AB PUBLISHING

КАРЛ ЛАНЦ

ЕШЬ И НЕ БОЛЕЙ

СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Карл Ланц

Ешь и не болей. Секреты правильного питания

«АВ Паблишинг»

2014

Ланц К.

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

ISBN 978-5-457-74366-3

Все мы с детства любим вкусно покушать. Если вы хотите питаться вкусно и полезно – нет ничего проще! Самые простые продукты могут принести здоровье и удовольствие. Из книги «Ешь и не болей» вы узнаете, какие продукты обязательно должны быть на нашем столе, а каких нужно опасаться. Мы расскажем о секретах целебной кухни разных стран мира. Что есть для профилактики болезней, как приготовить кислородный коктейль, чем заменить кофе, как сохранить молодость и красоту – на эти и многие другие вопросы отвечают диетологи, кулинары, медики. В нашей книге – советы и рекомендации, целебные рецепты. Главный наш совет – кушайте вкусно и просто! Ведь здоровое питание – это залог хорошего настроения и бодрости каждый день!

ISBN 978-5-457-74366-3

© Ланц К., 2014
© АВ Паблишинг, 2014

Содержание

Введение 6
Глава первая. Основы питания для здоровья 7
1.1. Вся таблица Менделеева – незаменимые вещества 7
1.2. Аминокислоты – строим тело 8
1.3. Витамины – это жизнь 10
Глава вторая. От семи недуг 11
2.1. Лекарства в тарелке – привычные продукты 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Карл Ланц
Ешь и не болей. Секреты правильного питания

© ООО «Креатив Джоб», 2014
© Ривера, А.Д., 2014
© Издательство AB Publishing, 2014

Введение

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок», гласит народная пословица. Если говорить о полезных для нашего здоровья веществах, то их путь к любому органу лежит именно через желудочно-кишечный тракт. Конечно, существуют и другие способы, к примеру, витамины можно вводить с помощью уколов – это даже полезнее, так как тогда они попадают прямо в кровь. Но это все же экстремальные меры. Каждый день мы можем подпитывать наше тело, снабжая необходимыми витаминами, аминокислотами, минеральными веществами с помощью правильного питания.

В пищеварительном тракте продукты распадаются на составляющие элементы – минеральные соли, аминокислоты, моносахара, воду и другие. Эти вещества попадают в кровь, переносятся с ее помощью к различным органам, питая их. Важно, чтобы пища хорошо усваивалась, а не бесполезно проходила по пищеварительному тракту.

Вкусовой аппарат человека эволюционно развивался так, чтобы отличать полезную еду от вредной. Горькое мы не слишком любим – горькими часто бывают яды. Кислое – на любителя. Кислоту набирают продукты, когда начинают портиться. Все любят сладкое – это один из самых безопасных вкусов. Сладость свидетельствует о том, что фрукты и ягоды созрели. Люди стараются питаться вкусно, наслаждаться едой. А задумывались ли вы о том, что наш организм – это немного отдельная от нашего сознания оболочка? Организм о многом нам сигнализирует – о том, что замерзает, хочет пить или ему больно. Все религии призывают заботиться о душе, беречь ее. Неужели не так же тщательно мы должны заботиться и о теле? Ведь если тело одряхлеет быстрее положенного срока, сколько добрых и полезных для души дел мы не успеем сделать. Тело дано человеку, чтобы пройти жизненный путь достойно. Оно, конечно, хрупкое и недолговечное. Тем тщательнее мы должны его оберегать.

Глава первая. Основы питания для здоровья

1.1. Вся таблица Менделеева – незаменимые вещества

Мы не всегда можем правильно расшифровать сигналы нашего организма. Например, мы чувствуем, что хотим есть. Но что же именно? А ведь организму требуется очень много различных веществ для правильного развития.

Проведем аналогию с растениями. Они питаются неорганическими веществами, которые добывают из окружающей среды. Это вода, углекислый газ, азот, фосфор, различные металлы. Из этих элементов синтезируются органические вещества – сахара, крахмал, белки, углеводы, а также углерод и кислород, из которых строятся растительные клетки. Таким образом, набор веществ для питания растений строго ограничен. Если растение не будет получать достаточно воды – засохнет, без воздуха завянет, без азота и фосфора – перестанет плодоноси́ть. Вот и подкармливают растения на приусадебных участках и на сельхозполях различными удобрениями.

Люди питаются готовыми органическими веществами, мы не умеем их синтезировать. Однако, как и у любого живого организма, у человека есть, скажем так, список первой необходимости – то есть те вещества, которые должны поступать в обязательном порядке каждый день, иначе мы, образно говоря, «засохнем» и «завянем». Этот список формировался на протяжении долгих веков эволюции. Среди животных, к примеру, есть и травоядные, и хищники. Их пищеварительные системы несколько отличаются. Хищники не проживут без мяса, травоядные не испытывают в нем острой необходимости. Люди же могут прожить и без мяса, и без растительной пищи. Однако слишком гордиться собой не стоит. Вот когда мы сможем обойтись без воды, воздуха и солнечного света – тогда можно будет сказать, что мы победили природу. Пока же мы полностью от нее зависим. Растительную либо животную пищу практически невозможно заменить. Несмотря на большой прогресс химической и пищевой промышленности, для здоровья человеку все же необходимо натуральное питание.

Вещества, без которых мы не можем обойтись и которые мы должны получать извне, так как в нашем организме они не вырабатываются или вырабатываются в недостаточном количестве, называются незаменимыми пищевыми веществами, или нутрие́нтами. Их мы можем получить исключительно с пищей. К нутриентам прежде всего относятся витамины, аминокислоты, жирные кислоты, минеральные соли.

Как правило, необходимость в незаменимых минеральных солях прекрасно покрывает суточный рацион человека. Незаменимые, то есть не синтезируемые в организме, жирные кислоты – это всем известные омега-3 и омега-6. Это комплекс различных полиненасыщенных жирных кислот. Также к данному виду кислот раньше применяли термин витамин F. Но, конечно, это не совсем витамины. Природными источниками полиненасыщенных кислот служат растительные масла из зародышей пшеницы, семени льна, масло подсолнечника и горчичное, а также грецкий орех, миндаль, семечки подсолнуха, рыбий жир, моллюски и рыба жирных и полужирных сортов, к примеру лосось, сельдь, сардины, форель, тунец.

1.2. Аминокислоты – строим тело

Аминокислоты являются структурным элементом многих органических веществ, главное – в нашем организме из них строятся белки. А белки необходимы для построения клеток тканей. В основном наше тело синтезирует аминокислоты самостоятельно из различных веществ, «попадающих» в него. А вот 10 аминокислот, очень важных, можно получить только в готовом виде. Задумайтесь, как это угрожающе звучит. Возможно, какие-то проблемы с самочувствием вы испытываете только потому, что вам не хватает всего лишь одной аминокислоты́. Вялость мышц, проблемы с кожей, усталость, сонливость, потеря аппетита, постоянные простуды – всё это признаки нехватки аминокислот.

Для запоминания десяти незаменимых аминокислот существует забавное мнемоническое правило: «Лиза Метнула Фен в Трибуну, Трезвый Лейтенант Валялся в Изоляторе с Аргентинским Гитаристом».

«Лиза» – это лизи́н, компонент белков. Содержится в мясе, особенно в красном, не важно, баранина это или птица, яйцах, бобовых, молочных продуктах, сыре, орехах, рыбе. Лизин повышает иммунитет организма, сохраняет здоровыми сердце, кости, глаза. Участвует в синтезе коллагена, что важно для постоянного обновления тканей и поддержании их молодости.

Слово «метнула» ассоциируется с метионином. Особенно его роль важна в поддержании здоровья желудочно-кишечного тракта: он противостоит гастриту и язве, так как благоприятно воздействует на слизистые ткани. Метионином богаты молоко, грецкий и бразильский орехи, а также кунжут, мясо курицы, свинина, фасоль, чечевица и соя.

«Фен» – так мы запоминаем фенилаланин. Им богаты бобовые, говядина, орехи, мясо кур, рыба, творог, яйца. Это весьма проблемная аминокислота. Она напрямую влияет на психические процессы и мозговую деятельность, а так как они до сих пор не слишком хорошо изучены, действие фенилаланина тоже под вопросом. Во всяком случае, в рационе здорового человека он должен присутствовать обязательно, так как участвует в синтезе гормонов, создающих хорошее настроение, ясность сознания и остроту мышления. Однако при наследственной фенилкетонурии́ усвоение этой аминокислоты нарушено. Поэтому при этом заболевании нельзя употреблять продукты с аспартамом – синтетическим сахаром, который в организме распадается с образованием фенилаланина. Чаще всего это газированные напитки, жевательная резинка.

«Трибуна» – это триптофан. Триптофан важен для роста и развития организма. Из него формируется гормон счастья серотонин, участвующий в регуляции сна, аппетита, настроения. Бессонница, беспокойство, импульсивность могут свидетельствовать о недостатке триптофана. Эта незаменимая аминокислота содержится в сыре, твороге, грибах, бананах, финиках, кедровых орехах, молоке, йогурте, в мясе кур, индюшатине, рыбе.

«Трезвый» – так мы запомним, что нам жизненно необходим треонин. Нужен он и взрослым, и детям, так как поддерживает работу иммунной системы, обеспечивает здоровье и молодость тканей, в том числе кожи. Треонином богаты молочные продукты, яйца, орехи, бобы.

Следующее слово поговорки – «лейтенант» – лейцин. Он входит в состав всех белков, используется для лечения анемии, стимулирует рост мышц. Лейцина много в овсе, буром неочищенном рисе, мясе, рыбе, чечевице, орехах, курином мясе, яйцах.

«Валялся» ассоциируется с валином. Валин играет важную роль в синтезе тканей тела, служит источником энергии, поддерживает количество серотонина на должном уровне. Валин встречается в ограниченном наборе продуктов питания. Больше всего его в мясе –

говядине, курятине, филе лосося. Также богаты этой аминокислотой куриные яйца, орехи, грибы. В сушеном горохе валина не меньше, чем в мясе.

«Изолятор» – так мы запоминаем изолейцин. Играет немаловажную роль в энергетическом обмене. Поэтому необходимо для бодрости включать в свой ежедневный рацион такие продукты, как миндаль, кешью, нут, чечевицу, рожь. Изолейцином богаты яйца, рыба, куриное мясо.

Отдельно стоят аминокислоты аргинин (слово «аргентинским») и гистидин (слово «гитаристом»). Эти аминокислоты прежде всего необходимы детям, а также пожилым людям. Аргинин в организме взрослого здорового человека вырабатывается в достаточном количестве. Гистидина много в семенах тыквы, красной рыбе, говяжьем, свином и курином мясе, бобовых, арахисе.

Как видите, больше всего незаменимых аминокислот содержится в мясе разных видов, молочных продуктах, куриных яйцах. Однако если в вашем рационе продукты животного происхождения отсутствуют по каким-либо причинам, восполнить недостаток аминокислот тоже возможно – благодаря орехам, бобовым, грибам.

1.3. Витамины – это жизнь

С детства всем известно – надо пить витаминные комплексы, чтобы восполнить нехватку витаминов зимой и весной. Однако сегодня экологическая обстановка настолько неблагоприятна, что витаминную недостаточность желательно возмещать постоянно. Обязательно нужно следить, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты, богатые витаминами различных групп.

Витамины, несмотря на всю их важность для организма, не являются источником энергии и не входят в состав тканей. Витамины улучшают и поддерживают жизнедеятельность, отсюда и название: «вита» по-латински обозначает «жизнь». Они, к примеру, участвуют в образовании различных ферментов и гормонов. Для гормональной регуляции витамины невероятно важны.

Традиционно для женского здоровья рекомендуются витамины группы B, витамин D, беременным часто советуют препараты с фолиевой кислотой. Мужчинам нужны всё те же витамины, только в повышенных дозировках, таково уж устройство мужского организма. Отсюда, возможно, и стереотип, что мужчинам нужны «богатырские» порции еды.

Витамин E нужен и мужчинам, и женщинам. Научное название этого витамина «токоферол» переводится с древнегреческого, как «способствующий деторождению». Нехватка витамина E ведет к проблемам в половой сфере и эндокринной системе. Этот витамин активизирует выработку сперматозоидов у мужчин, а женщинам помогает выносить здорового ребеночка в период беременности. Для прекрасной половины человечества этот витамин особенно важен, так как участвует в образовании коллагеновых и эластиновых волокон в коже, это витамин красоты и молодости.

Витамин E – жирорастворимый витамин, содержится в жирах растительного происхождения: семенах тыквы, подсолнечника, льна, а также в листовой зелени, ростках пшеницы, говяжьей печени, куриных и перепелиных яйцах. Подумайте, стоит ли так фанатично отказывать себе в жирах во время диеты?

Еще один, так сказать, «жирный» витамин – A. Богата им печень, сливочное масло, желтки яиц. Недостаток витамина A может вызвать проблемы с кожей – высыпания, прыщики. Поэтому, садясь на диету, учитывайте, что надо восполнить нехватку витаминов.

Глава вторая. От семи недуг

2.1. Лекарства в тарелке – привычные продукты

На огородных грядках растут настоящие съедобные «целители». В лечебных целях как в народной, так и в научной медицине используют свеклу, морковь, репчатый лук, помидор, баклажаны. Целебные фрукты и ягоды – это абрикос, черная смородина, виноград, арбуз, ежевика, вишня. Вишневый сок широко применяется в народной медицине, например, для лечения бронхитов и трахеитов, также он снижает жар, а аппетит, наоборот, повышает. Сок вишни слабит, а прохладные вишневые компоты обладают успокаивающим свойством. Все эти фрукты и овощи в сезон обязательно должны пополнять ваш ежедневный рацион.

Капуста белокочанная – овощ очень полезный, низкокалорийный и лечебный. В капусте содержатся многие незаменимые аминокислоты, например, триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистидин и другие. В капусте содержится самая устойчивая форма витамина С – аскорбиген. Он может сохраняться в течение года, поэтому заготовка капусты на зиму так популярна и полезна. Еще древние римляне заметили, что если есть капусту – будешь меньше болеть, избавишься от бессонницы и головной боли. В капусте содержится особый вид веществ – витамин U. Это вещество открыто совсем недавно, и сразу заслужило славу заживляющего повреждения на слизистой желудка средства, поэтому капустным соком успешно лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки. В народе капустный сок варят с сахаром, чтобы этим составом отрезвлять пьяных.

Один раз почувствовав аромат лесной земляники, уже его не забудешь. Пряный, теплый, такой летний и родной. Эта мелкая красная ягодка не только безумно вкусная, но и очень полезная. В плодах содержится до 92-х процентов витамина С, а также каротин, витамин В6, салициловая кислота, дубильные вещества, 4 процента клетчатки, а также фитонциды. В листьях также много витаминов, поэтому из них готовят витаминный чай с очень приятным вкусом. Землянику используют для лечения сердца, печени и почек. Также хороша эта ягода при воспалении желудка и желчного пузыря. Земляника возбуждает аппетит, утоляет жажду. Землянику дают людям, подвергшимся действию облучения. А так как сегодня в городах экология оставляет желать лучшего, то земляника городскому жителю просто необходима. Помимо земляники хорошим антирадиантом, то есть средством против лучевого поражения, является мед, пчелиное маточное молочко и прополис.

Шоколад – любимое лакомство многих людей. Правда, есть и те, кто к нему равнодушен, и, как выясняется, зря! Ведь шоколад не только вкусный продукт, но еще и лечебное средство. Во-первых, не следует отрицать бодрящее действие шоколада, обусловленное наличием в нем какао-бобов. Кусочек шоколадки помогает при резком упадке сил, стимулирует работу мозга. Правда, ненадолго, надо следом обязательно закрепить эффект полноценной трапезой. Отметим, что мы говорим только о настоящем горьком шоколаде, подделки долой! Качественный шоколад издавна использовался в медицине. Он снижает боли в сердце, улучшает работу печени и пищеварения. В косметологии популярны шоколадные маски и обертывания. Но лучше всего, а главное – вкуснее, лечиться шоколадом изнутри! Детям, правда, шоколад не так полезен. Вообще, педиатры советуют знакомить малышей с конфетами как можно позже, начиная где-то с двух-трех лет, тогда детишки будут спокойнее относиться к сладкому. О пользе шоколада для тех, кто сидит на диете, вы можете узнать из книги «Ешь и худей», глава 5.3. Шоколад – залог здоровья.

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.