

АЛЛА ПОГОЖЕВА

ЕДА,
которая
ЛЕЧИТ

Лучшие продукты для работы почек,
печени, сердца и других органов

ЕДА,
которая
ЛЕЧИТ

АЛЛА ПОГОЖЕВА

ЕДА,
которая
ЛЕЧИТ

Лучшие продукты для работы почек,
печени, сердца и других органов

УДК 615.874
ББК 51.230
П43

При участии *Ольги Копыловой*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
desdemon72, jehsomwang / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Погожева, Алла Владимировна.
П43 Еда, которая лечит : лучшие продукты для работы почек, печени, сердца и других органов / Алла Погожева. — Москва : Эксмо, 2025. — 352 с. — [Метафора здоровья. Книги по питанию и похудению].

ISBN 978-5-04-190027-4

У вас проблемы с почками, сердцем или желудком? Беспокоит кашель или вздутие живота? Неважно, хроническое это заболевание или острое — для каждого из них автор подобрала проверенные рецепты, которые помогут организму быстрее справиться с недугом. С помощью книги научитесь составлять сбалансированное меню на каждый день и узнаете секреты приготовления мяса, круп, овощей и фруктов, которые превратят обычные продукты в натуральное лекарство.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-190027-4

© Погожева А.В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
ЧАСТЬ 1. КОДЕКС ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ	12
Первый закон здорового питания.....	13
Второй закон здорового питания	23
Белки — строительный материал нашего организма	23
Белки на каждый день: накопить невозможно.....	28
Жиры — энергетический запас.....	29
Углеводы — идеальное топливо	38
Микронутриенты — жизненно необходимы.....	45
Минорные компоненты пищи для мажорного настроения	84
Зачем организму столько воды	88



ЧАСТЬ 2. ПРАВИЛО ЗОЛОТОЙ СЕРЕДИНЫ. ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.....	93
Энергетический фундамент. Продукты I группы — хлеб, зерновые и картофель.....	97
Регулятор обмена. Продукты II группы — овощи.....	125
Рецепты здоровых сочетаний овощей.....	189
Эликсир бодрости. Продукты III группы — фрукты.....	207
Строительный материал для костей и зубов. Продукты IV группы — молочные продукты.....	249
Источник защитных сил организма. Животный и растительный белок. Продукты V группы — белковые (мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки).....	267
Резервный источник энергии. Масла. Продукты VI группы — с высоким содержанием жира, сахара, алкоголя.....	292
Сахар	307
Скажи мне, что ты пьешь.....	311
Биологически активные добавки к пище: еда или лекарство?	327
Заключение.....	344
Алфавитный указатель	345

ВВЕДЕНИЕ

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма, основой жизни, здоровья, долголетия и работоспособности человека. Недаром говорят, будто человек есть то, что он ест. И чтобы лучше познать себя, мы должны знать то, что едим.

Достаточный уровень знаний о составе и свойствах конкретных продуктов питания, рациональных способах их приготовления, обработки и употребления позволит провести правильный подбор продуктов, составить сбалансированный рацион и даже при ограниченных финансовых возможностях организовать здоровое рациональное питание, придерживаться его правил.

Для нормального функционирования организма и оптимальной скорости обменных процессов необходимо постоянное поступление с пищей достаточного количества белка, жира, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов. В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенци-



альных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде также необходимых минорных биологически активных компонентах рациона, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

В то же время исследования последних лет свидетельствуют о существенных нарушениях в питании населения нашей страны. На фоне снижения физической активности, обусловленной в числе прочего и техническим прогрессом, большинство из нас употребляют в пищу высококалорийные, рафинированные продукты: сладкие, кондитерские изделия, мучные изделия из муки высших сортов, жирное мясо, птицу.

В связи с этим питание человека как один из ведущих факторов, определяющих здоровье населения, с одной стороны, может выступать как инструмент профилактики многих заболеваний, с другой стороны, как этиологический фактор или фактор риска многих распространенных хронических заболеваний.

Известно, например, что высококалорийное, разбалансированное питание приводит к развитию избыточной массы тела и ожирения, которые в настоящий момент имеются более чем у половины всего населения России, а также к появлению таких заболеваний, как сердечно-сосудистые (атеросклероз, артериальная гипертензия, гиперлипидемия), сахарный диабет 2-го типа, ожирение, остеопороз, подагра, мочекаменная болезнь и др. со всеми сопутствующими этим патологиям осложнениями и проявлениями.

Наряду с этим **наблюдаемый в настоящее время так называемый «западный» тип питания способствует нарушению нормальной обеспеченности ор-**



ганизма целым рядом пищевых веществ, в первую очередь аминокислотами, полиненасыщенными жирными кислотами, пищевыми волокнами, витаминами А, С, группы В, железом, кальцием, йодом и др.

Дефицит в питании полноценного белка, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон формирует факторы риска большого числа распространенных «болезней цивилизации», снижает функциональную активность иммунной системы, существенно повышает вероятность развития онкологической патологии.

Последствиями этих нарушений в питании являются ухудшение состояния здоровья, уменьшение продолжительности и качества жизни населения, развитие гиповитаминозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезней обмена веществ (так называемых алиментарно-зависимых заболеваний) и др. Недаром в России остается низкой средняя продолжительность жизни, особенно у мужчин.

С другой стороны, нарушения в питании связаны не только с состоянием производства пищевых продуктов и низким уровнем материального благополучия, но также с низким уровнем образования населения нашей страны в области здорового питания. В то же время знание основ рационального питания помогает не только сохранить на многие годы хорошее самочувствие, но и предупредить развитие многих заболеваний, способствует активному долголетию.

Самый важный вопрос, на который мы постараемся ответить, — это как с помощью правильного питания обрести здоровье, творческую активность и долголе-



тие. Чтобы разобраться в достоинствах и недостатках того или иного типа питания, необходимо, хотя бы в общих чертах, знать его биологические основы.

Для тех, кто хочет больше познать себя через свое питание, сначала проведем небольшой ликбез и будем изучать наше питание как бы изнутри: от простого к сложному. Поэтому прежде всего обратим внимание на состав пищи, свойства ее компонентов (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, минорные компоненты пищи) и энергетическую ценность. Здесь действуют свои законы, и мы их обязательно изучим.

Затем рассмотрим, из каких компонентов состоят отдельные продукты питания и по какому принципу эти продукты формируются в определенные группы. Знания о пользе и рациональном применении продуктов различных групп формируют правила здорового питания, которые будут сформулированы ниже.

Следующим этапом познания секретов правильного питания будет попытка смоделировать свой собственный рацион с необходимой именно вам калорийностью, базируясь на тех правилах, которые вы уже освоили. Если у вас имеются какие-нибудь проблемы со здоровьем, то вы можете построить свое питание в соответствии с учетом тех изложенных ниже принципов, которые характерны для определенной патологии.

И наконец, зная правила построения здорового питания, прочитав эту книгу, вы сможете критически и со знанием дела подойти к любой модной диете, оценить ее пользу или неблагоприятные последствия от применения.



Может быть, в этой книге вы не найдете ответы на все волнующие вопросы, связанные с питанием, но автор очень надеется, что полученные знания помогут вам выработать стратегию, чтобы прийти к здоровому образу жизни, неотъемлемым компонентом которого является правильное питание.

ЧАСТЬ 1.

КОДЕКС ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание — это сложный процесс поступления, переваривания и усвоения в организме пищевых веществ. К основным пищевым веществам относятся белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. При этом выделяют так называемые незаменимые пищевые вещества — белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества и воду, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального течения обмена веществ. К заменимым пищевым веществам относятся жиры и углеводы.

Непрерывное обновление различных структур тела человека требует регулярного потребления пищевых веществ и энергии, необходимых для осуществления нормальной жизнедеятельности, в том числе для нормального развития и функционирования организма.

Наряду с этим пища должна быть аппетитной, хорошо усвояемой, что зависит от ее состава и способа приготовления, разнообразной (за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки), иметь хорошие органолептические



свойства (внешний вид, консистенцию, вкус, запах, цвет, температуру), создавать чувство насыщения, быть безвредной и безупречной со стороны санитарно-эпидемиологических норм. С другой стороны, процесс приема пищи может быть способом общения, отдыха, преодолением эмоционального стресса и т.д.

Таким образом, ни для кого не секрет, что пища является одним из основных удовольствий в жизни, но чтобы за это удовольствие не расплачиваться собственным здоровьем, надо знать и не нарушать законы правильного питания. Этих законов всего два, и их трудно запомнить.

Первый закон здорового питания

Закон первый: соответствие энергетической ценности [калорийности] рациона энергозатратам человека.

Энергия в организме образуется в результате окисления углеводов, жиров и в меньшей степени белков, содержащихся в пище. За рубежом единицей измерения энергии является килоджоуль (кДж) пищи, а в нашей стране — килокалория (ккал). Если вы будете пользоваться иностранной литературой по питанию, то для пересчета на привычные единицы необходимо знать, что 1 ккал = 4,2 кДж. Подсчитано, что при окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров — 9 ккал, а спирта — 7 ккал. В сбалансированном рационе белки должны составлять 10–15% по калорийности, жиры — не более 30%, углеводы — 50–55%.

Химическая энергия, которую мы поглощаем с пищей, используется для выполнения нескольких видов



работы: механической (сокращение мышц) и химической (синтез новых молекул). Часть энергии при этих взаимных превращениях рассеивается в виде тепла. Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам. Таким образом, суточные энерготраты человека складываются:

1) из расхода энергии **на основной обмен** — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя, которые зависят от возраста, пола, массы тела, роста. На основной обмен приходится около $\frac{2}{3}$ общих энерготрат организма. Считают, что уровень основного обмена у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. Более точно величину основного обмена для мужчин и женщин можно рассчитать по следующим формулам:

Мужчины:

18–30 лет: $(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$

30–60 лет: $(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$

старше 60 лет: $(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$

Женщины:

18–30 лет: $(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$

30–60 лет: $(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$

старше 60 лет: $(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596;$

2) из расхода энергии **на усвоение пищи** (так называемый пищевой термогенез) — это дополнительный расход энергии на переваривание, всасывание и усвоение пищевых веществ (главным образом белков, в значительно меньшей степени — углеводов и жиров),