



Виктор Александрович Конышев

Еда без вреда: Азбука питания

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639375

Еда без вреда: Азбука питания / В. А. Конышев. : Эксмо; Москва; 2011

ISBN 978-5-699-49716-4

Аннотация

Конышев Виктор Александрович – доктор медицинских наук, специалист по питанию, автор книг «Знаменитая кремлевская диета», «Диета любви» и других популярных книг о еде и диетах.

Известный и очень опытный специалист по питанию составил для вас настоящий словарь-путеводитель. В нем содержится все, что важно знать про самые известные диеты и продукты питания. Без купюр и рекламных загадок вы легко найдете нужную информацию. Все, что касается еды, расположено по алфавиту.

Вкусная еда, крепкое здоровье и стройная талия – 3 вещи, которые хороши вместе.

Содержание

А	4
Б	15
В	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Виктор Александрович Конышев

Еда без вреда: Азбука питания

А

Абрикос (*Prunus armeniaca*) – дерево семейства розовые. Плоды используют как в свежем виде, так и сушеные. Среди полезных компонентов абрикоса наибольшее внимание привлекает калий. Именно благодаря ему абрикосы рекомендуют при болезнях сердца. Применение находят «абрикосовые дни»: 300 г абрикосов в день. Пользуются абрикосами и спортсмены, желающие восполнить запас калия в организме. Калорийность свежих абрикосов 48 ккал на 100 г, содержание белка 0,9 %, жира 0,1 %, углеводов 9 %, пищевых волокон 2,1 г, бета-каротина 1,6 мг, йода 73–75 мкг в 100 г продукта. Абрикосы богаты *пектином*. Цвет этих плодов обусловлен *каротиноидами*. Содержание витамина С невелико – 10 мг на 100 г, содержание железа 0,4 мг. 100 г абрикосов могут обеспечить всего лишь 3–4 % потребности взрослого человека в железе. Абрикосы содержат также сорбит (по некоторым данным, около 1 %). Концентратом полезных веществ являются сушеные абрикосы. Сушеные абрикосы без косточки – курага. Сушеные или вяленые абрикосы с косточкой – урюк, или шептала (шепталой называют также мелкие сушеные персики). 100 г кураги содержат 1850 мг калия (более половины суточной потребности человека), 6,3 мг железа (63 % потребности мужчин и 35 % потребности женщин). Вклад кураги в обеспечение кальцием, магнием, цинком менее значителен. Из косточек получают абрикосовое масло, используемое в косметике.

Алкоголь, безвредная доза. За прошедшие 10–15 лет опубликовано множество книг и статей, призывающих ежедневно употреблять некую безопасную дозу алкоголя, которая улучшает настроение и даже защищает организм от болезней, не принося ему никакого вреда. Чаще всего рекомендуют употреблять немного вина, особенно красного и особенно для защиты сердца. Наш известный невропатолог и психиатр В.М. Бехтерев (1857–1927) когда-то обращался с предложением создать специальный институт для определения этой дозы. И.П. Павлов (1849–1936) откликнулся на его инициативу письмом «Экспериментальный институт для укрепления вящего господства алкоголя над русской землей». Здесь, по мнению историков, сказались напряженные отношения этих двух великих людей. Ведь сам Павлов в «Лекциях о работе главных пищеварительных желез», рассуждая о вреде за едой серьезных разговоров, писал, что алкоголь, принятый в начале еды, «слегка наркотизируя, < ... > тем способствует освобождению человека из-под тяжести обычных жизненных впечатлений».

Министерство сельского хозяйства США и Институт алкоголизма рекомендуют мужчинам употреблять не более 56 г алкоголя в день, а в неделю не более 196 г. Для женщин, соответственно, 42 и 98 г (речь идет о пересчете на чистый спирт). Однако Американская кардиологическая ассоциация, вопреки рекомендациям Министерства сельского хозяйства этой страны, ограничила однократное потребление алкоголя мужчинами до 28 г в день, женщинами до 14 г в день. В Японии Министерство здоровья, труда и благосостояния рекомендует потреблять в день не более 19,75–39,5 г алкоголя. Министерство здравоохранения Великобритании считает безвредной дневную дозу алкоголя 24–32 г для мужчин и 16–24 г для женщин. Однако даже небольшие дозы алкоголя у некоторых людей могут вызвать привыкание. Кроме того, и эти дозы алкоголя повышают у женщин риск развития опухолей молочных желез и яичников. В 1995 году британские врачи выступили в журнале «Ланцет» с

критикой «разумного предела» потребления алкоголя, принятого в этой стране. Авторы, ссылаясь на результаты обследования шведских призывников, отметили, что, хотя смертность от сердечно-сосудистых заболеваний среди населения в возрасте до 40 лет при потреблении алкоголя снижена, даже при меньшем количестве алкоголя число самоубийств и гибели от травм возрастает.

Создатели российской программы «10 шагов к здоровому питанию» считают безопасным потребление алкоголя не более 20 г в день (в пересчете на чистый спирт). В случае систематического потребления спиртного они рекомендуют хотя бы один день в неделю воздерживаться от алкоголя. Получается более 6 л в год, а ВОЗ считает опасным для существования нации потребление 8 л алкоголя на человека.

Алыча – (*Prunus divaricata*, или *Prunus cerasifera*, ткемали, вишнеслива) – растение семейства розовые; одна из исходных форм сливы домашней. Плоды содержат до 10 % сахара, 1,8 % пищевых волокон, 0,3–1,5 % пектинов, 1,5–45 % органических кислот. Содержание витамина С невысокое – около 12 мг в 100 г. Основной компонент соуса «Ткемали».

Ананас – родовое название травянистых тропических растений семейства бромелиевые (*Bromeliaceae*). Калорийность фрукта 49 ккал на 100 г, содержание белка 0,39 г, жира 0,43 г, углеводов 12 г, пищевых волокон 1,2 г в 100 г продукта. Содержит небольшие количества витамина С, каротина, кальция, магния, калия, железа, цинка. При обычных размерах потребления вряд ли вносит существенный вклад в обеспечение организма этими веществами. В 100 г ананаса содержится 0,11 мг меди (около 10 % суточной потребности человека). Этот фрукт способствует перевариванию пищи. Реклама сжигателей жира в какой-то степени скомпрометировала ананасы, в ней говорилось, что фермент ананасов бромелайн, входящий в состав сжигателя, способен сжигать жир, излечивать ожирение. В действительности, этот фермент помогает переваривать белки пищи, но не более того. От ананасов не худеют, если, конечно, питаются не только ими, но и другой пищей. Поступающий в продажу в составе биодобавок бромелайн на самом деле представляет собой не чистый фермент, а лишь неочищенный экстракт плодов. Некоторые воздействия этого препарата на организм приписывают не самому ферменту, а примесям. Это касается возможной пользы бромелайна при болезнях сердца, воспалительных и онкологических заболеваниях. Впрочем, сведения о пользе бромелайна в этих случаях не общеприняты.

Анис (*Pimpinella anisum*) – однолетнее пряное травянистое пищевое растение семейства зонтичные. Родина аниса – Египет. На юге Европы его разводили с давних времен, а в России начали культивировать в XIX веке. Используется как вкусовая приправа к пище, в настойках, как добавка к чаю или вместо настоящего чая. Из плодов аниса получают анисовое масло. Его, как и отвар аниса, используют в качестве отхаркивающего средства. Анис усиливает функцию пищеварительного тракта, молочных желез, обладает антисептическим и тонизирующим действием. При бронхитах полезно принимать по 2–3 капли анисового масла на 1 ложку теплой воды 4–6 раз в день.

Антиоксиданты (в пище) – группа веществ, препятствующих окислительному разрушению пищи и организма. Многие годы специалисты по питанию интересовались антиоксидантами только как пищевыми добавками для защиты продуктов от разрушения кислородом. Но затем выяснилось, что антиоксиданты пищи защищают нас от рака, сердечно-сосудистых болезней, болезней глаз и от многих других. Своим существованием мы обязаны древним растениям, наполнившим атмосферу Земли кислородом в результате использования воды и углекислого газа для фотосинтеза. С тех пор животные и человек ежеминутно встречаются

с окислительными процессами, протекающими при участии кислорода. Без кислорода жить невозможно, а при его избытке – опасно. Ведь окислительные процессы не только позволяют нам извлекать энергию из пищевых веществ, но и способны разрушать организм, приближая его к гибели. Организм следит за тем, чтобы удерживать в узде окислительные реакции, протекающие при участии кислорода, и не позволить им повредить здоровые клетки. Для своей защиты организм использует вещества пищи антиоксиданты, или противо-окислители.

Вот важнейшие группы антиоксидантов:

- витамин С (*аскорбиновая кислота*). Японские ученые обнаружили, что мыши, получавшие мало витамина С, старели в четыре раза быстрее, чем получавшие витамин в достаточном количестве. Об этом важно помнить и нам, людям;
- витамин Е (*токоферолы*) и близкие к ним по химической структуре токотриенолы;
- убихиноны, в том числе *коэнзим Q₁₀*. Часто рекламируются как составная часть биодобавок;
- *каротиноиды*;
- *флавоноиды*;
- полифенолы, не относящиеся к флавоноидам (*ресвератрол*, родственный ему птеростильбен, *элла-гиновая кислота* и др.);
- *селен*;
- антиоксидантными свойствами обладают также цинк, медь и некоторые другие минеральные вещества.

Утверждают, что в странах Средиземноморья диета благоприятствует здоровью в значительной степени благодаря высокому содержанию антиоксидантов, и в первую очередь, антиоксидантов оливкового масла. Есть антиоксиданты в льняном и соевом маслах. Сведения о защитном действии антиоксидантов сои (изофлавонов) на антиоксидантную защиту организма противоречивы. Активно изучаются антиоксидантные свойства многих *пряностей*.

По рекомендации ВОЗ, человек должен ежедневно потреблять не менее 400 г фруктов и овощей. Потребление людьми фруктов и овощей, содержащих антиоксиданты, по данным многих исследований, снижает риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, дегенерации сетчатки глаз и катаракты. Диета жителей Средиземноморья, богатая фруктами, овощами и оливковым маслом способствует защите от сердечно-сосудистых болезней и от рака. В Испании установлена связь между высоким потреблением свежих фруктов и овощей и низкой смертностью. И, напротив, низкое содержание витамина С в крови жителей Великобритании связано с повышенной смертностью. Каждый из фруктов или овощей содержит характерный именно для него набор антиоксидантов. Чем больше разнообразие в вашем рационе этих продуктов, тем шире набор получаемых из них антиоксидантов. Важно также сочетание антиоксидантов фруктов и овощей с антиоксидантами растительных масел.

Некоторые пищевые продукты снижают антиоксидантную защищенность организма. Так, пища, подвергшаяся интенсивному тепловому воздействию в автоклаве, снижала антиоксидантную защищенность крыс. Поступление в организм *транс-жиров*, свойственных маргаринам, усиливает окислительные повреждения в организме. Идет спор о том, снижает ли добавление молока антиоксидантную активность катехинов чая. Утверждают, что казеин молока мешает всасыванию в кишечнике катехинов из чая и шоколада. Витамин С защищает человека от образования в желудке нитрозаминов, вызывающих рак. Но избыток в пище жира подавляет это полезное свойство витамина С.

К сожалению, болезни пищеварительной системы, печени, почек и других органов подчас вызывают необходимость исключать из рациона шпинат, кислые ягоды и многие дру-

гие богатые антиоксидантами продукты. Уже по этой причине возникает интерес к потреблению антиоксидантов, специально выделенных из растительной пищи и предлагаемых нам в составе биологически активных добавок к пище (БАД).

Апельсин, апельсиновое дерево (*Citrus sinensis*) – растение китайского происхождения (название произошло от нидерл. *sinaasappel*, нем. *apfelsine* – «китайское яблоко») относится к подсемейству цитрусовые семейства рутовые. Возможно, это гибрид мандарина и помело. Плоды содержат 0,9 % белка, 0,9 % жира, 8,1 % углеводов, 2,2 % пищевых волокон. Содержание витамина С около 60 мг, фолиевой кислоты около 30 мкг. Имеются антиоксиданты ликопен, лютеин и зеаксантин. Вклад в обеспечение организма кальцием, магнием, железом, цинком, марганцем и витаминами (кроме витамина С) при разумном потреблении апельсинов весьма умеренный. Красивый цвет этих плодов вполне может быть обусловлен красителем, нанесенным на их поверхности. Встречается здесь и химикат для защиты плодов от порчи. Из корок апельсинов делают *цукаты*.

Апилак (лат. *apis* – пчела и */ac* – молоко) – сухое вещество пчелиного *маточного молочка* (секрета алло-трофических желез рабочих пчел). Используется как адаптоген, обладает тонизирующим действием, стимулирует клеточный метаболизм и регенеративные процессы, улучшает трофику тканей. По данным рекламы, в апилаке содержатся витамины, *макроэлементы*, *микроэлементы* и другие биологически активные вещества (в т. ч. холинэстераза, ацетилхолин). К сожалению, реальный вклад этих веществ в питание человека остается неизвестным, т. к. реклама не приводит сведения об их количестве в апилаке в сравнении с потребностями организма.

Аппетит (лат. *appetito* – сильное стремление, желание, аппетит) – ощущение, связанное с желанием принять пищу. Избирательный аппетит – желание принять определенную пищу. Извращенный аппетит – желание есть непригодные для питания вещества (*капризы вкуса*, *пикацизм*). Аппетит тесно связан с восприятием *вкуса*. Стимуляторами аппетита являются *пряности* и разнообразие блюд при застолье (см. *Раздельное питание*).

Арахис (*Arachis*) – родовое название растений из семейства бобовые. В пищу используют арахис культурный, или земляной орех (*Arachis hypogaea*). Бобы арахиса содержат до 45–60 % жира и более 26–30 % белка, ресвератрол и бета-ситостерол, защищающие от рака. Бета-ситостерол защищает также от гипертрофии простаты. Арахис богат растительным маслом. В арахисовом масле много олеиновой и линоленовой кислот, защищающих от атеросклероза. При неправильном хранении в арахисе развиваются плесневые грибки, образующие яд *афлатоксин*. Он поражает печень и может вызвать рак у генетически предрасположенных людей и у людей, перенесших вирусный гепатит. Опасность представляют как сами орехи, так и арахисовое масло. В Таиланде было отмечено, что нагрузка организма *афлатоксином* выше у вегетарианцев, они чаще употребляют арахис и другую загрязненную этим ядом пищу. У некоторых людей бывает аллергия к арахису. Утверждают, что в появлении аллергии к нему у детей имеет значение потребление арахиса матерью. Арахис рассматривают как нежелательный источник галактозы в рационе людей, страдающих *галактоземией*.

Арбуз (*Citrullus lanatus*) – растение семейства тыквенные. Бахчевая культура. Родиной этого растения считают Южную Африку. Мякоть арбуза на 92 % состоит из воды. Белка и жира в ней менее 1 %, углеводов около 6 % (в том числе глюкоза, фруктоза, сахароза), пищевых волокон 0,4 %. Калорийность около 32 ккал на 100 г. В арбузе имеется антиоксидант ликопен. Каждые 100 г арбуза поставляют нам 1 мг железа, 64 мг калия и 224 мг магния.

Наличие в плодах свободной фруктозы и глюкозы в некоторой степени приближает арбуз к меду. Из арбуза даже готовят суррогатный мед. Прежде всего, как и большинство плодов и фруктов, арбуз принадлежит к защелачивающей пище. В нем щелочных эквивалентов больше, чем кислотных. В мякоти арбуза щелочные эквиваленты маскируются органическими кислотами, но после разрушения этих кислот в организме до воды и углекислого газа щелочные эквиваленты проявляют себя, сдвигая pH мочи в щелочном направлении. Витаминов немного, но при значительном потреблении арбуза они могли бы внести существенный вклад в обеспечение организма. Однако арбуз обладает мочегонным действием, и никто не подсчитал, насколько при потреблении арбуза увеличиваются потери витаминов с мочой. Та же проблема возникает и с оценкой пользы минеральных веществ арбуза. Арбузы используют при проведении *разгрузочных дней*. Диетологи используют мочегонное, желчегонное и противовоспалительное действие арбуза, его способность усиливать перистальтику кишечника, а также защелачивающие свойства арбуза. Как мочегонное средство применяют также отвар высушенных корок арбуза.

Арника горная (*Arnica montana*) – травянистое растение. В питании не используется. Иногда из нее делают чай, но из-за ядовитости растения это не рекомендуется. Применяется в гомеопатических средствах.

Арония черноплодная (*Aronia melanocarpa*, черноплодная рябина) – плодовое дерево или кустарник семейства розовые. Плоды содержат 1,5 % белка, немного жира и крахмала, 10,9 % углеводов, 4,1 % пищевых волокон. Содержание бета-каротина 1,2 мг, витамина С 15 мг на 100 г. Плоды богаты флавоноидами (витамин Р), содержат йод и антибактериальные вещества. В плодах содержатся вещества, понижающие кровяное давление, но много витамина К. Это делает аронию неблагоприятной для пожилых людей со склонностью к образованию тромбов.

Артишок испанский (*Cynara cardunculus*) – растение азиатского происхождения. В Россию был завезен по указанию Петра I как декоративное растение. В пищу употребляют мясистое цветоложе нераскрывшихся соцветий (корзинок) и утолщенные основания чешуек нижних рядов обертки. Артишок содержит сахар *инулин* (не путайте с гормоном инсулином). Для усвоения этого сахара не нужен инсулин, поэтому его используют больные диабетом. Это растение богато *флавоноидами*, является хорошим источником *лютеина* и *зеаксантины*, содержит *каротин*, *аскорбиновую кислоту*, *витамины В*, и *В₂*. Обладает желчегонным и мочегонным действием, понижает холестерин.

Аскорбиновая кислота – витамин С, антиоксидант. При недостатке в организме возникает *цинга*. Суточная потребность взрослого человека в витамине С 90 мг. Курение увеличивает потребность в этом витамине. Приверженцы *мегавитаминной терапии* используют гигантские дозы названного витамина, иногда до 10 г, полагаясь на его защитное действие от простуды. Кишечник здорового человека не в состоянии усвоить такие гигантские дозы витамина С. В кишечнике бактерии разрушают от 1 до 30 % витамина С при поступлении его в организм в дозах 90—1000 мг. Изотопные исследования выявили, что всасывание в кишечнике витамина С ограничено пределом 3–4 г, но и это весьма много. Прием значительных количеств витамина С может у чувствительных людей способствовать образованию камней в почках, разрушению эритроцитов в крови, повышению свертываемости крови, повышению уровня холестерина в крови и желудочно-кишечным расстройствам. При разрушении витамина С в организме образуется щавелевая кислота, удаляемая затем с мочой. У здоровых людей даже 10 г витамина С не повышают содержание щавелевой кислоты в моче,

но при *оксалурии* высокие дозы витамина С могут способствовать формированию камней в мочевыводящих путях. Высокие дозы витамина С могут помешать действию лекарств, принимаемых для снижения свертываемости крови. В отношении простуды после долгих споров чашу весов перевесили данные, утвердившие, что высокие дозы витамина С от нее не защищают, хотя проявления нездоровья слабее. Исследования, выполненные в США, показали, что избыточный прием витамина С не снижает смертность как от всех причин, так и от онкологических болезней и болезней кровообращения. Источником аскорбиновой кислоты является растительная пища. Натриевая, кальциевая и калиевая соли аскорбиновой кислоты используются как пищевые добавки (Е301 – Е303).

Содержание витамина С, мг на 100 г

Продукт	мг	Продукт	мг
Абрикосы	10	Клюква	15
Авокадо	5–20	Лимон	40
Айва	23	Манго	10–100
Алыча	13	Мандарин	38
Ананас	20–30	Облепиха	200
Апельсин	60	Папайя	40–100
Бананы	10	Персик	10
Брусника	8–30	Рябина черноплодная	15
Виноград	6	Слива	10

Вишня	15	Смородина черная	200
Гранат	4	Смородина красная	25
Грейпфрут	45	Финики	0–0,3
Джейкфрут	8	Хурма	10–50
Дуриан	40	Шиповник	650
Инжир	2	Яблоки	10
Киви	50–180	Яванская слива	31

Афродизиаки (греч. aphrodisiaca) – продукты, названные в честь богини Афродиты, усиливают половую страсть и половые возможности человека. Учение об афродизиаках восходит к аюрведе. Возникнув в Индии, представления об этих продуктах обогатились опытом медицины Ближнего Востока и Европы. В основе воздействия афродизиаков лежат:

- восполнение продуктами недостающих в организме веществ, например, витамина Е (орехи, растительное масло), А (морковь; помидоры);
- раздражающее воздействие на мочевыводящие пути и связанные с ними эрогенные зоны (действие петрушки, сельдерея, шпанских мушек);
- возбуждающее действие (продукты, содержащие кофеин, женьшень и другие *адаптогены, экстрактивные вещества* мяса);
- образование из аргинина пищи оксида азота, важного для эрекции. Усиление этого образования женьшенем;
- воздействие на бета-рецепторы нервных путей (кора африканского дерева йохимбе);
- усиленное выделение мужского гормона тестостерона (предположительное действие эспарцета);
- устранение стеснительности (алкоголь);
- эффект *платцебо*.

Аюрведа (от санскритских корней: аюг – жизнь и veda – знание) – «наука жизни», или «наука долголетней жизни», возникшая в Древней Индии. Многие современные нам воззрения *натуропатов* на питание связаны с аюрведой. Некоторые представления аюрведы использует и современная медицина. Утверждают, что аюрведа возникла примерно пять тысяч лет назад, но поскольку письменных свидетельств этому нет, скептики сомневаются в столь древнем существовании аюрведы. Появление «Ригведы» разные ученые датируют периодом 4000–1000 лет до н. э., наиболее правдоподобная оценка – 2000 лет до н. э. Очевидно, что и аюрведа не могла появиться до этого времени. Можно согласиться с утверждением, что первые подробные аюрведические тексты на санскрите появились только примерно в V–VI столетиях до н. э., но они не дошли до нас.

Сен Гупта собрал воедино и перевел с санскрита наиболее достоверные древние переписки аюрведы. В 1901 году в Дели вышел итог исследования Сен Гупты – двухтомник «Аюрведическая система медицины, или Представление на английском языке индийской медицины». В 1984 году книга была переиздана. В общем же Аюрведы (с большой буквы)

как древней книги просто не существует, но есть комплекс древних индийских представлений о человеке и его здоровье – аюрведа.

Наиболее авторитетное современное изложение аюрведы принадлежит американцу Дэвиду Фроули, получившему ведическое образование в Индии. В 1991 году он получил духовное имя Вамадева Шастри. Фроули преподавал в Индии и США, в Индии он признан не только учителем Вед, но также аюрведическим врачом, ведическим астрологом, ведическим историком и йогой. В нашей стране перевод англоязычной книги Фроули много раз издавался под названием «Аюрведическая терапия».

Аюрведа заложила принципы питания, многократно повторявшиеся потом в медицинских рекомендациях разных стран и народов. Открыв книгу Сен Гупты, мы находим в ней совет не есть слишком много, не есть в грязном месте. Пища должна быть разнообразна, состоять из разных продуктов, чтобы в ней были все вкусы. Не следует есть слишком быстро или очень медленно. Нельзя отвлекаться во время еды и есть без внимания к пище, разговаривать во время еды. Прием пищи должен быть не обременителен, чтобы после ее потребления можно сохранить хорошее самочувствие, не мешающее, например, прогулкам или разговору.

Древняя аюрведа, изложенная Сен Гуптой, заботилась о разумном потреблении пищи в разные сезоны года. Аюрведа утверждала, например, что в сезон дождей огонь пищеварения ослабевает и нужна легкая и хорошо перевариваемая пища. В зимнее время года полагалось есть больше пищи, чтобы огонь пищеварения не израсходовал элементы тела.

Свойства объектов окружающего мира аюрведа называет гунами. Существуют три махагуны (большие гуны): Саттва, Раджас, Тамас и, кроме того, 41 самкхьягуны. Соответственно махагунам, пищу подразделяют на саттвическую (успокаивающую), раджастишескую (возбуждающую) и испорченную. Самкхьягуны характеризуют более конкретные свойства пищи. Эти гуны образуют антагонистические пары. Наиболее важные из них: сухой – жидкий, маслянистый – густой, холодный – горячий. Аюрведа часто обращается к *согревающим и охлаждающим свойствам пищи*.

С питанием связаны, по крайней мере, четыре важнейших аспекта аюрведы. Это отношение к вегетарианству, сбалансированность питания по присущим продуктам вкусам, подбор пищи применительно к *дошам* (телесно-духовным, или психосоматическим типам организма) и правила *режима питания*.

В наши дни корифеи аюрведы стремятся обогатить ее достижениями медицины Запада, интерпретируя их в рамках своих древних представлений о мироздании. Они пишут о витаминах, бактериях и о многом другом, чего не знала древняя аюрведа. Часто эти рассуждения нашим врачам представляются наивными. Так, Фроули связывает пользу витамина С с его кислым вкусом.

Можно назвать, по крайней мере, три причины эффективности советов аюрведы:

- Это эмпирический опыт предупреждения и лечения болезней, тысячелетиями накапливавшийся независимо от рассуждений о гунах и энергиях. Так, например, в аюрведе и медицине Запада одинаковый подход к лечению ожирения.
- В современной аюрведе многие полезные советы заимствованы из достижений медицины Запада, но им дано объяснение на основе древних представлений аюрведы.
- Аюрведа обладает высоким психотерапевтическим воздействием, использует эффект *платцебо*. Так, Д. Чопры в книге «Идеальный вес» (М., 2001) отмечает, что в лечении ожирения первостепенна не диета, а воздействие на психику.

Аюрведа и вегетарианство. В наши дни аюрведу нередко представляют как вегетарианское учение. Так поступала, например, в своих книгах и выступлениях Г.С. Шаталова. Вегетарианскую трактовку аюрведы поддерживает американский врач Д. Чопра (например,

«Безграничная энергия», М., 2006). Но ведь в период возникновения Вед индийцы общались с богами путем приношения жертв, и поэтому изначальная аюрведа не могла основываться на вегетарианстве. Из книги Сен Гупты узнаем, что аюрведа рекомендовала зимой употреблять наряду с растительной пищей мясо животных, живущих в болотистой местности, весной – мясо оленя, куропатки, воробья, летом – мясо различных животных, в том числе птиц, осенью – мясо турача (франколины), куропатки, воробья, оленя, зайца, овцы.

В I тысячелетии до н. э. в Индии зародились индуизм и джайнизм. Джайнизм отверг авторитет вед, отверг ритуалы Вед, в том числе жертвоприношения. Приверженцам джайнизма было запрещено убивать любое живое существо. Становление индуизма и джайнизма постепенно привело к эволюции в понимании аюрведы. Произошел переход к современному вегетарианскому толкованию этого древнего учения. Способствовал этому преобразованию и теплый климат Индии. В теплом климате человеку нужно меньше калорий пищи, в том числе жировых калорий. К тому же пища животного происхождения в тепле быстро портится и вызывает болезни. Ашок Тхакер, рассуждая в журнале «Индия» о причинах перехода индийцев к вегетарианскому толкованию аюрведы, отмечал два фактора. Это быстрая порча пищи в теплом климате и сидячий малоподвижный образ жизни брахманов, торговцев и чиновников, требовавший меньших затрат энергии. В то же время Тхакер ссылается на раджи-путов, сильных воинственных людей, занимавшихся тяжелым физическим трудом. Они обязательно ели мясо.

Значительная часть населения Индии не потребляет животную пищу из-за нехватки средств. Многие привыкли считать вегетарианцами представителей высших каст современного индийского общества, ведь аюрведа в ее современном толковании исключает потребление мяса. Но из весьма авторитетной книги «Этнография питания народов стран зарубежной Азии» (М., 1981) выясняется: индийцы, принадлежащие к высшим кастам индийского общества, иногда потребляют мясо – кто тайком, а кто явно.

Аюрведа и индивидуализация питания. Аюрведа в изложении Сен Гупты давала весьма скромные советы по выбору пищи применительно к *дошам*. Для доши ветер (вата) рекомендовалась маслянистая и теплая пища, сладкая, кислая и соленая. Доше желчь (питта) предлагались охлажденные напитки, сладкий, горький и вяжущий вкусы. Для флегмы (капха) советовали согревающую пищу с острым, горьким и вяжущим вкусами. Современные нам корифеи аюрведы дают большие перечни продуктов, рекомендуемых людям каждой доши. Исходя из представлений о связи дош с болезнями, аюрведические врачи предупреждают и лечат болезни, назначая питание, уравнивающее разбалансированную дошу. Польза их рекомендаций основана на многотысячелетнем опыте лечения болезней. Но они не всегда учитывают современные знания науки Запада. Обратимся к советам Д. Фроули по наилучшему выбору жира.

Выбор жира применительно к дошам

Возмущенная доша	Лучший жировой компонент пищи
Вата	Сезам (кунжут), <i>гхи</i>
Питта	Гхи и сливочное масло
Капха	Сафлоровое, подсолнечное масло и рапсовое (канола)

Гхи и сливочное масло, рекомендованные доше питта, практически не содержат *жирных кислот* группы омега-3, и это неблагоприятно для здоровья.

Аюрведа и концепция сбалансированного питания. Аюрведические рекомендации по питанию опирались на учение о балансе шести *вкусов*, присущих пище, – сладкого, кислого, острого (пикантного), горького, соленого и вяжущего. Каждый из вкусов должен присутствовать в трапезе, но соотношение вкусовых начал полагалось менять применительно к сезону года, психосоматической конституции человека и, в необходимых случаях, применительно к болезням. Такой подход, несомненно, обеспечивает разнообразие пищи, но с позиций медицины Запада он недостаточен (см. *Питание сбалансированное*). Ведь человеку для полноценного обмена веществ нужны не вкусы, а множество разнообразных веществ пищи в определенных соотношениях. Многие из нужных нам пищевых веществ никак не связаны со вкусом. Современные корифеи аюрведы, рассуждая о важности сочетания в пище шести вкусов, предложили таблетки, сочетающие эти вкусы. Д. Фроули дает европейцам простой способ изготовить смесь с шестью вкусами. В его смесь входят *солодка* (сладкий вкус), плоды *боярышника* (кислый), морская соль (соленый), *имбирь* (острый), *барбарис* (горький) и красная *малина* (вяжущий вкус). Эта добавка не содержит всех необходимых человеку веществ и может маскировать неполноценность питания, создавая впечатление благополучия при крайне однообразной и нездоровой пище. Не зря Сен Гупта в своем изложении изначальной аюрведы подчеркивал, что трапеза должна состоять из разных продуктов, чтобы обеспечить присутствие всех шести вкусов.

Аюрведа, историческое развитие. В древности аюрведические знания проникли через Ближний Восток в Грецию и там послужили одним из источников развития древнегреческой медицины. Греческие медицинские познания вернулись на Ближний Восток в виде медицины юнани. Огромный вклад в развитие медицины Востока внесли великие ученые Ар-Рази (Разеб, 865–925) и ибн Сина (Авиценна, около 980—1037). Во время нашего моглов многие врачи Востока вынуждены были перебраться в Индию и принесли туда систему юнани. Индийские аюрведические целители утверждают, что в наши дни 70 % населения этой страны придерживается методов лечения, основанных на аюрведе, йоге, сидхе, *гомеопатии*, *натуропатии* и системе юнани (зарубежный «Журнал клинической биохимии и питания», июль 2007). Аюрведа ревностно сохраняет представления о мироздании и человеке, сложившиеся в глубокой древности. Западная медицина также развилась на основе аюрведы и древнегреческой медицины, но претерпела в своем понимании природы и человека существенные изменения, отказалась от ошибочных представлений, составлявших фундамент древних знаний, сохранив в то же время все полезное. Изменения коснулись понимания энергетики человека (см. *Калорийность, Энергетические потребности*

человека, *Энтропийный подход к питанию и организму*). На смену представлению о балансе вкусов пришла концепция сбалансированного питания.

Многие полагают, что аюрведа всегда была официальной медициной Индии. В действительности Индийский национальный конгресс потребовал в 1920 году государственной поддержки аюрведы. Органы власти на местах стали содействовать возрождению аюрведы, появились учебные заведения для подготовки специалистов в этой области. После получения Индией независимости в 1947 году было решено, что аюрведическая помощь должна оказываться на бесплатной основе. Ныне в Индии зарегистрировано примерно триста пятьдесят тысяч врачей, практикующих по системам аюрведы и юнани. Функционируют два исследовательских центра в области аюрведы и юнани, деятельность врачей в этой области контролируется специальным советом. Существует университет, готовящий аюрведических врачей.

Книги по аюрведе умалчивают о том, что в Индии существует Национальный институт питания, в котором изучают питание местного населения на основе представлений, сформировавшихся в медицине Запада. Внимание специалистов этого института привлечено к недостаточному и неполноценному питанию значительной части населения Индии, особенно детского населения. На основе знаний, пришедших с Запада, ученые института изучили недостаток в питании йода, приводящий к развитию *зоба*, и провели его профилактику с помощью *йодированной соли*. Избыток фтора в почвах и воде ряда штатов Индии вызывает развитие *флюороза*, при котором страдают позвоночник и зубы. Ученые Института предложили методы удаления излишка этого элемента из питьевой воды. В 2007 году «Азиатский и тихоокеанский журнал клинического питания» опубликовал статью об успешном лечении препаратами витамина В₁₂ у сельского населения Индии нарушений, связанных нехваткой этого витамина. В 23 деревнях Индии осуществлялся проект Национального института питания по борьбе с нехваткой витамина А.

Специалистам пришлось убеждать население в ошибочности ряда положений аюрведы, закрепившихся в религиозных представлениях. Так, приверженцы джайнизма не едят помидоры и другие овощи красного цвета, рискуя из-за этого пострадать от недостаточности витамина А. В некоторых брахманских сообществах южной Индии по религиозным мотивам запрещено употреблять чеснок и лук, и это наносит вред здоровью. Теория трех дош приводила к рекомендациям, нарушающим нужный человеку баланс рациона. Придерживаясь ее, люди исключали из рациона яйца, помидоры, апельсины, зерновые и овощи. В Западной Бенгалии ошибочно полагали, что проказа возникает из-за потребления молока и рыбы. Нашему едоку, пожелавшему стать приверженцем аюрведы, полезно знать о реальном состоянии здоровья индийцев, неукоснительно следующих ее рекомендациям.

Б

Бадан (*Bergenia*) – род травянистых растений семейства камнеломковые. Наиболее известно травянистое многолетнее растение Южной Сибири бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia*). Он же камнеломка толстолистная, или монгольский чай, или салай. Корневища богаты *дубильными веществами*, полифенолами, содержат глюкозу, сахарозу и крахмал. Экстракт листьев и корневищ бадана обладает вяжущими, противовоспалительными, диуретическими и обеззараживающими свойствами. Вымоченные в воде и отмытые от дубильных веществ корневища употребляют в пищу, а перезимовавшие листья используют для ароматического чая – монгольского чая.

Бадьян настоящий (*Illicium verum*, анис звездчатый) вечнозеленое древовидное растение из семейства иллициевые (ранее относилось к семейству магнолиевые). Используется как вкусоароматическая добавка в пищу и в ликеро-водочных изделиях. В качестве пряности употребляют сухие зрелые плоды бадьяна.

Базилик душистый (*Ocimum basilicum*, базилик обыкновенный, базилик огородный, базилик камфорный) – однолетнее травянистое растение семейства яснотковые. Надземная часть растения употребляется в качестве пряности при изготовлении пищи в быту и в консервной промышленности. Содержит ароматические вещества, витамины, антиоксиданты, однако количественный их вклад в питание человека, по-видимому, незначителен.

Баклажан (*Solanum melongena*) – многолетнее травянистое растение семейства пасленовые. Калорийность плодов 26 ккал на 100 г. Содержание белка 1 %, углеводов 6 %, жира 0,2 %, пищевых волокон 2,5 %. Содержание витаминов и минеральных веществ весьма умеренное. Незрелые и переспелые плоды могут вызвать отравление *соланином*.

Бананы (*Musa*) – род многолетних растений семейства банановые. Их родина – тропики Юго-Восточной Азии. Плоды бананов весьма богаты калием (348 мг в 100 г), полезным при болезнях сердца. По содержанию этого элемента бананы сопоставимы с абрикосами и курагой. Эти плоды содержат также много витамина В₆ (0,38 мг на 100 г). Сведения относительно обилия витамина С в бананах преувеличены (10 мг в 100 г). Эти плоды богаты углеводами (21 %) и могут дать лишние калории. На примере бананов мы встречаемся с фруктами, содержащими вещества, весьма сходные с теми, которые в головном мозге человека влияют на настроение. Средства массовой информации рассказывают о присутствии в бананах серотонина, допамина и даже эфедрина и «наркотика счастья» мескалина. Пишут о влиянии бананов при посредстве этих веществ на настроение. При этом умалчивают, что, если даже каждое из названных веществ действительно есть в бананах, они разрушаются ферментом моноаминоксидазой в стенках кишечника и в печени, так и не дойдя до нашего мозга. Серотонин и в самом деле в бананах есть, но он не способен проникнуть из крови в мозг. Вещества, образовавшиеся в организме из серотонина после потребления бананов, находят не в мозге, а в моче. Неудивительно, что люди, не подверженные гипнозу рекламы, не становятся от бананов счастливее. Если же моноаминоксигеназа у человека работает слабо, вещества бананов вызывают головные боли. Допамин сосредоточен в кожуре бананов, а ее обычно не едят. Лишь немногие люди под влиянием публикаций Б. Болотова пьют квас из шкурки бананов, надеясь излечиться от рака и удалить паразитов. Допамин из бананов и их кожуры до мозга не доходит. Авторитетный фармаколог М.Д. Машковский в неоднократно переизданных «Лекарственных средствах» отмечал, что в лечебных целях это вещество вво-

дят внутривенно, т. к. допамин в кишечнике плохо всасывается (фактически разрушается ферментом моноаминоксидазой). Тот же справочник информирует, что допамин не проникает через гематоэнцефалический барьер из крови в мозг.

Барбарис обыкновенный (*Berberis vulgaris*) – кустарниковое растение семейства барбарисовые. В пищу употребляют зрелые плоды. Сушеные молотые или истолченные плоды барбариса используют как приправу. Молодые листья иногда используют в зеленых щах. Изданные в нашей стране книги для массового читателя рекомендуют использовать в лечебных целях листья, кору и корни барбариса. Однако все они содержат вещество берберин. Оно обладает лекарственными свойствами, входит в некоторые биодобавки, но в больших дозах ядовито. В ягодах берберин не накапливается, и их можно употреблять в пищу. Немецкое законодательство отмечает отсутствие сведений об отравлениях барбарисом, но все же предупреждает об опасности частей этого растения, используемых в самолечении.

Бахчевые культуры – группа растений семейства тыквенные, возделываемых бахчевым методом (*арбуз, дыня, некоторые виды тыквы*). Содержат ряд полезных веществ. Обладают мочегонным действием. Как мочегонное средство применяют также отвар высушенных корок арбуза, арбузный сок и семена тыквы. Арбуз и тыква находят применение и как желчегонные средства.

Батат (*Ipomoea batatas*, сладкий картофель) – растение семейства вьюнковые. Ценная пищевая и кормовая культура в ряде тропических стран. Зрелые клубни содержат немного белка, крахмал (7,3—30 % веса), сахара (3–6 %), минеральные соли, аскорбиновую кислоту, витамин В₆, некоторое количество бета-каротина, железо. Каротина больше в сортах с желтой мякотью. Батат практически не используется в нашей стране, но знаком многим по легенде о возможности питания азотом из воздуха.

Бланширование (фр. *blanchir* – белить, мыть добела, обдавать кипятком) – кратковременная обработка продукта (плодов, овощей, а также рыбы) горячей водой. Продукт ошпаривают или на 1–3 минуты погружают в кипяток. Этот прием предотвращает потемнение некоторых плодов и овощей, сохраняет их цвет. При варке варенья бланширование делает растительные клетки плода проницаемыми для сахара. Бланширование помогает снять кожицу с помидоров, обжарить картофель ломтиками, дает возможность удалить горечь или специфический запах продукта.

Бергамот (*Citrus bergamia*) – растение семейства рутовые. Получено в Юго-Восточной Азии путем скрещивания померанца и цитрона. Бергамотное масло применяется как отдушка чая.

Бобовые растения — *горох, фасоль, бобы, соя, нут, маш* и другие являются хорошим источником белка, однако в них недостает аминокислот метионина и цистеина, поэтому белок усваивается не полностью. Усвоению белка из бобовых мешает также присутствие в них вещества, подавляющего переваривание белка *трипсином*. В дореволюционной России была традиция сочетать горох с кашами, и такое сочетание улучшало усвояемость аминокислот рациона за счет взаимного обогащения аминокислотного состава этих продуктов. В наши дни врачи обращают внимание на пользу бобовых растений для предупреждения атеросклероза, ишемической болезни сердца и диабета. Отмечено, что эта пища не вызывает резкого повышения сахара в крови после ее потребления, более того, она снижает в крови содержание холестерина и поэтому может способствовать защите от диабета и атеро-

склероза. В семенах бобовых растений обнаружены разнообразные вещества, дающие этот эффект. Среди них растительные волокна, полифенольные соединения, *сапонины*. Бобовые продукты содержат вещества, способствующие развитию в кишечнике полезных бактерий. Накапливаются данные о способности бобовых защищать от рака толстой кишки. Горох и другие наши бобовые содержат небольшое количество полезной для защиты от болезней линоленовой кислоты, но особенно богата ею *соя*. К недостаткам бобовых относится значительное содержание *пуринов*. Поэтому бобовые продукты не рекомендуют при *подагре* и *мочекаменной болезни*. Наш организм не способен переварить некоторые содержащиеся в бобовых растениях углеводы, и они вызывают *метеоризм*. Для частичного удаления из бобовых этих углеводов используют *вымачивание*.

Боб обыкновенный (*Vicia faba*, боб садовый, русский, или конский) – однолетнее растение семейства бобовые. Бобы содержат антиоксидант зеаксантин. Как пищевой продукт бобы наделены всеми достоинствами *бобовых растений*, однако некоторые люди бобы не переносят. У них после употребления в пищу бобов или вдыхания пыльцы этого растения развивается заболевание *фавизм*. В 100 г свежих бобов содержится: 6 г белка, более 8 г усвояемых углеводов, 8 г клетчатки, немного жира, 1,1 мг железа, витамины группы В. В бобах много щавелевой кислоты, неблагоприятной при *подагре* и *оксалурии*.

Бомбаж консервов (фр. *bomber* – быть выпуклым, выпячиваться) – вздутие консервных банок вследствие образования газа. Признак порчи консервов. Причиной накопления газа может быть деятельность микробов, развившихся из-за неверно проведенной стерилизации. Встречается ложный бомбаж, обусловленный выделением водорода при взаимодействии консервов с металлом банки. Чтобы исключить это явление, банки покрывают изнутри лаком.

Ботулизм (лат. *botulus* – колбаса, ихтинизм) – острое пищевое отравление, вызываемое ядом бактерии *Clostridium botulinus*. Возникает тяжелое поражение нервной системы, нарушение аккомодации (двоение в глазах), повреждения и параличи глазодвигательных, глотательных и дыхательных мышц. Прежде болезнь часто возникала после использования неправильно приготовленной колбасы, откуда произошло ее название. Другое название, ихтинизм, связано с употреблением порченной рыбы (*ichthys* – рыба). Причиной развития ботулизма могут служить консервы домашнего приготовления.

Боярышник (*Crataegus*) – несколько видов кустарников или низких деревьев семейства розовые (подсемейство яблоневые). Ягоды содержат от 4 до 11 % сахара: в основном фруктозу, что благоприятно для больных диабетом. В ягодах есть витамин С, *каротиноиды*, *фитостеролы*, *пектины*, кверцетин и другие антиоксиданты, дубильные вещества, соли лимонной и винной кислот. Вещества боярышника улучшают кровообращение в сосудах сердца, усиливают сокращения сердца, но уменьшают его возбудимость. Обильное потребление ягод боярышника может нарушить работу сердца.

Брожение – процесс превращения глюкозы в молочную кислоту или другие конечные продукты. Существуют молочнокислое, спиртовое, уксуснокислое, пропионовокислое и другие виды брожений. Брожение (заквашивание) используют для приготовления пищевых продуктов (например, приготовление дрожжевого хлеба, вина, уксуса, квашение капусты, молочнокислых продуктов). Брожение пищевых продуктов осуществляется вследствие работы ферментов, присущих микроорганизмам, специально вносимым в пищу в виде заквасок или попавших в пищу из окружающей среды. Использование брожения позво-

ляет улучшить состав и качество потребляемых нами продуктов. Однако некоторые книги для массового читателя пугают опасностями потребления продуктов, полученных методами брожения. Противники продуктов, получаемых с помощью брожения, утверждают: организм человека генетически не приспособлен к потреблению этих продуктов. Они исходят из того, что доисторические люди не использовали брожение и наш организм не научился усваивать такие продукты.

В действительности древние простейшие организмы, появившиеся на Земле несколько миллиардов лет назад, первоначально умели добывать для себя энергию только с помощью брожения. Мы унаследовали от них процесс брожения, называемый гликолизом. Это превращение глюкозы в молочную кислоту, ту самую кислоту, которая образуется и при квашении капусты. Гликолиз дает энергию в условиях недостатка кислорода. Например, мышцы спортсмена-бегуна получают необходимую энергию за счет превращения запаса гликогена в глюкозу и затем в молочную кислоту. Лишь после окончания соревнования накопившаяся молочная кислота частично окисляется до воды и углекислого газа, а частично опять превращается в гликоген. Противники пищевых продуктов, получаемых путем брожения, явно не учитывают, что этот процесс свойственен не только бактериям, сквашивающим капусту, но и самому нашему организму.

Брокколи (*Brassica oleracea* var. *botrytis*, спаржевая капуста) – однолетнее овощное растение семейства капустные. Нераспустившиеся бутоны этого растения собраны в небольшую рыхлую головку, которую используют в пищу. По вкусу напоминает спаржу, откуда второе название этого вида капусты. Съедобная часть брокколи содержит 3 % белка, 0,35 % жира, 5,2 % углеводов, 2,6 % пищевых волокон, 93 мг витамина С, 25 мг калия, 48 мг кальция, 25 мг магния, 0,9 мг железа в 100 г. Брокколи содержит бета-каротин и витамин К, и селен. Систематическое употребление брокколи в пищу предупреждает развитие атеросклероза. *Глюкозинолаты* глюкорафанин и синигрин этого растения способствуют предупреждению развития рака. Этому же способствуют индол—3-карбол, образующийся из глюкозинолатов, и селен брокколи.

Брусника (*Vaccinium vitis-idaea*) – вечнозеленый низкорослый кустарник семейства вересковые. Ягоды содержат менее процента белка и жира, 8,2 % углеводов, 2,5 % пищевых волокон, 15 мг витамина С, 0,4 мг железа, 73 мг калия, 40 мг кальция, 7 мг магния в 100 г, небольшое количество витаминов группы В. Благодаря салициловой кислоте ягоды обладают противобактериальным, противовоспалительным и жаропонижающим воздействием. Брусника содержит полифенольные *антиоксиданты* (катехины, антоцианидины). Из-за содержания бензойной кислоты брусника закисляет мочу, тогда как многие другие ягоды ее защелачивают. Закисляющее свойство этих ягод пытаются использовать при лечении карбонатных (углекислых) камней мочевыводящих путей. Брусника оказывает мочегонное воздействие. Брусничная вода обладает легким послабляющим действием. Покупать бруснику предпочтительно на рынках, располагающих радиационным контролем. Ягоды с радиоактивным загрязнением, не прошедшие радиационный контроль на рынке, вам могут предложить за пределами рынка. Отвар листьев брусники используют как дезинфицирующее и мочегонное средство, но он при передозировке может вызвать отравление.

Брюква (*Brassica napobrassica*) – растение семейства капустные. Калорийность 37 ккал на 100 г. В брюкке содержится 1,2 % белка, 0,1 % жира, 7,7 % углеводов, 2,5 % пищевых волокон, 31–47 мг витамина С в 100 г. В брюкке есть витамины группы В, но содержание их низкое. Содержание минеральных веществ: калий 238, кальций 40, магний 14, фосфор 41, железо 1,5 мг в 100 г.

В

Варенец — 1. Топленое молоко, приготовляемое медленным выпариванием на одну треть до появления красноватого оттенка, с последующим добавлением сметаны. Вкусный продукт, но из-за длительного нагрева существенно потерявший полезные вещества молока. 2. Молочнокислый продукт, подвергнутый стерилизации или обработке при 97° и заквашенный термофильными молочными стрептококками.

Варенье – продукт, приготовленный путем консервирования ягод или фруктов сахаром в условиях постепенного сгущения сахарного сиропа при кипячении. С медицинской точки зрения эта технология приводит к существенной потере витаминов и других полезных веществ и, кроме того, варенье может явиться источником повышенного потребления сахара. Более рационально *замораживание* продуктов.

Виноград (*Vitis*) – группа растений семейства виноградовые. Ягоды содержат по 0,6 % белка и жира, 15,4 % углеводов (фруктоза, глюкоза), 1,6 % пищевых волокон, пектины, флавоноиды, органические кислоты. Почитатели винограда подчас уверяют, что, «выпив стакан виноградного сока, вы снабдите свой организм суточной нормой витаминов группы В». В действительности это не так. Этих витаминов в винограде, как и в других фруктах, не так много. В 100 г винограда содержится 0,05 мг витамина (суточная потребность взрослого человека 1,5 мг), 0,02 мг витамина В₂ (суточная потребность 1,8 мг), 0,3 мг витамина РР (суточная потребность 20 мг), 6 мг витамина С (суточная потребность 90 мг). Содержание калия 255 мг (суточная потребность 2500 мг), кальция 30 мг (потребность 1000 мг), магния 17 мг (потребность 400 мг), железа 0,6 мг (потребность у мужчин 10, у женщин 15 мг). Виноград, особенно красный, содержит много *антиоксидантов*. Среди них *ресвератрол* красного винограда. Биологически активные вещества винограда используются в лечебном питании, сложилось даже специальное направление виноградолечение [*ампелотерапия*]. Виноград может оказаться нежелательной пищей при склонности к *метеоризму*. Масло из косточек винограда богато лино-левой кислотой и витамином Е.

Вишня (*Prunus cerasus* и другие виды). Достоинство плодов вишни – обилие красного пигмента *антоциана*, являющегося антиоксидантом. В вишнях содержатся 0,8 % белка, 0,2 % жира, 10,6 % углеводов, сахара (главным образом глюкоза и фруктоза), *кумарины*. Органические кислоты – винная, щавелевая, лимонная, яблочная, аскорбиновой кислоты немного – 14 мг на 100 г, но она образует удачное сочетание с витамином Р, защищающим аскорбиновую кислоту от разрушения. Нередко утверждают, что из-за высокого содержания в вишне железа, фолиевой кислоты и меди она является прекрасным средством для лечения малокровия (*анемии*). 100 г вишни дают 0,5 мг железа (потребность взрослого человека 10–15 мг), 6 мкг фолиевой кислоты (потребность 400 мкг), 0,1 мг меди (потребность 1 мг). Не так-то много для лечения малокровия. Витамин В₂, важного для кроветворения, в вишне нет. Вишня из-за своей кислотности не подходит людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Косточки вишен содержат вещества, выделяющие синильную кислоту, поэтому варенье и настойки при хранении более года могут стать опасными. В плодах вишни содержится мелатонин, утверждают, что благодаря ему выпитый перед сном сок вишни спасает от бессонницы.

Вода. Наше тело, окружающие нас животные и растения состоят в значительной степени из воды. Вода служит той средой организма, в которой протекают процессы жизнедея-

тельности. Она же используется для доставки питательных веществ кровью к органам и удаления из них ненужных организму химических соединений. Испарение воды с поверхности тела помогает его охлаждению и поддержанию нормальной температуры. Потребность человека в воде зависит от многих обстоятельств. Она повышается при интенсивной потере воды из-за значительной физической нагрузки, высокой температуре окружающей среды, значительной сухости воздуха, на высокогорье. Организм регулирует потребление воды с помощью *жажды*.

Рассуждая о потребности человека в воде, врачи совершенно справедливо имеют в виду общее поступление воды с пищей, будь то сама вода, напитки, супы или вода, входящая в состав других блюд. В нашей стране нет скрупулезно рассчитанных нормативов потребления жидкости человеком, обычно для взрослого называют цифру 1,5–2,5 л воды в сутки, включая и воду пищевых продуктов. В США врачи попытались дать более точные рекомендации. Было предложено, что на каждую килокалорию рациона должен приходиться 1 и даже 1,21 – 1,31 мл воды. Следовательно, человек, потребляющий за сутки, например, 2500 ккал энергии, нуждается более чем в 3 л воды. В Германии предложена величина потребности 1,01 – 1,08 мл воды на ккал рациона. И это опять же лишь ориентировочный расчет. Американские врачи отмечают, что у пожилых людей организм обезвоживается и им нужно воды больше, хотя на основе приведенного расчета получается противоположный результат, ведь с возрастом потребность в калориях существенно снижается. У ребенка ежедневный расход жидкости составляет 10–15 % его массы тела. Поэтому детям до 5 лет жидкости нужно больше, чем рекомендовано взрослым.

Больным людям нужно учитывать ограничения в потреблении воды, возникающие в результате болезней сердца, почек и других органов. При некоторых других заболеваниях врачи особенно настоятельно советуют обратить внимание на потребление достаточного количества жидкости. Это относится, например, к больным *подагрой* и *оксалурией*. Жидкость облегчает удаление из их организма пуринов и оксалатов.

При нехватке воды в организме наступает *обезвоживание*, при ее избытке – *водное отравление*. Даже в случае сильной жажды врачи не рекомендуют выпивать более 200–300 миллилитров жидкости за один прием, чтобы желудок не переполнялся и не возникали связанные с этим неприятные ощущения. На Западе среди населения получил распространение совет 8x8 – выпивать ежедневно в дополнение к обычной еде еще 8 раз по 8 унций воды. Наши последователи говорят о 8 стаканах воды. Доказательств полезности этого нет, но некоторые люди уверяют, что такой прием улучшил их самочувствие. Возможно, улучшение самочувствия некоторых людей при обильном потреблении воды обусловлено тем, что раньше они потребляли воду в недостаточном количестве. Может быть также, вода, заполняя желудок, снижает у них аппетит и препятствует избыточному потреблению пищи. Это предположение все же требует медицинских доказательств.

В спорах о том, сколько следует пить воды, нужно учесть следующее. Недостаток воды затрудняет удаление из организма вредных веществ, увеличивает риск появления камней в мочевыводящих путях. Излишек воды уносит из организма как ненужные ему шлаки и попавшие из окружающей среды яды, так и полезные вещества, в том числе необходимые человеку витамины и минеральные соли. Вспомним традицию обильного потребления чая, сложившуюся у народов Севера. Обилие жидкости помогает им избавляться от азотистых шлаков, образующихся в избытке при мясном питании. Обильное питье защищает человека от образования камней в мочевыводящих путях. Американские врачи подсчитали, что каждые 250 мл ежедневно выпиваемой воды снижают риск образования камней в почках на 4 %. У людей, ежедневно потреблявших менее 1,5 л жидкости, камни мочевыводящих путей встречались на 50 % чаще, чем у потреблявших 2,5 л жидкости. Наибольшую защиту обеспечивали из-за мочегонного действия *кофе* и алкогольные напитки, но, конечно, увлекаться

ими не следует. Существует весьма разумный совет любителям обильного питья: увеличить прием поливитаминов и минеральных добавок, чтобы компенсировать потери этих веществ с мочой. В общем же при потреблении воды нужна золотая середина, не стоит увлекаться ни скудным, ни чрезмерным потреблением воды. Вода овощей и фруктов связана с химическими структурами этих продуктов и всасывается в кишечнике медленней, чем из напитков. Из-за обилия в овощах и фруктах калия вода, поступившая в их составе, быстро покидает организм. Обильное потребление воды в сочетании с возросшим потоотделением при интенсивной физической нагрузке и высокой температуре может привести к значительным потерям из крови натрия (*гипонатриемия*).

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.