

ЗДОРОВЬЕ: УМНЫЕ МЕТОДИКИ



Игорь Подопригора

Скажи,

ЧТО ТЫ ЕШЬ

И я скажу, **СКОЛЬКО ТЫ
ПРОЖИВЕШЬ!**



О том,
КАК ПИТАТЬСЯ,
чтобы **ЖИТЬ ДОЛГО**
и **БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ**

Игорь Витальевич Подопригора
Скажи, что ты ешь, и я скажу,
сколько ты проживешь!
Серия «Здоровье: умные методики»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8375138

Игорь Подопригора. Скажи, что ты ешь, и я скажу, сколько ты проживешь!: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-086677-9

Аннотация

Эта книга срывает завесу тайны с тщательно засекреченных механизмов современных пищевых технологий! Она рассказывает правду о продуктах питания, каждый день приближающих нас к краю могилы!

То, что рекламируется, не всегда следует есть, если вы хотите жить долго. А если вы планируете прожить не просто долгую, но интересную, активную жизнь без болезней, то выбор продуктов – самое главное, что вам стоит освоить. И эта книга вас этому научит!

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Предисловие. Пища для размышления: что мы едим	5
Глава 1	7
Белки, жиры, углеводы	8
Зачем нужны белки?	8
Продукты – источники белков	8
Зачем нужны жиры?	9
Основные источники жиров	9
Зачем нужны углеводы?	9
Источники углеводов	10
Витамины и минералы	11
Таблица витаминов, содержание витаминов в продуктах	11
Таблица основных минералов, содержание минералов в продуктах	14
Роль антиоксидантов в здоровом питании	17
Вредные и полезные продукты	19
Правила рационального питания для всех	20
Глава 2	21
Какое мясо нужно есть	21
Свинина	22
Телятина и говядина	22
Баранина	23
Крольчатина	24
Курятина	24
Индейка	25
Утка	25
Свиное сало	26
Субпродукты (ливер)	27
Колбасы. Почему кошки перестали их есть	28
Мясные полуфабрикаты	30
Мясные консервы	30
Мясные бульонные кубики: сплошное недоразумение	31
Все, что нужно знать о рыбе и морепродуктах	33
Морская и речная рыба	33
Кальмары	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Игорь Подопригора

Скажи, что ты ешь, и я скажу, сколько ты проживешь!

© Подопригора И., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru)

* * *

Очень интересная и полезная книга. Все разложено по полочкам, на любой вопрос по питанию находится полный и грамотный ответ.

Сергей Н., Севастополь

Сейчас столько противоречивой информации о правильном питании, что такие толковые, разумные книги – просто насущная необходимость.

Марта Т., Калуга

Книга дает возможность разработать индивидуальную систему питания, подходящую конкретному человеку. Это замечательно!

Элла М., Санкт-Петербург

Эту книгу обязательно нужно иметь дома каждой хозяйке. Конечно, если она хочет, чтобы все ее родные и близкие были здоровы и жили долго и счастливо!

Наталия З., Москва

Прочитав эту книгу, я пересмотрел свои взгляды на вопросы питания и радикально их изменил. И результат – конечно, положительный – уже ощущаю!

Евгений П., Новодвинск

Предисловие. Пища для размышления: что мы едим

*Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют
есть*

Ансельм Брилья-Саварен

Лет тридцать-сорок назад, в те времена, по которым ностальгирует и старшее, и среднее поколение, в магазинах, где продавались продукты, и не пахло сегодняшним изобилием, как и ассортиментом. Несколько видов хлеба, молоко, кефир и ряженка без бесконечного количества йогуртов и творожных десертов, неизменные плавленые сырки, рыбные консервы «Килька в томате» для повседневности, шпроты для Нового года, нечто непонятное под названием «Завтрак туриста» для невнятного утоления голода, посиневшие куры, вареная колбаса. Копченую колбасу, сыр, майонез, зеленый горошек доставали по благу, набор был праздничным, а не ежедневным.

Однако хоть видов продуктов было мало, зато они были натуральными, соответствовали ГОСТу, а ГОСТ тогда соблюдался строго! Покупателям, понятно, хотелось другого: чтобы много всего, чтобы разное, чтобы как на Западе, казавшемся из СССР пищевым раем.

Наконец, чаяния сбылись: пал железный занавес, «сон золотой» о продуктовом рае превратился в реальность: магазины заполнились невиданным доселе разнообразием продуктов, прибывших к нам из-за границы, да и наши местные стали производиться по новейшим пищевым зарубежным технологиям.

Но почему-то, получив желанное, мы не стали здоровее, а очень даже наоборот!

Рассматривая рацион современного человека, можно сделать вывод, что питание стало менее полноценным. Мы страдаем от «передоза» токсических веществ, получаемых организмом из ненатуральных, искусственно окрашенных, ароматизированных продуктов.

Мы едим, в основном, продукты, приводящие к избыточному весу, не дающие возможности восполнять дефицит нужных для организма веществ. Наши предки ели натуральную экологически чистую еду, очень много двигались, мы же – их полная противоположность.

Ежедневно появляются самоновейшие, в потрясающих упаковках, с «неповторимым» вкусом пищевые захватчики территорий нашего здоровья. Идет беспощадная война с полезными продуктами питания. И, к сожалению, полезные традиционные продукты не выигрывают, а оттесняются на периферию нашего сознания и наших рационов питания.

Естественно, создателям этого «пищевого рая» совершенно наплевать на болезни и недомогания людей, которые ежедневно едят вредную для здоровья пищу. Слишком большая ставка у производителей: их прибыль. А государство, как мы видим, просто самоустраивается и не стоит на защите здоровья граждан.

Чтобы потребитель постоянно покупал и покупал очередные «достижения пищевой химии» и чувствовал себя при этом правым, был изобретен даже медицинский психиатрический термин: *орторексия*, или синдром здорового питания.

То есть людей, старающихся питаться правильно и здорово, считают в нашем обществе чуть ли не психически больными...

Как, увы, всегда, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих!» Только мы сами можем позаботиться о своем здоровье.

Цель книги, которую вы сейчас держите в руках, – наглядно показать работу тайных механизмов современных пищевых технологий, рассказать правду о продуктах питания,

каждый день приближающих нас к краю могилы, научить читателя отделять добро от зла, «зерна от плевел» в таком тотально важном и определяющем наше здоровье вопросе, как правильные продукты питания.

Из этой книги вы узнаете:

- какой хлеб и какие макароны не нанесут вам вреда;
- какое мясо лучше не есть, а какое есть необходимо;
- почему так важна в рационе рыба;
- почему надо есть яйца;
- чем и какие каши наиболее полезны;
- зачем организму бобовые;
- как разобраться в «молочных реках» и «кисломолочных берегах»;
- какие пряности нужны для укрепления здоровья.

Помните, что пища может сделать больными здоровых людей. И наоборот!

Каждый человек хочет быть здоровым, бодрым, стройным. Это зависит во многом от культуры питания. А степень собственного нашего успеха в таком жизненно важном вопросе зависит от степени ответственности любого из нас за свое здоровье.

*Эта книга поможет вам сделать нужные шаги на пути к правильному питанию.
Читайте и будьте здоровы!*

Глава 1

Строительные кирпичики здоровья

*Пока мы живы, пища нам нужна;
В ней сил исток, дает нам рост она.
Когда же нужной пищи не хватает,
Слабеем мы, и тело наше тает.
Хвалы достойна пища, если вновь
Она заменит и очистит кровь.*

Авиценна

Как же нам правильно выбрать способ сбалансированного питания, чтобы оно способствовало нашему здоровью и не причиняло никакого вреда?

Ответ вроде прост: не *есть вредные продукты, толково использовать диеты, пить чистую воду.*

Для начала давайте разберемся – что вообще поступает в наш организм с каждым приемом пищи. Энергию для всех жизненно важных процессов мы получаем с основными пищевыми веществами – белками, жирами, углеводами.

Белки, жиры, углеводы

Пункт номер один нашего здоровья: баланс белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов в питании.



Нашему организму необходимо получать более сорока питательных элементов. Эти элементы организм сам не вырабатывает. Он получает их с пищей.

Что означает – правильно питаться? Это, в первую очередь, снабжать организм оптимальным количеством жиров, углеводов, белков, витаминов, микроэлементов и воды.

Главный принцип здорового питания: наша суточная порция пищи должна включать в себя:

- белков – 15 %,
- жиров – 30 %,
- углеводов – 55 %.

Зачем нужны белки?

Белки участвуют в построении и обновлении клеток, а еще ускоряют протекающие в них биохимические реакции.

Белки – строители и ускорители. Белки – стимуляторы умственной деятельности.



Если белков мало, страдает центральная нервная система, плохо работают железы внутренней секреции, печень, да и другие внутренние органы, падает иммунитет, мы неспособны долго работать ни физически, ни умственно. А молодой организм вообще может перестать расти, его общее развитие резко замедляется!

Если белков слишком много – это тоже плохо! При этом происходят сбои в обмене веществ, в процессах возбуждения и торможения коры головного мозга.

Продукты – источники белков

- Мясо,
- рыба,
- сыр,
- молоко,
- творог,
- яйца,
- гречневая и овсяная крупы,
- рис,
- хлеб,
- фасоль,
- орехи,
- горох,

- картофель,
- грибы,
- соя.



Белки растительного происхождения усваиваются почти так же хорошо, как и животные белки. В ряде растительных продуктов их не меньше, чем в мясе и рыбе!

Зачем нужны жиры?

Жиры дают нам энергию! Это самый важный энергетический поставщик. Благодаря жирам мы получаем витамины А, D, Е, К, F и еще множество ценных элементов, без которых невозможен нормальный обмен веществ.

Организм всегда имеет запасы жира – в подкожной клетчатке. На всякий пожарный случай! Кроме того, прослойка подкожного жира помогает телу сохранять тепло.



Если жиров мало или нет совсем, ухудшается работа центральной нервной системы, почек, печени, иммунитет снижается, обменные процессы нарушаются. Снижается и вес, причем он может снизиться до ненормальных показателей.

Если жиров много, страдает обмен веществ, нам грозит ожирение.

Основные источники жиров

- Сливочное масло,
- растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, ореховое и т. д.),
- мясо,
- рыба,
- молочные продукты,
- яйца,
- орехи и семечки.



Используйте нерафинированные растительные масла: они безвредны и богаче по своим свойствам!

Зачем нужны углеводы?

Углеводы тоже поставщики энергии. В энергии углеводов особенно нуждаются наши мышцы, а также центральная нервная система, сердце и печень. Потребность организма в углеводах очень велика – в четыре раза превышает потребность в жирах и белках.



Если углеводов слишком много, а физической нагрузки слишком мало, они превращаются в жир и накапливаются под кожей. А это путь к нарушению

обмена веществ, к ожирению! Источники самых вредных углеводов – сахар, хлеб и булочки из муки высшего сорта, печенья, пирожные, торты! Такие углеводы называют высокорафинированными.

Источники углеводов

- Хлеб,
- рис,
- манная крупа,
- гречневая крупа,
- сахар,
- мед,
- картофель,
- арбуз,
- морковь,
- свекла,
- капуста,
- молоко,
- виноград,
- яблоки.



Чем больше углеводов поступает в наш организм с овощами и фруктами, а не с сахаром и другими рафинированными веществами (очищенными от биологически активных микроэлементов и витаминов), тем лучше!

Витамины и минералы

Витамины и минералы регулируют обменные процессы и способствуют защите организма от враждебных воздействий окружающей среды.

Важны не только белки, жиры и углеводы. Если еда не сбалансирована по витаминам и микроэлементам, нарушаются обменные процессы, развиваются болезни.

Витамины и микроэлементы – неперенные участники *всех* процессов в организме.



Выход

один: максимально обеспечить себя витаминами и минералами, которые находятся в продуктах питания.

Таблица витаминов, содержание витаминов в продуктах

Витамин	Для чего необходим	Продукты растительного происхождения	Продукты животного происхождения
А	<ul style="list-style-type: none">• антиоксидант• замедляет старение организма• полезен для зрения• делает кожу мягкой и эластичной• оздоравливает слизистые оболочки	Желтые, оранжевые, красные и темно-зеленые овощи и фрукты (морковь, персики, абрикосы, шпинат, брокколи)	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
β-каротин	<ul style="list-style-type: none">• защищает от рака• нормализует работу сердца• препятствует старению	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста брокколи, абрикосы	
Д	<ul style="list-style-type: none">• необходим для обмена кальция и фосфора• регулирует работу сердца• способствует росту и укреплению костей• повышает иммунитет• предупреждает простудные заболевания (вместе с витаминами А и С)		Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

Е	<ul style="list-style-type: none"> • способствует усвоению белков и жиров • поддерживает кожу в здоровом состоянии • обеспечивает нормальное поглощение кислорода и препятствует процессам окисления в организме • предотвращает преждевременное старение и гибель клеток организма • благотворно влияет на половые железы • защищает от канцерогенов • помогает работе витамина А • защищает от стресса 	Кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха, миндаль, авокадо, грецкие орехи, зерновые	
К	<ul style="list-style-type: none"> • способствует поддержанию нормальной свертываемости крови 	Зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна	
В1	<ul style="list-style-type: none"> • способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц • улучшает работу кишечника • улучшает кожу 	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
В2	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в синтезе белка • отвечает за рост и восстановление тканей • повышает упругость кожи • защищает от ультрафиолета 	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр

В3	<ul style="list-style-type: none"> • нормализует белковый и углеводный обмен • улучшает работу желудочно-кишечного тракта • снижает уровень холестерина • способствует выработке крови, усиливает кровоток 	Зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи	Мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр
В5	<ul style="list-style-type: none"> • нормализует обмен веществ • необходим для образования жирных кислот и холестерина • хороший антидепрессант • ускоряет заживление ран 	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В6	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в обмене белков и жиров • необходим для синтеза гемоглобина • препятствует атеросклерозу • улучшает иммунитет 	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи, соя, бананы, авокадо, арахис, арбузы	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В9	<ul style="list-style-type: none"> • необходим для синтеза нуклеиновых кислот • участвует в кроветворении 	Бобовые культуры, горох, зеленые листовые овощи, зерновые культуры и дрожжи, орехи, проростки пшеницы, бананы, апельсины, авокадо, арахис	Яйца, мясные субпродукты
В12	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в образовании новых клеток крови, кожи и слизистой кишечника • снижает холестерин 	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
С	<ul style="list-style-type: none"> • укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу • повышает иммунитет • предупреждает старение • защищает от инфекций • нормализует деятельность эндокринной системы • обеспечивает эластичность кожи • укрепляет слизистые оболочки 	Цитрусовые, красная и черная смородина, картофель, томаты, брокколи, брюссельская капуста, дыня, капуста, зеленые овощи	
Н	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирует образование жирных кислот и способствует их переработке вместе с углеводами • необходим для нормализации функции кожи и слизистых оболочек. 		Яичный желток, печень, почки

Таблица основных минералов, содержание минералов в продуктах

Минерал	Для чего необходим	К чему приводит нехватка	Продукты
Железо	<ul style="list-style-type: none"> • является составной частью гемоглобина • влияет на процесс кроветворения и тканевого дыхания • нормализует работу мышечной и нервной систем • борется со слабостью, утомляемостью 	<ul style="list-style-type: none"> • анемия, иначе «малокровие», когда в крови мало красных кровяных телец и низкий гемоглобин 	говяжья печень, говядина, тунец, устрицы, какао, зерновые продукты, бобовые, яйца, творог, черника, персики, фасоль, горох, овсяная и гречневая крупа, абрикосы, тыква, листовая зелень, инжир, семечки, изюм
Цинк	<ul style="list-style-type: none"> • помогает вырабатывать инсулин • участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, синтезе ряда гормонов • стимулирует общий иммунитет • увеличивает сопротивляемость инфекциям • повышает потенцию у мужчин 	<ul style="list-style-type: none"> • задержка психомоторного развития у детей • облысение, дерматиты • снижение иммунитета и половой функции • депрессия, раздражительность 	твердые сыры, говядина, тунец, устрицы, крабы, зерновые, бобовые культуры, гречневая и овсяная крупа, тыквенные семечки, орехи, бананы, имбирь

Медь	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена (он отвечает за упругость кожи), обновлении кожных клеток • способствует правильному усвоению железа 	<ul style="list-style-type: none"> • анемия • нарушение пигментации волос и кожи • температура ниже нормы • психические расстройства 	орехи, особенно грецкие и кешью, морепродукты, говяжья печень, куриное мясо, какао, бобы, чернослив, горох, бананы, семечки, грибы, цельная пшеничная мука
Кобальт	<ul style="list-style-type: none"> • активирует ряд ферментов • усиливает производство белков • участвует в выработке витамина В12 и в образовании инсулина 	<ul style="list-style-type: none"> • дефицит витамина В12, что ведет за собой нарушения обмена веществ 	моллюски, рыба, мясо, молоко, свекла, горох, земляника, клубника
Марганец	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в окислительных процессах, обмене жирных кислот • контролирует уровень холестерина 	<ul style="list-style-type: none"> • нарушение холестеринового обмена • атеросклероз сосудов 	зерновые, бобовые, укроп, малина, черная смородина, брусника, черника, земляника, морковь, шпинат, петрушка, зеленый чай, орехи, соевые белки
Молибден	<ul style="list-style-type: none"> • стимулирует обмен веществ • помогает нормальному расщеплению жиров 	<ul style="list-style-type: none"> • нарушения липидного (жирового) и углеводного обмена веществ • проблемы с пищеварением 	молоко и молочные продукты, высушенные бобы, крестоцветные (капуста, шпинат), крыжовник, черная смородина
Селен	<ul style="list-style-type: none"> • замедляет процессы старения • укрепляет иммунитет • является естественным антиоксидантом 	<ul style="list-style-type: none"> • снижение иммунитета • частые простудные инфекции • ухудшение работы сердца (аритмии, одышка) 	виноград, белые грибы, морепродукты, овес, апельсиновый сок, семечки, репа, чеснок, неполированный рис
Хром	<ul style="list-style-type: none"> • контролирует переработку сахаров и прочих углеводов, инсулиновый обмен 	<ul style="list-style-type: none"> • повышение сахара в крови • нарушения усвоения глюкозы • при длительном дефиците может развиваться диабет 2-го типа 	цельнозерновые продукты, грибы, морепродукты, овощи, бобовые
Фтор	<ul style="list-style-type: none"> • участвует в формировании твердых тканей зубов и зубной эмали • укрепляет кости 	<ul style="list-style-type: none"> • хрупкость зубной эмали • воспалительные заболевания десен (например, пародонтит) 	фтор поступает, в основном, с питьевой водой, а еще содержится в морепродуктах и в хлебе из муки грубого помола
Йод	<ul style="list-style-type: none"> • отвечает за работу щитовидной железы • контролирует эндокринную систему • убивает микробы • укрепляет нервную систему • питает серое вещество мозга 	<ul style="list-style-type: none"> • у взрослых — увеличение щитовидной железы • ребенок перестает расти • может задерживать умственное развитие у детей 	морская капуста, морепродукты, редька, ревеня, капуста, а также йодированные продукты — соль, хлеб, молоко (информация об этом должна быть на упаковке)