

ЕШЬ И МОЛОДЕЙ



**СЕКРЕТЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



Карл Ланц

**Ешь и молодежь. Секреты
правильного питания**

«АВ Паблишинг»

2014

Ланц К.

Ешь и молодежь. Секреты правильного питания / К. Ланц — «АВ Паблишинг», 2014

ISBN 978-5-457-91214-4

В книге «Ешь и молодежь» вы найдете полезные советы, как с помощью обыкновенных продуктов питания сохранить молодость и радость жизни. «Старость – не радость», – говорит народная пословица. И это действительно так, но старости, к сожалению, не избежать. Зато вполне реально отодвинуть ее наступление, причем очень надолго. Можно ли назвать Катрин Денёв или Джейн Фонду старухами? Вряд ли, а ведь им уже далеко за шестьдесят пять. Другая мудрая поговорка гласит: «Мы – это то, что мы едим». Так значит, если есть молодильные яблоки, и старость не страшна! Сказки сказками, но и простым людям доступны эффективные средства для сохранения вечной молодости и красоты. И, быть может, они прямо сейчас лежат на полке вашего холодильника...

ISBN 978-5-457-91214-4

© Ланц К., 2014
© АВ Паблишинг, 2014

Содержание

Введение	5
Глава первая. Продукты молодости	6
1.1. Отчего мы стареем?	6
1.2. Без каких продуктов не обойтись?	8
1.3. Молодильные яблочки – самые полезные продукты	9
Глава вторая. Много будешь есть – скоро состаришься	10
2.1. Осторожно, старящие продукты	10
2.2. Когда сладость – не в радость	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Карл Ланц

Ешь и молодей

Введение

Без еды нет жизни, а молодости – тем более. Мы едим каждый день, каждый день мы приближаемся к старости. Все неизменные и неотвратимые физиологические процессы связаны. Так, существует и особая связь между старением организма и насыщением его пищей. Инстинкт размножения и обзаведения потомством тоже влияет на молодость. Чувствуем ли мы себя защищённо, или нам есть, чего опасаться? Инстинкт самосохранения – важная составляющая наших будней. Если основные инстинкты не удовлетворены, молодость уходит быстрее, качество жизни ухудшается. Поэтому так важно обеспечить, прежде всего, три кита вечного счастья и юности: правильное питание, успешную интимную жизнь, безопасное жилище. Думаете, этого недостаточно? Однако немногие могут похвастаться наличием всех этих составляющих одновременно. Чувство неудовлетворенности, тоски и одиночества отравляет существование. В чем спасение? Начните с малого. В книге «Ешь и молодей» мы расскажем о том, как сохранить радость жизни с помощью самого простого способа – вкусного и полезного питания. Еда приносит радость, а хорошая еда еще и продлевает молодость. Специалисты-диетологи, психологи, сексологи и терапевты поделятся секретами вечной молодости, долгой и счастливой жизни.

Глава первая. Продукты молодости

1.1. Отчего мы стареем?

Вечная молодость – это мечта, живущая в сердцах людей уже многие века. Возможно, наши далекие предки в каменном веке не задумывались на эту тему, потому что смерть представлялась естественным и неизбежным процессом, и никто ее не боялся. Цивилизация принесла человечеству не только множество полезных и приятных плодов, но и многие страхи. В том числе страх постареть. Страх смерти связан еще и с возникновением религии и понятия греха. Уже в древнегреческой мифологии за несправедные поступки в загробной жизни полагалась строгая кара. Вспомните хотя бы выражение «сизифов труд», основанное на мифе о том, как первый хитрый и лживый человек среди эллинов Сизиф за свою порочность при жизни был приговорен после смерти в царстве Аида к страшной мучке – вечно вкатывать на гору тяжелый камень, который постоянно скатывается обратно. В христианской религии за грехи предусмотрены еще более изощренные наказания. Однако все они не сравнятся с паническим страхом неизвестности, который начинает одолевает людей с возрастом – что же будет там, за чертой?

Несмотря на все эти психологические сложности, их вполне можно преодолеть, приучив все свои опасения. Во всяком случае, главный наш долг – жить здесь и сейчас, чтобы за свои поступки не было мучительно стыдно завтра, а не в каком-то эфемерном будущем, на небесах или в аду. Говорят, что Бог создал когда-то Рай и на земле, просто надо уметь найти его. Жизнь человека, к сожалению, не бесконечна, однако продлить цикл активной жизни вполне в нашей власти. В том-то и заключается секрет долгой молодости – ее нельзя упускать, надо начинать сохранять ее как можно раньше, иначе остановить процессы старения будет уже слишком сложно.

Процессом старения человеческого организма занимается наука геронтология. Доказано, что в большей степени старение связано с замедлением и последующим полным прекращением обновления клеток, из которых состоят все наши ткани, мышцы, органы. Клетку изучает цитология. Самые крупные клетки – это женские яйцеклетки и нервные клетки, самые маленькие – лимфоциты. Клетки постоянно стареют, умирают, рождаются заново. Например, кровяные тельца – тромбоциты, эритроциты, лейкоциты – полностью обновляются за 5 дней. За 75 – 100 лет все клетки постепенно затормаживают свое развитие, человеческий организм уже не может функционировать с той же активностью и умирает. Насколько это естественный процесс, можно ли его остановить, науке пока неизвестно. Однако некоторые методики активизации обновления клеток известны уже сейчас, и мы о них обязательно расскажем.

Геронтологи называют среди причин старения такие факторы, как радиоактивное облучение и химические отравления. Им подвергаются сегодня все жители Земли, даже в относительно чистых районах радиация и токсические вещества присутствуют. Однако в городе их концентрация гораздо выше, чем в сельской местности. С наличием низкого радиационного фона и отсутствием в воде и пище избытка токсинов во многом связывают долгую продолжительность жизни на Кавказе и Тибете.

Кроме того, в процессе нашего с вами старения немаловажную роль играют микроорганизмы: бактерии и вирусы. Казалось бы – мелочь пузатая, а сколько могут принести вреда. Вредные микробы заставляют наш организм работать в режиме защиты, тратить много энергии на избавление от инфекции, и меньше – на собственные нужды. Заболевания отнимают у нас массу полезного времени, укорачивая счастливую и активную жизнь. Поэтому именно

профилактика инфекций, передающихся посредством вирусов, бактерий, грибков, является важным этапом на пути к вечной молодости.

1.2. Без каких продуктов не обойтись?

Как говорит народная мудрость: мы – это то, что мы едим. И верно, в пище содержатся все необходимые человеку органические вещества – аминокислоты, витамины, минералы. О том, в каких продуктах полезных веществ больше всего, вы узнаете из книги «Ешь и не болей», об этом рассказано в первой главе «Основы питания для здоровья». Именно аминокислоты, витамины и минералы участвуют в построении клеток нашего организма, поэтому так важно для их активного обновления снабжать организм всеми необходимыми строительными материалами вовремя.

Самые полезные продукты – натуральные, растительного и животного происхождения. При этом важно, чтобы растительная пища произрастала хотя бы в относительно экологически чистых районах, а скот пасся на свежей травке или получал ее в достаточном количестве. Комбикорма, которыми потчуют животных на промышленных предприятиях, впоследствии могут негативно сказаться на общем состоянии людей, потребляющих молоко, яйца, мясо, и привести к старению организма. Самым полезным мясом считается аргентинское, потому что тамошние луга с сочной зеленой травой прямо-таки созданы для вольного выпаса скота.

Не зря наши родители, бабушки и дедушки так любили дачу. Да и сегодня многие молодые люди любят летом ездить на фазенду, их привлекает романтика природы, да и шашлык на свежем вольном воздухе хорош. Кроме того, на дачных участках часто строят бани, что тоже чрезвычайно полезно для здоровья и молодости, не только телесной, но и душевной. На даче выращивать собственные продукты непросто, и все, у кого в детстве был опыт прополки и полива грядок, это знают. А уж копать и собирать урожай – это не всякий выдержит. Но и плюсов у работы на приусадебном участке хоть отбавляй. Выращенные собственноручно продукты гораздо полезнее, вы точно знаете, что их ничем не опрыскивали, они не росли около химического предприятия или военного аэродрома. Кроме того, продукты прямо с грядки сохраняют больше ценных веществ, потому что не подвергаются длительной транспортировке и хранению.

Овощи, фрукты, цельное зерно, нежирные молочные продукты и постное мясо, рыбу, морепродукты можно смело рекомендовать как основу питания для сохранения молодости тела и бодрости духа. Если без мяса прожить долго и счастливо вполне возможно, что доказывает набирающее популярность вегетарианское течение, то от растительной пищи отказываться крайне нежелательно. О незаменимых в нашем рационе продуктах, необходимых каждый день, подробно рассказано в книге «Ешь и худей для занятых» в главе шесть «Ежедневный рацион для занятых людей».

1.3. Молодильные яблочки – самые полезные продукты

Обратимся к русским народным сказкам. Когда в сказке речь заходит об омоложении, тут же возникает мотив либо молодильных яблочек, либо обваривания в котле с кипящей водой. Яблоки – это привычный для русского человека фрукт, настолько распространенный, что мы порой забываем о его ценности, предпочитая иноземные манго, личи, киви и другие экзоты. А в Великобритании даже есть такая примета, что в тот дом, где постоянно едят яблоки, доктора не стучатся. В яблоках в обилии содержится витамин С и железо, которые способствуют очистке сосудов и артерий от вредного холестерина. Также в этом фрукте обнаружен кверцетин, вещество, препятствующее развитию Альцгеймера и Паркинсона.

Почему же в сказках для обретения молодости старые цари ныряют в кипящую воду? Не аналогия ли это с полезными супами? Ведь перед тем, как в чан нырнет Иванушка Дурачок, в воду обязательно добавляются специальные травы, они-то и не дают молодцу свариться, а лишь делают его краше. Как говорится, в сказке ложь, да в ней намек. Супы действительно очень полезны. Французы, к примеру, едят суп не в обед, а на ужин, потому что первое блюдо считается самым диетическим. Полезные вещества из ингредиентов супа переходят в бульон и в жидком виде лучше усваиваются. Традиционные для многих кухонь холодные супы в жаркую погоду помогают организму адаптироваться к повышенной температуре, охлаждают, дарят заряд бодрости. В России это окрошка, в Испании – гаспачо, в Болгарии, Турции готовят тартар. Окрошку традиционно готовят на белом, так называемом живом квасе. Готовят его из тех же ржаных сухарей и закваски, но держат в теплом месте не более суток, чтобы он остался чуть мутным и светлым. Можно готовить квас из ржаной муки и овса. Он получается забористым и очень полезным, помогает снизить уровень сахара в крови при диабете, а белок, содержащийся в нем, способствует быстрому восстановлению тканей. В народной медицине овсяный квас применяют при переутомлении. Окрошку можно готовить на кефире, тане и даже на чистой родниковой воде. Это блюдо дарит бодрость. Незаменимый ингредиент гаспачо – помидоры – богаты мощным антиоксидантом ликопином, который является составляющей бета-каротина. Ликопин служит профилактическим средством онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней глаз, воспалительных процессов.

Уже много сказано о пользе омега-3 и омега-6 жирных кислот. Эти волшебные полиненасыщенные кислоты действительно продлевают молодость. Замечено, что японцы отличаются чрезвычайно гладкой кожей и сохраняют физическую активность до самого преклонного возраста, а секрет в их гастрономических пристрастиях – жители страны восходящего солнца без ума от рыбы и морепродуктов. Именно моллюски, рыба жирных и полужирных сортов, а также водоросли содержат больше всего омега-3 и омега-6. Богата ими и наша родная дальневосточная морская капуста. Если вы еще не оценили этот продукт, настала пора его полюбить, ведь несмотря на свой специфический вкус, это необыкновенно полезное растение. Морская капуста не рекомендуется людям, чувствительным к йоду, зато всем остальным восполняет нехватку этого важного для работы эндокринной системы элемента. Жирную рыбу желательно употреблять дважды в неделю, не реже.

Глава вторая. Много будешь есть – скоро состаришься

2.1. Осторожно, старящие продукты

Воспалительные процессы в организме приводят к старению. Представьте, что совершенно новая льняная ткань подвергается растяжениям, ударам, трению. Так она быстро изнашивается. Искусственные ткани, конечно, прочнее. Но наш-то с вами организм изначально полностью натуральный. По этой причине логично, что и еда должна быть натуральной. Всё искусственное, что попадает внутрь – это инородное тело и может вызвать отторжение. Поэтому, чтобы сохранить молодость, надо полностью исключить употребление фастфуда. Чипсы, сухарики, картошка фри, гамбургеры, газировка из сетевых закусок – это яд для нашего тела. Пережаренные в большом количестве прогорклого масла продукты вызывают риск воспалительных процессов. Неестественные для организма элементы, такие как гидрогенизированные жиры, вкусовые добавки, консерванты, засоряют пищеварительную систему, заставляют иммунную систему работать с напряжением, выводя из организма ненужные вещества.

Печально, что любителями вредных чипсов и газировки оказываются в первую очередь дети. Ребенка обмануть не сложно, ему что вкусно – то и полезно. А ведь весь вкус – в искусственных ароматизаторах. Так с детства люди начинают засорять свое тело. А потом переходят на алкогольные коктейли, быстрорастворимые супы, сало, торты сомнительного качества, селедку не первой свежести и другие вредные продукты, с последствиями употребления которых бороться очень непросто.

2.2. Когда сладость – не в радость

Замечено, что люди, имеющие склонность к диабету, нередко подвержены преждевременному старению. Все дело в избытке глюкозы в крови и связанном с этим процессом гликолиза. Полисахарид глюкоза нужен нашему организму, даже необходим для правильного обмена веществ и выработки энергии. В случае дисбаланса глюкозы обмен веществ нарушается. Это негативно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, почек, глаз, нервов. Белковые молекулы, связываясь с избыточными сахарами, могут стать причиной повреждений органов и тканей. Поэтому, чтобы сохранить молодость, рекомендуется сократить потребление сахара. Начните уже сегодня и перестаньте сыпать в чай и кофе неограниченное количество рафинада. Снижает уровень сахара в крови хром. Природные источники этого вещества – рыба, особенно сельдь, карась, карп, зубатка, лосось, а также свёкла, салат-латук, помидоры, перловка.

Избыточное употребление так называемых «быстрых углеводов» способно привести к резким скачкам сахара в крови. Быстрыми, или простыми, углеводами называются те, у которых высокий гликемический индекс. Об этом понятии подробно рассказано в книге «Ешь и худей для занятых» в разделе «Диеты, которые работают». Гликемический индекс продукта указывает на то, как он влияет на количество глюкозы в крови. Чем выше индекс, тем быстрее поднимется уровень глюкозы после приема пищи, что оказывает отрицательное воздействие на общее самочувствие и вызывает рост массы тела. Небольшое количество быстрых углеводов полезно только при интенсивных физических нагрузках, к примеру, тренировках в спортзале. Так как простые углеводы – это соединения молекул моносахаридов, то продукты, богатые ими, обычно имеют сладкий вкус. Это прежде всего сахар, шоколад, мед, варенье, кондитерские изделия всех видов: торты, булочки, конфеты, а также сладкие ягоды и фрукты. Кроме того, высоким гликемическим индексом отличаются такие продукты, как рис, белый хлеб, картофель.

Наиболее вредно жирное мясо, а также переработанное, например, колбаса, сосиски, ветчина. Они содержат нитраты и нитриты. Это соли азотной кислоты. Если часто употреблять их с пищей, то в организме они могут послужить причиной образования таких опасных веществ, как нитрозамины. Нитрозамины обладают канцерогенными свойствами, нарушают мозговую деятельность и вызывают старческое слабоумие.

Теперь поговорим о голоде. Все испытывают это чувство одинаково. А вот едят и пьют по-разному. Можно утолить жажду простой водой, а можно выпить кофе с молоком. И в том, и в другом случае организм получит необходимую жидкость, но вот побочные эффекты различны. Если испытываете острый приступ голода, предлагаем вам на выбор два варианта – съесть пару бутербродов с соленым салом или нежирную куриную грудку с горсткой вареного риса и специями. Результат один – голод утолен. Однако сало будет лежать тяжелым грузом в желудке, а часть его перейдет в подкожный жир. Грудка же лучше усвоится, даст больше энергии. На жирное мясо диетологи давно наложили табу. Определить его легко визуально по большому количеству жировых прослоек. А вот мясо нежирных сортов – вполне приемлемая пища.

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.