

ЗДОРОВЬЕ - ОБРАЗ ЖИЗНИ



РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО ГЕРБЕРТУ ШЕЛТОНУ



Юлия
ПОПОВА

К

«КРЫЛОВ»

Юлия Сергеевна Попова
Раздельное питание по Герберту Шелтону
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952775

Раздельное питание по Герберту Шелтону: Издательство «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9717-0892-6

Аннотация

Принципы раздельного питания, сформулированные американским врачом Гербертом Шелтоном, для миллионов людей стали путеводной звездой, ведущей их к здоровью и долголетию. Следуя простым правилам разделения продуктов на углеводосодержащие и белковосодержащие, используя натуральные продукты, готовя их с любовью и позитивным отношением к жизни, можно освободиться от проблем с желудком и кишечником, вылечить болезни печени и почек, очистить свое тело от шлаков и избавиться от лишнего веса.

Питайтесь правильно, чтобы жить долго, и жить полноценной жизнью без боли и лекарств – вот пожелание Герберта Шелтона каждому человеку, и спустя почти век так же актуальное для нас. Путь к здоровью лежит через желудок, так наполните его полезной натуральной пищей, приготовленной с радостью и удовольствием.

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Разделяй и питайся	6
Что нас питает?	6
Углеводы	6
Белки	7
Жиры	8
Клетчатка	9
Витамины	10
Минеральные вещества	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Попова

Раздельное питание по Герберту Шелтону

Введение

Американский врач Герберт Шелтон был, есть и еще долгое время будет считаться самым крупным в мире авторитетом по вопросам питания и голодания, по организации здорового образа жизни, самым известным именем в общественном сознании миллионов землян. Классическая теория раздельного питания была предложена им еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Сразу оговоримся, что раздельное питание придумал не Герберт Шелтон, о нежелательном смешении некоторых продуктов питания упоминал еще Гиппократ, а в трудах Авиценны представлены подробные рекомендации, что с чем есть. Но Шелтон постарался довести до как можно большего количества людей простые правила, которые помогут сохранить здоровье и избавиться от недугов.

Действительно, смешение некоторых продуктов препятствует правильному пищеварению и обмену веществ и может привести к возникновению желудочно-кишечных проблем и набору лишней массы тела. Однако введение раздельного питания как необходимый элемент здорового образа жизни, безусловно, оздоравливающее мероприятие.

Шелтон положил в основу своей теории раздельного питания утверждение о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя раздельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

Но наука о здоровье не стоит на месте, современные научные факты входят в противоречие с теоретическими предпосылками уже почти восьмидесятилетней давности, использованными Шелтоном в своей работе; становятся известны научные данные, которые объективно не могли быть доступны во времена разработки теории раздельного питания. Продуктов, которые бы содержали по отдельности только белки, жиры или углеводы, практически не существует в природе (исключение разве что чистый сахар или белок яйца). В большинстве животных и растительных продуктов питания присутствуют белки, жиры и углеводы, и разделить их невозможно. А значит, действительно раздельное питание невозможно осуществить на практике. Правильнее разбивать пищу по группам продуктов и по их совместимости. Кроме того, в процессе эволюции пищеварительный тракт человека приспособился именно к смешанному типу питания. Да и народные рецепты приготовления пищи, прошедшие через века и желудки наших предков, тоже никак не хотят укладываться в теорию раздельного питания.

Однако даже сейчас ученые не сомневаются, что теория Шелтона обладает значительным оздоровительным эффектом. Во-первых, необходимость употреблять белки, жиры и углеводы отдельно друг от друга приводит к более дробному питанию, а это всегда только на пользу. Во-вторых, небольшие по времени курсы раздельного питания действительно могут привести к потере веса. Кроме того, сочетать мясо не с макаронами или картошкой, а с зелеными овощами (как советует Шелтон), безусловно, полезнее. Скажем больше: сейчас научно доказано, что действительно существуют некоторые сочетания продуктов, кото-

рые могут восприниматься организмом плохо. В пользу разумного применения теории раздельного питания свидетельствуют коллеги знаменитого врача, подтверждающие высокую эффективность его схемы лечения некоторых распространенных болезней. Например, из сотен астматиков, лечившихся по системе Шелтона, только трое не выздоровели. Из сотен пациентов с острыми формами заболеваний, которых он лечил, «ни один не умер и ни один не получил каких-либо осложнений». И от этого факта просто так не отмахнешься! Поэтому решайте сами, стоит или нет лично вам следовать правилам раздельного питания Герберта Шелтона.

К сожалению, наши традиции питания – как семейного, так и общественного – весьма далеки от его рекомендаций. Нам так или иначе надо что-то делать со своими пищевыми привычками, далеко не всегда правильными и здоровыми. Надеюсь, что рекомендации доктора Шелтона помогут вам на пути к стройному телу, чистой коже, молодым сосудам и крепкому здоровью.

Глава 1. Разделяй и питайся

Что нас питает?

Нормальная щелочность и нормальное специфическое равновесие крови поддерживаются с помощью пищи. В дальнейшем будет показано, что обе эти функции реализуются главным образом с помощью минерального состава вашего рациона. Можно сформулировать и так: пища есть любое вещество, которое, будучи принято организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. В это понятие можно включить воду и кислород.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания из большой массы различных продуктов, чтобы избежать истощения, и в то же время он должен избегать всех излишеств в тех веществах, которые мы потребляем почти всегда в избытке. Пищевые вещества, которые не нужны и не могут быть использованы, наносят вред организму.

Какие же вещества должны обязательно присутствовать в рационе, как обеспечить их поступление и в каких продуктах они содержатся?

Углеводы

Практически каждый человек ежедневно в той или иной форме потребляет углеводы. В современном мире большинство продуктов являются переработанными и очищенными, поэтому более чем половина поглощаемых человеком углеводов поставляется в организм в виде простых Сахаров, то есть простых очищенных углеводов.

Итак, существует два вида углеводов – простые и сложные. О простых знают, наверное, все, так как именно они становятся причиной значительного увеличения веса. Съев порцию продуктов, богатых простыми углеводами, вы в скором времени ощутите прилив сил, повышение настроения, однако такой эффект продержится недолго, и вы вновь почувствуете себя утомленным. Это объясняется тем, что при переработке углеводов в кровь поступает большое количество сахара, который и дает временный возбуждающий эффект. Такие сахаросодержащие вещества, как мед, рафинированный белый и фруктовый сахар, усваиваются очень быстро, не обеспечивая организму долговременного энергетического питания.

Но когда сахар, полученный в результате разложения простых углеводов, начинает выводиться из системы кровообращения, в крови резко возрастает содержание инсулина – вещества, противодействующего увеличению количества сахара и обеспечивающего более быстрое избавление от него. В результате этого происходит снижение уровня содержания сахара, количество которого падает даже ниже нормы.

Возникающее чувство дискомфорта организм стремится компенсировать новой порцией углеводов, снимающей острое чувство голода. И так возникает замкнутый круг углеводной зависимости, вырваться из которого довольно сложно. Следствием углеводного питания становятся избыточный вес, нарушение обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта. Ведь при большом количестве Сахаров углеводная пища бедна клетчаткой и, следовательно, двигательная функция кишечника ослабляется. Кроме того, при усиленной выработке инсулина поджелудочная железа работает больше нормы и становится подверженной заболеваниям, например острому и хроническому панкреатиту. В результате нарушается выделение пищеварительных соков поджелудочной железой, и, вместо того чтобы переваривать пищу, эти соки начинают переваривать породивший их орган, развивается его воспаление. В свою очередь, заболевания поджелудочной железы приводят

к дефициту антиоксидантов, из-за чего организм стареет быстрее. Как видите, увлечение углеводами может иметь далеко идущие последствия.

В раздельном питании продукты, содержащие простые углеводы, заменены на состоящие из сложных, медленно сгорающих углеводов. Сложные натуральные крахмалы, содержащиеся в цельном зерне и овощах, легче усваиваются, дают больше энергии, а после их распада остается меньше отходов.

В процессе усвоения макробиотическая пища будет поставлять энергию в течение нескольких часов, не вызывая резких скачков настроения и желания съесть что-нибудь сладкое.

При переваривании сложные углеводы разлагаются организмом на глюкозу для дальнейшей переработки в энергию, двуокись углерода, уходящую с дыханием, и воду. Таким образом, после усвоения сложных углеводов не остается никаких продуктов сгорания или шлаков.

Количество потребляемых углеводов так же важно, как и их качество. Избыток простых углеводов в большой степени способствует возникновению и развитию хронической гипогликемии (низкого содержания сахара в крови). Ее симптомы – постоянное чувство голода, усталость, испарина и чрезмерная потливость, зевота, дрожь и резкие перепады настроения.

При гипогликемии происходит быстрое поступление в кровь глюкозы, что провоцирует выделение большого количества инсулина, вызывающего падение уровня глюкозы в крови. Возникающий метаболический синдром сочетает в себе повышение артериального давления и содержания сахара в крови, ожирение и изменения в составе крови. Все это в совокупности приводит к глубокому нарушению обмена веществ.

Однако просто отказ от сахара и от содержащих простые углеводы продуктов и замена их белковой пищей не будет эффективной мерой при гипогликемии, так как очень часто желание сладкого оказывается для больных сильнее доводов рассудка и советов врачей. Людям, страдающим от пониженного содержания сахара в крови, необходимо перейти на продукты, содержащие сложные углеводы – зерновые и овощи.

Белки

Углеводы дают телу энергию, а белки помогают строить новые и обновлять старые клетки мускулов и тканей. Только когда углеводов поступает явно недостаточно (например, в случае голодания), организм начинает расщеплять протеины для получения энергии.

Белки – природные высокомолекулярные органические соединения, состоящие из аминокислот и образующие структуру практически всех живых организмов. Для поддержания жизнедеятельности организма необходимы 22 аминокислоты, известные как основные аминокислоты, из них 8 могут быть получены только из пищи. Остальные аминокислоты тело вырабатывает самостоятельно из различных веществ. Незаменимые аминокислоты – кислоты, которые не синтезируются клетками человека и поступают в организм в составе белков пищи. Отсутствие или недостаток незаменимых аминокислот приводит к остановке роста, снижению массы тела, нарушениям обмена веществ и может стать причиной гибели организма.

В процессах жизнедеятельности всех организмов белки выполняют структурную, регуляторную, каталитическую, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции. Они необходимы для поддержания в организме процессов роста и восстановления.

В процессе пищеварения организм расщепляет белки, получая необходимые ему аминокислоты. Они собираются в печени вместе с теми, которые организм синтезирует внутри

себя, чтобы создать белки, необходимые телу для восстановления старых и создания новых клеток и тканей, для его роста и поддержания процессов обмена веществ.

Раздельное питание снабжает организм белками из наиболее доступных продуктов питания – цельного зерна, бобов, овощей, морских водорослей, семян, орехов, рыбы и фруктов. Такие источники белка, как красное мясо, птица, молоко, содержат вещества, способствующие развитию сердечных болезней и нарушению других функций организма.

Рацион питания современного горожанина включает избыточное количество белковой пищи, насыщенной жирами, особенно животными. Избыток белка в пище увеличивает концентрацию мочевины, мочевой кислоты, липидов и холестерина в крови и тканях тела. Из организма вымываются запасы минеральных веществ, таких как железо, магний, цинк, фосфор и кальций, что уменьшает прочность костей и костных тканей, а также зубов. Высокое содержание белка в рационе может также повысить риск заболеваний толстой и прямой кишки, поджелудочной железы, простаты и почек.

Жиры

Избыточное количество калорий, поступающих с пищей, откладывается в организме в виде жира, что способствует чрезмерному увеличению массы тела. По статистике, в России около 12 миллионов человек страдают излишним весом.

Превышение нормы веса представляет значительный риск в первую очередь для физического здоровья, увеличивая риск развития сердечных заболеваний, гипертонии, болезней мочевого пузыря и некоторых форм рака. Кроме того, возникает сильный психологический дискомфорт при сравнении собственной фигуры с другими, возникают комплексы, которые «заедают» опять же жирной калорийной пищей. Кроме того, в обществе, где идеалом считается стройная фигура, чрезмерно полные люди испытывают трудности при общении, дискриминацию при приеме на работу.

Целая индустрия похудения развилась на любви человечества вкусно и жирно поесть, а потом съесть еще что-нибудь, чтобы похудеть. Коктейли, кремы, пилюли, порошки для похудения не только дорого стоят, но и чаще всего оказываются неэффективными. Даже если и удастся сбросить немного лишних килограммов, после прекращения приема они возвращаются вновь со значительным «довеском».

Современные люди едят слишком много нездоровой пищи, ведь продукты питания содержат большое количество насыщенных жиров, по калорийности более чем в два раза превосходящих белки и сложные углеводы. Кроме того, очищенные от клетчатки продукты способствуют тому, что человек после их употребления не ощущает себя сытым и стремится съесть больше пищи, чтобы утолить голод. Но отсутствие в них витаминов и минеральных веществ делает такое излишество бессмысленным.

В макробиотическом питании в среднем до 10 % от любого блюда составляет клетчатка. Дополнительный объем макробиотической пищи даст человеку приятное чувство сытости без добавления калорий и поможет быстро и эффективно вывести продукты жизнедеятельности организма.

Молочные продукты, прошедшие ферментативную обработку – творог, кефир и т. д., – легче, чем обычное молоко, поддаются расщеплению в процессе переваривания пищи. Однако из-за большого количества насыщенных жиров и холестерина они не рекомендуются в макробиотической диете для частого употребления. Кроме того, молочные продукты способствуют образованию в организме слизистых выделений, что ведет к насморку и появлению симптомов аллергии. Для устранения этих симптомов нужно уменьшить количество съедаемых молочных продуктов.

Употребление продуктов питания с большим содержанием холестерина (животные и растительные жиры, сало, сливочное масло, маргарин) способствует возникновению сердечных заболеваний и атеросклероза, при котором на стенках артерий откладываются холестериновые бляшки. Они суживают или даже закрывают просвет сосуда, могут формироваться и в артериях сердца, головного мозга, кишечника и т. д. Закупорка кровеносных сосудов может стать причиной инфаркта миокарда или инсульта.

Неочищенные кукурузное, кунжутное, подсолнечное, оливковое масла рекомендуются как содержащие минимальное количество насыщенных жиров и обладающие способностью сохранять свои полезные качества при хранении.

Клетчатка

Долгое время клетчатку считали бесполезной, лишенной питательных веществ частью продуктов. Ее промышленным способом удаляли из продуктов, делая их более усваиваемыми и вкусными. Однако анализ статистики заболеваний пищеварительной системы доказал, что растительные волокна обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека.

Волокно представляет собой основу, несущую конструкцию растения, и состоит из пентоз, относящихся к группе углеводов, целлюлозы, которая тоже является сложным углеводом, и лигнина, компонента древесины. Каждая клетка в растении окружена волокнистой стенкой. Из клетчатки также формируются отдельные части семян, листьев и стеблей.

Проходя через кишечник, волокнистая масса почти не изменяется, оставаясь практически не переваренной, в то время как жиры, белки и простые углеводы почти целиком всасываются в стенки тонкого кишечника. Следуя по кишечнику, клетчатка увеличивает объем каловых масс, способствуя лучшему их выводу из прямой кишки, сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте и, уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, предотвращает изъязвление стенок толстой кишки.

Для профилактики нарушений двигательной функции пищеварительного тракта и таких заболеваний, как запоры, геморрой, дивертикулярные болезни (при которых на стенке кишки образуются множественные истонченные выпячивания слизистой оболочки за пределы кишечной стенки), колиты, рак толстой кишки, макробиотика предлагает использовать цельное зерно, бобы и овощи, богатые клетчаткой, а также ферментированные (подвергнутые брожению) продукты из соевых бобов и различные соленья. Содержащие волокнистую массу продукты могут также помочь в борьбе с заболеваниями зубов и десен, диабетом, тучностью, болезнями сердца, высоким уровнем холестерина в крови, варикозным расширением вен, заболеваниями печени и желчного пузыря.

Во внешних оболочках цельного зерна, семян, бобов, кожицы овощей и фруктов находится гораздо больше клетчатки, чем внутри них. Отруби из цельного зерна, шелуха бобов, кожура овощей и фруктов содержат большое количество волокон. Именно поэтому Герберт Шелтон рекомендует употреблять цельное зерно и по возможности неочищенные фрукты и овощи.

Чтобы ваш организм получал достаточно клетчатки, введите в свой рацион отруби, миндаль, соевые бобы, зеленый горошек, цельные зерна пшеницы, цельнозерновой хлеб, арахис, бобы, изюм, коричневый рис, чечевицу, зелень, морковь, брокколи, капусту, яблоки, картофель.

Витамины

Витамины – это биологически активные вещества, необходимые для нормального обмена веществ, развития и роста организма, повышения его сопротивляемости воздействию патогенных микробов, вирусов. Они регулируют течение химических реакций в организме и помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания.

При отсутствии или недостатке необходимых витаминов невозможно построение и обновление клеток, все системы разлаживаются, организм быстро слабеет, будучи не в состоянии выделять из пищи и использовать питательные вещества.

Витамины разрушаются в процессе приготовления пищи, при нарезке и температурной обработке. Сахар и алкоголь нейтрализуют действие витаминов В₁; В₆ и фолиевой кислоты. Курение препятствует поглощению организмом витамина С. Антибиотики, прием слабительных, аспирин, других лекарств, стрессы практически полностью разрушают все витамины.

Сейчас огромную популярность получили витамины, полученные искусственным путем, синтезированные из каменноугольных смол и других производных нефти. Химически они почти идентичны натуральным витаминам, но их биологическая активность равна нулю. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции своих естественных прототипов, приводят к побочным эффектам вроде аллергии, сыпи. Постепенно накапливаясь в организме при постоянном употреблении, такие добавки могут послужить причиной отравления организма. Необходимо свести к минимуму риск от приема искусственных витаминов, поэтому советуем вам покупать только добавки, выделенные из натуральных пищевых продуктов.

Ваш рацион питания должен поставлять организму все необходимые ему витамины в количествах, равных или превосходящих ежедневные нормы, не используя при этом никаких добавок. Цельное зерно, свежие овощи, зелень, семена, бобы и фрукты содержат большое количество разнообразных витаминов.

Витамин А ответственен за нормальный рост и развитие организма. Из овощей и фруктов он поставляется в форме бета-каротина или провитамина А. Провитамин А не токсичен даже в больших дозах и легко превращается в печени в используемый организмом витамин А.

При дефиците витамина А развиваются куриная слепота, сухость и раннее старение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, появляются болезни кишечника и поджелудочной железы.

В рацион необходимо ввести сладкий перец, морковь, томаты, ягоды шиповника и рябины, шпинат, салат, черную смородину, сельдерей, виноград, арбуз, черешню, яблоки, персики, тыкву, сою, икру, рыбий жир – все они являются кладовыми витамина А. Вообще все желтые или оранжевые овощи и зеленые листья – великолепный источник провитамина А.

Витамин В – это целая группа витаминов, которые помогают организму усваивать энергию углеводов и повышают обороноспособность иммунной системы. Наилучшим источником комплекса витаминов группы В является цельное зерно, составляющее до 50 % макробиотической диеты.

Недостаток **витамина В_x** (тиамина) негативно сказывается на душевном состоянии человека, нервное истощение и переутомление лишают его сил и могут стать причиной возникновения кожных заболеваний нервного происхождения (экзема, псориаз), недостаточного кровообращения. Тиамин – сильный антиоксидант, активизирующий деятельность мозга, способность человека к обучению, поддерживающий тонус всех систем организма.

Чтобы компенсировать нехватку В₁; в рационе должны присутствовать крупы, фасоль, горох, томат, картофель, щавель, водоросли (ламинария и спирулина), рыба, брокколи и брюссельская капуста, сливы, нешлифованный рис, овес, проростки пшеницы.

При недостатке **витамина В₂** (рибофлавина) появляются покраснение и резь в глазах, трещинки в уголках рта, общая слабость. Такие продукты, как крупы, цветная капуста, лук, томат, зеленый горошек и фасоль, восполнят его дефицит.

О нехватке **витамина В₆** говорят кожные заболевания (себорейный дерматит), судороги, анемия из-за неусваиваемого организмом железа, заболевания нервной системы (радикулиты, невриты, невралгии), болезни печени. Для лечения и профилактики этих заболеваний в вашем рационе должны присутствовать неочищенные зерна злаковых, капуста, картофель, морковь, бананы, рис, бобовые, соя, кукуруза, зеленые листовые овощи, устрицы, рыба, печень трески.

О дефиците **витамина В₉** свидетельствуют анемия, чувство постоянной усталости, бессонница, нарушение пищеварения, замедление роста, проблемы с памятью. При энтерите, хроническом гепатите и циррозе печени, атеросклерозе и псориазе в вашем меню должны присутствовать бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, зерновые (ячмень, овес, отруби), орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, дрожжи, финики, грибы, лосось, тунец. Обратите внимание: этот витамин легко разрушается при кулинарной обработке и на свету.

Анемия, болезни нервной системы (рассеянный склероз, радикулит), аллергические заболевания могут быть признаками недостатка в организме **витамина В₁₂**. Он содержится в морской капусте, сое и продуктах из нее, дрожжах, рыбе (макрель, сельдь), устрицах. Обратите на них внимание, если вы постоянно испытываете чувство усталости, больны гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, страдаете от ухудшения памяти.

Витамин С предохраняет нервные окончания, железы и соединительные ткани от окисления и помогает организму удерживать железо.

Недостаток витамина С даст о себе знать кровоточивостью десен и кровоизлияниями на коже, потерей волос, повышенной раздражительностью, депрессией. Этот антиоксидант защищает организм от последствий стресса, повышает иммунитет, способствует усвоению организмом кальция и железа.

Чтобы восполнить дефицит этого важнейшего витамина, обратите особое внимание на ягоды шиповника, клубнику, лимон и другие цитрусовые, красный сладкий перец, зеленый лук, черную смородину, щавель, клюкву, хурму, облепиху, петрушку, брокколи.

Большое количество витамина С разрушается при кулинарной обработке и длительном хранении, поэтому следует по возможности есть эти продукты в сыром виде или после минимального температурного воздействия. Брюква – это, пожалуй, единственный овощ, хорошо сохраняющий витамин С при варке и хранении. Особо рекомендуется при заболеваниях печени, сильном переутомлении, дистрофии.

Витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс, способствует усвоению кальция, необходимого для свертывания крови, роста костей, тканей, работы сердца, излечивает и глазные болезни. Синтезируется внутри организма при воздействии солнечного света на определенного рода холестериноподобное вещество, содержащееся в коже. Он помогает удерживать кальций в организме, что важно для ваших костей и зубов. Кроме того, витамин D препятствует росту раковых клеток и используется в лечении рассеянного склероза. Для достаточного синтеза этого витамина нужно находиться на солнце 15 минут в день.

Дефицит витамина D проявляется рахитом – заболеванием, поражающим маленьких детей, остеопорозом у пожилых. Он необходим при хроническом гастрите и хроническом

панкреатите с секреторной недостаточностью, туберкулезе, энтероколите. При таких недугах в ваш рацион нужно включить рыбий жир, икру, лососину, петрушку.

Витамин Е – антиоксидант, защищает клетки организма от разрушения свободными радикалами и таким образом препятствует его преждевременному старению. Предотвращает повышенную свертываемость крови, благотворно влияет на периферическое кровообращение. Регулярное употребление большого количества витамина Е препятствует развитию болезни Альцгеймера.

Первыми признаками дефицита витамина Е являются мышечная дистрофия и следующие за ней заболевания связочного аппарата и мышц, сбои в работе печени и репродуктивной системы (у женщин – нарушение менструального цикла), спазмы периферических сосудов.

Содержится в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, кукурузном), семенах яблок, миндале, арахисе, турнепсе, зеленых листовых овощах, цельных злаковых (пшеница, овес), сое и других бобовых, плодах шиповника.

Витамин К регулирует процессы свертывания крови, усиливает действие гормонов эндокринных желез. Особенно рекомендуется его употребление при гепатите и циррозе печени, кровотечениях различного происхождения, мышечной слабости и атонии кишечника. Содержится в зеленых томатах, тыкве, шпинате, помидорах, плодах шиповника, красной смородине, шпинате, брюссельской и цветной капусте, овсе, ржи, пшенице, сое.

Витамин РР (никотиновая кислота) участвует в обмене веществ, усиливает углеводный обмен, нормализует обмен холестерина, обладает противоаллергическим действием. Положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, обладает сосудорасширяющим действием, стимулирует процессы кроветворения. При нехватке витамина РР могут развиваться пеллагра, проявляющаяся поражением кожи и пищеварительного тракта (изъязвления слизистой оболочки языка и кишечника, нарушение секреторной и моторной функций желудка), и некоторые нервные заболевания, снизиться уровень сахара в крови, участиться приступы головокружения, появиться трещины на коже. Для их профилактики в вашем рационе должны присутствовать крупы, сельдерей, брокколи, морковь, репа, свекла, тыква, сладкий перец, фасоль, финики, арахис, картофель, томаты, кукурузная мука, цельные злаки.

Витамин Н (биотин) участвует в ферментации и в процессах обмена углеводов, жиров и белков, необходим для нормализации роста и функций организма. Один из биотин-зависимых ферментов является катализатором синтеза жирных кислот, другой играет основную роль в энергетическом обмене и в синтезе аминокислот и глюкозы. При его дефиците развивается апатия, мышечная слабость, сонливость, снижение аппетита, нарушаются функции нервной системы.

Содержится в винограде, яйцах, зеленом горошке, землянике, капусте, малине, облепихе, смородине.

Минеральные вещества

Минеральные вещества так же необходимы для развития и функционирования человеческого организма, как и белки, жиры, углеводы и витамины.

В зависимости от содержания в организме минеральные вещества делят на три группы: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы.

К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор, сера. Количество их в организме и потребность в них исчисляются в граммах.

К микроэлементам относятся минеральные вещества, количество которых в организме и потребность в них исчисляются в миллиграммах и долях миллиграмма. Это йод, фтор, медь, кобальт, марганец, цинк, хром, селен и др.

Ультрамикроэлементы (золото, радий, ртуть и др.) содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью.

Минеральные вещества играют важную роль почти во всех физиологических процессах, регулируют работу нервной и сердечно-сосудистой систем, поддерживают защитные силы организма против болезней, помогают регулировать уровень рН (относительную кислотность или щелочность среды) в крови. Их нехватка или отсутствие может вызвать нарушения обмена веществ. Но и передозировка минералов опасна, поэтому необходимо использовать для получения микро- и макроэлементов только натуральные источники. Лучшие источники минералов – цельные зерна, фрукты и овощи.

Сбалансированный минеральный состав цельных продуктов помогает поддерживать высокий энергетический уровень организма, обеспечивает здоровье мускульной системы, волос, ногтей и крови. Минеральные вещества необходимы для строительства и сохранения костей, зубов и ногтей. Растворенные в крови, они нейтрализуют избыток кислоты или щелочи – шлаки, оставшиеся после усвоения и переваривания пищи.

В витаминные комплексы, предлагаемые фармацевтической промышленностью, часто входят и минеральные добавки. Кроме того, на пищевых производствах многие продукты обогащают минералами. Но, как и большинство аптечных витаминов, такие минеральные вещества получены не из естественных продуктов питания, а в химических лабораториях.

Поступая в организм, микроэлементы, естественно присутствующие в продуктах, соединяются с аминокислотами или витаминами. Получив минеральный элемент, организм распознает его и приводит в соответствие с его количеством свои потребности в других минеральных веществах. Принятие слишком большого количества какого-нибудь вещества в течение длительного времени способно вызвать цепную реакцию, следствием которой станет нарушение баланса всех элементов, из-за чего возможно развитие заболеваний.

Соблюдая сбалансированную диету, состоящую из цельных продуктов, вы сможете поддерживать оптимальное соотношение минеральных веществ в организме.

Кальций регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови и общий баланс минеральных веществ в организме, обеспечивает прочность тканей зубов и костей. Остеопороз – прогрессирующая хрупкость костей из-за вымывания из них кальция – становится причиной частых переломов.

При недостатке кальция появляются мышечные судороги, нервозность, боли в суставах, онемение в конечностях, бессонница. При поступлении в организм кислых продуктов – мяса, сахара, сладких фруктов, газированных напитков, лекарств – количество кальция снижается. Прием витамина С в больших дозах и мочегонных средств также этому способствует. Содержится в зелени репы и горчицы, капусте, семенах подсолнечника, тофу, миндале, тмине.

Магний принимает участие в деятельности нервной системы, обменных процессах, работе мышечной ткани, усиливает иммунитет. При дефиците магния появляются раздражительность, депрессия, повышается давление, подергивание конечностей, дрожание рук и головы, бессонница, судороги. Он необходим для сохранения здоровья костей и суставов. Его источники: арахис, миндаль, сырой яичный желток, салат-латук, говяжья печень, листья мяты, цикорий, оливки, петрушка, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельные зерна пшеницы.

Натрий, поступающий в организм в виде хлорида натрия (поваренной соли), участвует в процессах внутриклеточного обмена, усиливает работу пищеварительных ферментов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие. Недостаток натрия проявляется общей сла-

бостью и обезвоживанием организма. Однако при избытке натрия появляются отеки, повышается кровяное давление, возникают болезни печени. Натрий и калий регулируют водный баланс организма. Натрий содержится в белых грибах, дыне, персиках, помидорах, свекле, чесноке, минеральных водах.

Соли калия нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, регулируют водный баланс, обладают мочегонным эффектом. Тошнота, судороги, мышечные спазмы, учащенное сердцебиение, повышенное давление, слабость и сонливость могут свидетельствовать о недостаточном количестве в организме калия. Избыток сахара, соли, алкоголя и постоянный стресс способствуют его выведению из организма. Калий содержится в сухофруктах, грибах, огурцах, грейпфруте, черной смородине, помидорах, сое, свекле, чесноке, яблоках, редисе, овсе, цветной капусте, винограде, абрикосах, вишне, баклажанах, зеленом горошке.

Фосфор участвует в образовании костной ткани (необходим для формирования костей, зубов), процессах обмена веществ, влияет на нервную, мышечную, мозговую ткани, печень и почки, рост клеток. Недостаток фосфора встречается редко, так как он входит в состав очень многих продуктов. Но если дефицит имеет место, вы определите его по заболеваниям костей и нервов, нарушению сердечной деятельности. При повышенном содержании фосфора в организме нарушается обмен кальция. Этому способствует употребление еды быстрого приготовления, сладких газированных напитков.

Фосфор содержат зеленый горошек, шпинат, арахис и грецкие орехи, овес, бобы, рожь, яблоки, груши, ячмень, пшеница (цельные зерна), чечевица, огурцы, цветная капуста, сельдерей, сыр, яичный желток, различные виды рыбы (в том числе лосось, сардины, а также креветки), печень трески, салат-латук, грибы, редис, соя, пророщенная пшеница.

Сера входит в состав ферментов и аминокислот, регулирует усвоение глюкозы, участвует в образовании инсулина, очищает организм на клеточном уровне.

О дефиците серы свидетельствует преждевременное старение организма: снижение эластичности, сухость кожи и слизистых оболочек. Сера дезинфицирует кровь, усиливает способность организма сопротивляться инфекциям, стимулирует выработку желчи, защищает от воздействия токсичных веществ и радиоактивного заражения.

Источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, инжир, миндаль, огурцы, яичный желток, салат-латук, земляника.

Хлор участвует в работе печени по очищению организма от токсичных веществ. Избыток хлора, возникающий при использовании водопроводной воды, разрушает витамин Е, поэтому необходимо компенсировать недостаток этого очень важного витамина. Хлор содержится в пищевой соли и морских водорослях.

Железо участвует в кроветворении и окислительных процессах. О недостатке железа говорит слабость, чрезмерная бледность кожи, одышка, анемия. Однако не стоит принимать железосодержащие препараты без консультации с врачом, так как избыток железа способствует развитию сердечных заболеваний, атеросклероза и усиленной пигментации кожи. Для профилактики железодефицитной анемии введите в свой рацион фасоль, капусту, ботву моркови и репы, крапиву, зеленые овощи, листья одуванчика, яблоки, груши, вишню, черную смородину, малину, клубнику, землянику, крыжовник, ананасы, сухофрукты, яичный желток, белую рыбу, говяжьи почки и печень, грибы, горчицу, кресс-салат, овсяную крупу, апельсины, горох, мяту, редис, помидоры, шпинат, щавель, чечевицу, чеснок, хрен, огурцы, какао.

Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, способствует усвоению органического железа, участвует в тканевом питании, поддерживает функции гипофиза и щитовидной железы. Слишком низкое содержание в организме меди проявляется анемией, нарушением пигментации, потерей вкусовых ощущений, остеопорозом, заболеваниями печени

и сердца. Источники: лук, помидоры, крыжовник, чеснок, фундук, редис, свекла, огурцы, перец, баклажаны, печень, молоко.

Цинк защищает печень от повреждения отравляющими веществами и ожирения, способствует нормализации жирового обмена, поддержанию иммунитета и кислотно-щелочного баланса, работы сердца, мозга, репродуктивной системы у мужчин и женщин.

Дефицит цинка проявляется потерей аппетита, обоняния и вкусовых ощущений, сыпью и краснотой на лице, различными болезнями кожи и ногтей, резким выпадением волос, депрессией, ранки и раны заживают очень медленно. Цинк входит в состав инсулина, так что его нехватка может стать причиной развития сахарного диабета. Больше всего его в пророщенной пшенице и пшеничных отрубях, фундуке, баклажанах, тыкве, отрубях, перце, моркови, капусте, чесноке.

Марганец поддерживает иммунитет, участвует в регулировании содержания сахара в крови, замедляет процесс старения организма, входит в состав ферментов, переваривающих белки, жиры и углеводы. Необходим для координации мышечных движений и нормальной деятельности репродуктивной системы у мужчин и женщин. Он содержится в миндале, ржи, гречихе, пшенице, овсе, грецких орехах, шпинате, авокадо, семечках подсолнуха, чернике, зеленых овощах.

Хром активизирует работу инсулина и препятствует развитию сахарного диабета, защищает от атеросклероза, устраняет лишний жир.

При недостатке в организме хрома происходит нарушение углеводного обмена, возникают диабет или гипогликемия из-за плохой переносимости сахара, повышается уровень холестерина. Источники: пророщенная пшеница, пшеничные отруби, пивные дрожжи, бобовые, Melissa.

Селен является важнейшим элементом антиоксидантной защиты организма, обеспечивает нормальную работу щитовидной железы и баланс гормонов, препятствует развитию болезней сердечно-сосудистой системы, предотвращает разрушение и омертвление клеток печени, выводя из организма тяжелые металлы. Селен необходим, чтобы избежать риска перерождения доброкачественных опухолей в злокачественные, ухудшения работы поджелудочной железы, повышения артериального давления, болезней сердца, катаракты, цирроза печени, артрита, мышечной дистрофии, преждевременного старения организма. Из-за недостатка селена увеличивается щитовидная железа, снижается иммунитет, развиваются болезни суставов, возможно бесплодие.

Содержится в хлебе грубого помола, овсяной и перловой крупе, отрубях, коричневом рисе, цельных пшеничных зернах, селедке, омаре, лососе, листьях зеленых овощей, грибах.

Йод играет важную роль в работе нервной системы и выработке энергии организмом, участвует в образовании гормонов щитовидной железы, повышает иммунитет. При его дефиците появляются слабость, повышенная утомляемость, потеря слуха и памяти, сухая кожа, набирается лишний вес, увеличивается щитовидная железа и снижается выработка ею гормонов. Обратите внимание, что некоторые продукты: капуста, персики, груши, шпинат – блокируют поступление йода к щитовидной железе при чрезмерном их употреблении.

Источники: морская капуста, чеснок, спаржа, морковь, капуста, ирландский мох, лук, томаты, фасоль, соевые бобы, семена кунжута, щавель, виноград, свекла, океаническая рыба, лук-порей, помидоры, салат-латук, грибы, зеленый горошек, редис, репа, клубника, дыня, йодированная соль.

Фтор участвует в фосфорно-кальциевом обмене и костеобразовании. При нехватке фтора в организме вы рискуете заболеть остеопорозом. Фтор также необходим для формирования и сохранения зубов.

Содержится в питьевой воде, мясе, тыкве, моркови, салате, редисе, свекле, персиках.

Ванадий регулирует клеточный обмен веществ, подавляет образование холестерина и препятствует его отложению на стенках сосудов, замедляет процессы старения. Источники: рыба, мясо, оливки, редька, редис, салат, укроп, морковь, зерновые, морепродукты.

Минеральным веществам принадлежит особая роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия, которое необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма. К минеральным веществам щелочного действия относятся кальций, магний, натрий (содержатся в молоке, овощах, фруктах). Минеральные вещества кислотного действия – фосфор, сера, хлор (их много в мясе, рыбе, яйцах, хлебе, крупах). Для поддержания кислотно-щелочного баланса организма необходимо сочетать в своем рационе продукты, содержащие минеральные вещества щелочного и кислотного действия.

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.