислить все проблемы и заболевания, вызываемые употреблением некачественных и откровенно вредных компонентов в продуктах питания. Основная задача этого этапа состоит в их исключении из Вашего рациона.

Итак: из него необходимо исключить продукты с консервантами и добавками типа «Е», содержащие трансжиры, сахар и сахарозаменители, сладкие газировки, а также еду из фастфуда.

Пусть не пугаются те, кто увидит в списке вредных продуктов свои любимые – это для некоторых из Вас будет временным лишением, а для других оно станет осознанно постоянным. Главное, что в любом из вариантов уже после десяти дней Вы заметите результат. А в отдаленной перспективе Вам даже не захочется возвращаться к старым привычкам питания! На этом этапе есть ограничения качественные, но нет ограничений количественных – можете есть правильные продукты, не ограничивая себя, как привыкли. Это необходимо для постепенного перехода Вашего организма на естественную пищу.

Какие существуют вредные компоненты и добавки и какое негативное влияние они оказывают на наш организм, мы рассмотрим ниже.

САХАР

Сахар стал доступным в Европе примерно 500 лет назад, но был предметом роскоши и продуктом для богатых, а общедоступным он стал не более 150 лет назад. Его изготавливают из сахарного тростника (60%) и сахарной свеклы (40%). Сахар содержит в себе сахарозу, что в организме расщепляется до глюкозы и фруктозы, которые быстро всасываются и являются мощным источником энергии. Вот и вся «польза» сахара! Биологической ценности он не имеет, кроме своей калорийности.

Рафинированный сахар из тростника или свеклы используется в большинстве известных человеку продуктов и напитков. Среднестатистический человек в развитых странах употребляет более 100 граммов сахара в день при официальной норме потребления не более 30 граммов в день. То есть среднестатистический житель развитой страны превышает официальную норму потребления минимум в три раза!

Не думайте, что сахар Вы употребляете только из сахарницы, кладя в чай и кофе, или с шоколадкой и тортиком. Основной объем сахара люди получают со сладкими напитками и остальными рафинированными продуктами, повсеместно содержащими сахар.

Ученые разных стран много лет исследуют влияние сахара на организм человека, и с каждым годом информации становится все больше, а люди наконец-то начинают понимать масштабы этого убийственного влияния.

Рассмотрим доказанные факты негативного воздействия сахара на организм человека:

Вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Вымывает кальций из организма и способствует развитию остеопороза.

Уменьшает содержание витаминов группы «В».

Ухудшает память.

Снижает сопротивляемость иммунной системы.

Вызывает привыкание, как наркотик.

Откладывается в виде жировых отложений, способствует ожирению.

Разрушает зубы.

Самый главный «виновник» старения организма.

Этому пункту надо уделить больше внимания, так как это открытие было сделано относительно недавно и имеет под собой неоспоримую доказательную базу.

Процесс старения обусловлен разрушением протеинов, а сахара способствуют этому на клеточном уровне. Этот процесс называется гликация.

Гликация разрушает связи в протеинах, что приводит к деформации протеинов и выделении ими токсинов, в результате нарушается клеточный метаболизм, и это приводит к преждевременному старению.

Наши предки до начала промышленного производства сахара в качестве сладостей использовали мед и кленовый сироп. Лично я употребляю мед, и то не чаще одного раза в месяц и в небольшом количестве. У меда есть один большой недостаток – он является сильным аллергеном. Мед от обычного сахара отличается тем, что содержит витамины, органические кислоты, соли, ферменты и белки. Это неоспоримый плюс, но в остальном мед – это тот же сахар, поэтому его потребление не должно превышать 30 граммов в день.

Очень важно контролировать потребление сахаров в течение дня – их количество не должно превышать 10% от всех потребленных калорий.

Необходимое для жизнедеятельности человека количество сахаров содержится во фруктах и овощах, поэтому потребление искусственно синтезированного сахара не имеет под собой никаких обоснований. Наши предки тысячелетиями жили без сахара и неплохо себя чувствовали, и наше с Вами существование – прямое тому доказательство.

ВЫВОД: НЕОБХОДИМО КАК МИНИМУМ СЕРЬЕЗНО ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА ДО ОФИЦИАЛЬНЫХ НОРМ, КАК МАКСИМУМ – НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕГО ВООБЩЕ!

ТРАНСЖИРЫ

Что такое трансжиры?

Самыми безобидными и в целом полезными для нашего организма жирами однозначно являются растительные. Но они имеют существенные недостатки для тех, кто их продает: 1. Растительный жир сложно долго хранить. 2. Растительный жир в жидком виде неудобно транспортировать.

Производители долго пытались устранить эти недостатки, и в 1902 году был придуман способ превращения жидкого растительного масла в твердый жир. Этого достигают пропусканием водорода под давлением через разогретое почти до 200 градусов Цельсия растительное масло. Данный процесс был назван гидрогенизацией жира.

При гидрогенизации изменяется пространственная структура молекул, и до 60% их меняют свою форму. После этого процесса растительный жир превращается в твердую структуру, знакомую нам, например, как маргарин. Такой продукт легко перевозить, он долго не

портится. Просто «идеальный продукт», как заявляли производители! А врачи даже рекомендовали его как альтернативу животным жирам для здорового питания.

Но в 90-х годах прошлого века в результате проведенных фундаментальных исследований было доказано, что употребление трансжиров приводит к развитию атеросклероза, заболеваниям сердца, болезням печени, развитию диабета 2-го типа, возникновению ожирения, а также хронических воспалительных процессов в организме. Кроме того, есть предварительные данные о канцерогенном воздействии трансжиров на наш организм.

Вскоре после обнародования исследований официальная наука стала заявлять о том, что концентрация трансжиров не должна превышать 1% от всех жиров в составе продукта. Но на сегодняшний день уже официально рекомендуется и вовсе отказаться от употребления трансжиров.

Вот продукты, которые имеют наибольшее содержание трансжиров:

Маргарин.

Твердые растительные жиры.

Картофель фри.

Почти вся еда в фастфудах.

Чипсы.

Попкорн для микроволновки.

Крекеры.

Замороженные продукты.

Пирожные и пончики.

Выпечка и торты.

Майонез.

Полуфабрикаты, приготовленные во фритюрном жире.

Обезопасить себя Вы можете, внимательно изучая состав продукта на этикетке при покупке. Если продукт содержит гидрогенизированное масло, значит он содержит трансжиры!

Вывод: трансжиры – это самый опасный компонент для нашего организма, используемый в промышленных масштабах. Контроль потребления, а в идеале – полное исключение из нашего рациона трансжиров снизит риск возникновения многих заболеваний и преждевременной смерти.

Е-ДОБАВКИ

Всем нам хорошо известны входящие в состав многих продуктов добавки – это буковки Е с циферками, типа Е621.

Буква Е обозначает одобренные Европейской комиссией по пищевым добавкам, химически синтезированные и органические добавки, используемые в продуктах питания. Цифры означают принадлежность добавки к той или иной группе, например Е 100-199 – красители, Е 200-299 – консерванты, Е 300-399 – антиоксиданты, Е 400-599 – стабилизаторы и эмульгаторы, Е 600-699 – усилители вкуса и аромата, потом подсластители и так далее.

О пищевых добавках не рассуждал только ленивый, на этой теме сломано много копий. Люди, пропагандирующие здоровый образ жизни, подвергают критике наличие любой «химии» в пищевых продуктах, а «специалисты», нанятые производственными корпорациями, вовсю кричат о безвредности химических добавок. В результате обычному человеку становится все сложнее разбираться в этом вопросе.

Интересно, что до 1953 года названия всех пищевых добавок в продукте производители должны были указывать в полном виде, но потом очень странным образом изменили полные названия химических добавок на их цифровое кодирование, мотивируя это тем, что сделано это ради экономии места на этикетке. Почему так?

Представьте себе, что к 1953 году мировая химическая промышленность имела огромные успехи в разработке тысяч химических добавок, стопроцентно напоминающих натуральные. И загвоздка была только в одном – как красиво предъявить эту «химию» покупателю, ведь на то время большая часть продуктов содержала минимум «химии».

Все дело не в экономии бумаги на производстве этикеток. Простой выход мог быть найден всего лишь уменьшением шрифта при написании полных названий. Главной целью было спрятать за цифрами банальный подлог, когда вместо натуральной добавки производитель берет химическую или просто начинает использовать в продукте добавку, которую никогда до этого не использовал. А обычный потребитель не станет в этом разбираться, потому что находить таблицы с кодами (в 1953 году, напомним, не было интернета), потом идентифицировать, какая добавка скрывается за номером, потом идти в библиотеку и искать, как это химическое вещество влияет на организм человека – задача не из легких. И действительно, люди проглотили этот ход.

А представьте себе, как это было, если бы кто-то не придумал заменить полные названия кодами. Например, после реформы в составе продукта находятся такие вещества: Е-249, Е-250, Е-251, Е-252. Правда, совсем не страшные аббревиатуры? Они не пугают, когда видишь их на этикетке колбасы, а если написать полное название, то это будет выглядеть так: «Нитрит калия, нитрит натрия, нитрат натрия, нитрат калия». Второй вариант выглядит не только более подозрительно, но и заставляет задуматься, стоит ли вообще покупать такой продукт. Как на Вас повлияют эти нитраты и нитриты, мы рассмотрим позже.

До 1950-х годов в производстве продуктов химические добавки не применялись в таком количестве. Прогресс, и в частности развитие химической промышленности, привел к тому, что благодаря химическим добавкам стало возможным не только увеличить сроки хранения продукции, сделать ее приятной на вид, но и, самое главное, сделать ее вкуснее. Вам это не напоминает обычный подлог? Когда то, что в естественной среде уже давно должно испортиться, то, что должно по виду напоминать труп и по вкусу вызвать у Вас рвоту, а может, даже пищевое отравление, преспокойно лежит на мясном прилавке месяц-другой, и его едят даже Ваши дети.

Теперь рассмотрим, что это за нитраты и нитриты и как они влияют на человека.

Нитраты в малых дозах не нанесут вреда Вашему организму, если Вы полностью здоровый человек. Но если у Вас есть проблемы с печенью или желудочно-кишечным трактом, действие этих веществ уже не будет таким безобидным. И эти нитраты путем химических преобразований в Вашем желудочно-кишечном тракте могут превращаться в более опасные соединения, обладающие в том числе и канцерогенным действием.

Почти все колбасы длительного хранения содержат в себе этот набор Е-добавок, и это лишь один маленький пример. Сколько других продуктов имеют все эти и другие небезопасные химические добавки и как они влияют на человека, попадая в организм с разными продуктами одновременно, не знает никто.

Например, Вы поели колбасы, химические добавки в которой, теоретически, не должны быть токсичными, а потом на десерт отведали пирожное длительного хранения, тоже напичканное разной «химией». По отдельности вещества, находящиеся в колбасе и пирожном, относительно безвредны, и каждый производитель это проверил. Но что будет, когда «химия» из пирожного смешается с «химией» из колбасы в Вашем желудке? Это сложно просчитать, особенно если еще и желудок не совсем здоров, или Вы, например, принимаете какие-нибудь лекарственные препараты. Интересно представить, как производитель пищевых добавок проверяет их взаимодействие с разными лекарственными препаратами.

Поэтому можно только догадываться, что происходит внутри и какие токсические соединения образуются каждый день в наших желудках по всему миру. Настороженность вызывает еще и то, что многие токсические соединения могут быть совсем не опасны до достижения

определенной концентрации, а когда критическая концентрация достигнута, происходит токсическое отравление, и исход может быть весьма плачевным. За последние десятилетия диагноз «отравление с невыясненной этиологией» стал ставиться в разы чаще. Это когда человек попадает в больницу с токсическим отравлением, а ему не могут назвать причину этого отравления.

Вывод: большинство из нас с пеленок привыкли воспринимать химические добавки в продуктах как само собой разумеющееся.

И очень хорошо, что благодаря небезразличным людям обеспечивается хоть какой-то контроль за распространением химических добавок, которые, между прочим, усовершенствуются с каждым днем. И многие из них, даже не имея вкуса и запаха, могут влиять на наши вкусовые рецепторы, например глутамат натрия.

Хорошо в этом всем то, что Вы лично можете контролировать попадание химических добавок из продуктов питания в Ваш организм, выбирая продукты без них или ограничивая их потребление.

Важно знать: чем натуральнее продукт, тем более полезным он будет для Вашего организма. Переход на натуральные продукты сможет без употребления лекарств избавить Вас от всевозможных аллергий, проблем с желудочно-кишечным трактом и обменом веществ.

ВЫВОД: ВАЖНО ИЗУЧАТЬ СОСТАВ ПРОДУКТА, УКАЗАННЫЙ НА ЭТИКЕТКЕ.

НЕОБХОДИМО ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ДОБАВОК.

ФАСТФУД + СЛАДКАЯ ГАЗИРОВКА = СМЕЛО СТАВЬ НА ЗДОРОВЬЕ КРЕСТ

Каждый день миллионы людей сталкиваются с дилеммой: готовить еду самим или перекусить в заведении быстрого питания? Многие из нас выбирают более простой второй вариант – фастфуд. Потому что быстро и доступно, а главное – экономия времени и сил.

Что такое быстрая еда?

Быстрой едой называют заведения общественного питания, в которых в качестве пищи предлагаются полуфабрикаты длительного хранения, обработанные всевозможными добавками для улучшения их внешних потребительских качеств.

На примере это выглядит так. Вам предлагают съесть, например, гамбургер, в составе которого будут использованы: замороженная котлета длительного хранения, две булочки, изготовленные задолго до их употребления, и тоже длительного хранения, потом между этой предварительно зажаренной на плите «чудо-котлетой» и предварительно разогретыми «чудо-булочками» уложат кусок помидора и лист салата, а в конце приправят уж очень приятным на вкус соусом, который содержит химически синтезированные добавки в виде ароматизаторов и усилителей вкуса.

Еще Вам предложат картофель фри, который тоже сделан «на века» и может храниться в замороженном виде годами. Картофель будет обжарен в масле, которое кипит часами, причем Ваша порция картофеля попадает в это масло уже двадцатой по счету, а может и тридцатой. Кроме того, всю эту еду Вам позволят запить газировкой, которая содержит столько сахара или искусственных подсластителей, что если бы Вам их развели в стакане обычной воды, Вы бы просто не смогли это пить. Но сахар в составе газировки – это полдела: там еще есть множество других химических соединений, включая химические кислоты, заставляющие почувствовать хруст эмали на зубах.

На десерт можно отведать мороженого с различными добавками, отдаленно напоминающими натуральные.

Но самое волшебное во всем этом, что на вкус и запах эта еда достаточно привлекательна, и многие ее любят, особенно дети.

А еще в любом фастфуде Вам расскажут, из каких экологически чистых продуктов приготовлены эти чудесные блюда.

Картина, знакомая всем любителям быстрой еды!

Но на самом деле не все так радужно, как нам представляет реклама. Существуют и негативные моменты, о которых необходимо задуматься.

Еда, предлагаемая в фастфудах, содержит трансжиры, которые попадают в них на этапе производства и приготовления.

Еда в фастфудах содержит большое количество искусственно синтезированных химических добавок, таких как усилители вкуса, ароматизаторы, загустители, разрыхлители, эмульгаторы, а также консерванты.

Еда в фастфудах высококалорийна, что при постоянном употреблении приводит к ожирению.

Еда в фастфудах не содержит необходимого нашему организму количества витаминов и минералов.

Еда в фастфудах почти не содержит клетчатки, недостаток которой приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

ВЫВОД: питание в фастфуде однозначно имеет больше недостатков, чем достоинств. Для полноценного употребления современному человеку такая еда не подходит, принося больше вреда нашему организму, чем пользы.

МЯСО. ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС

Каждый из нас задается вопросом: насколько полезный продукт мясо, какие плюсы и минусы его употребления?

Отвечать на этот вопрос нужно, исходя из общепринятых знаний о потреблении мяса и продуктов из него.

Многие вегетарианцы считают, что потреблять животный белок нет никакой необходимости, а при употреблении мяса человек вообще наносит непоправимый вред своему организму.

Я не готов согласиться с категоричностью данных высказываний, и вот почему.

Давно научно доказано, что у млекопитающих травоядных и млекопитающих хищников пищеварительная система кардинально отличается. И некоторые вегетарианцы утверждают, что, мол, человек природой создан по строению более похожим на травоядных млекопитающих, поэтому мясо есть не обязан вовсе.

Это не совсем так. Дело в том, что у человека пищеварительная система является поистине универсальной и объединяет в себе достоинства пищеварительных систем травоядных и плотоядных млекопитающих. Соответственно, мясо человек может потреблять без вреда для себя.

Кроме этого, в мясе есть несколько незаменимых аминокислот, которые не содержатся нигде, кроме него, и при этом играют очень важную роль в обменных процессах нашего организма.

Важно, что официальная наука не располагает информацией о вреде употребления мяса.

Значит, его есть можно и нужно, скажет любой любитель мяса.

Да, это так, но есть несколько «но», которые нужно учитывать при употреблении этого продукта.

Во-первых, в процессе выращивания животных большинство животноводческих хозяйств используют для профилактики и лечения антибиотики, и без этого сегодня невозможно обойтись при разведении скота в промышленных масштабах.

Есть официально разрешенные к употреблению антибиотики. Тем не менее, недобросовестные производители иногда используют и запрещенные. Кроме того, даже в случае с разрешенными сложно проконтролировать количество введенных препаратов. На эту тему снято множество документальных фильмов и журналистских расследований.

Что же происходит с антибиотиками после введения животным? Часть выходит через системы выделения животных, и разные антибиотики имеют разное время выведения, а часть остается надолго. Например, в результате исследований было выявлено, что мясо индейки является лидером по содержанию антибиотиков.

Соответственно, вероятность попадания мяса, напичканного антибиотиками, к Вам на стол очень велика.

Остаточные антибиотики в мясе могут быть причиной снижения естественного иммунитета, а также вызывать аллергические реакции.

Хорошая новость заключается в том, что в мясе нет опасных для нашего организма концентраций антибиотиков, да и не едите Вы его каждый день. Тем не менее, эту информацию не стоит игнорировать, особенно если Вы являетесь заядлым мясоедом.

Вы знаете, что одна сигарета и даже пачка Вас не убьют, но к чему приводит систематическое курение, нам всем хорошо известно.

Во-вторых, в животноводстве производители также используют гормоны роста. Во многих странах официально разрешено использование гормонов при выращивании скота, например эстрадиола, прогестерона, тестостерона и других. Гормоны способствуют быстрому росту животных. Их вводят животному в виде капсулы за ухо, где она постепенно рассасывается.

Важно понимать, что после употребления гормонов животное начинает интенсивно набирать массу тела, а человек, который станет употреблять мясо животного, содержащее эти гормоны, так же, как и животное, может набирать массу. Все зависит от концентрации. Поэтому некоторые из нас, находясь на диете, продолжают набирать вес, и не понимают почему, наивно думая, что они всего лишь потребляют «безобидный» белок.

Конечно, концентрация гормонов в мясе намного ниже терапевтических доз, но это никоим образом не снижает влияния этих гормонов на наш организм.

ВЫВОД: купить идеальное, с точки зрения чистоты, мясо возможно, но оно не будет доступно среднестатистическому потребителю, хотя если Вы вырастите животное сами, это вполне реально.

Если Вы не уверены в чистоте приобретенного мяса, то лучше перед приготовлением отварить его в воде, а полученный бульон вылить.

Употреблять мясо желательно нерегулярно и в небольших количествах, и обязательно только натуральное мясо, а не продукты из него.

Кроме мяса, существует другая пища, богатая животными белками. Это яйца, сыр, молочные продукты. Кроме того, рыба и морепродукты сделают Ваш белковый рацион разнообразнее.

Необходимо знать, что для нормального функционирования нашего организма необходимо употреблять 90-100 грамм белка в сутки, а у беременных и кормящих женщин, спортсменов и детей эта норма должна быть выше.

ТРЕТИЙ ШАГ– ВЫБИРАЕМ ХОРОШУЮ ВОДУ И ПРАВИЛЬНО ЕЕ УПОТРЕБЛЯЕМ, ИСКЛЮЧАЕМ СЛАДКУЮ ГАЗИРОВКУ

После того как Вы исключите из употребления вредные продукты питания, необходимо разобраться с водой, которую Вы употребляете. Будем говорить об обычной, а не о газированной воде, и без подсластителей. Любая сладкая газированная вода – это яд для Вашего организма.

Задача: Выбрать хорошую воду для повседневного употребления и научиться ее правильно употреблять.

Какая вода полезнее – из крана, бутилированная или из колодца?

Сколько воды надо употреблять в течение дня?

Попробуем разобраться.

Все знают, что:

Вода – источник жизни на Земле.

Без воды человек может прожить не более одной недели.

Наш организм не менее чем на 60% состоит из воды.

В бытовых условиях у городского жителя выбор источников воды небольшой – это водопроводная вода, из крана и бутилированная (заказанная или купленная в магазине).

У сельских жителей есть возможность иметь свой колодец или скважину.

Рассмотрим основные достоинства и недостатки этих вариантов в таблице:

ДОСТОИНСТВА
НЕДОСТАТКИ

В
О
Д
О
П
Р
О
В
О
Д

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.