

УДК 615.874
ББК 51.230
П27

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Ching Design47, bioraven, Mind Pixell, NEGOVURA, matsukiyo8379, art of line, Alexander_P, chempina, Pinchuk Oleksandra, Vectorgoods studio, OlgaChernyak, Kuzmina Aleksandra, Nata_Alhontess, Cat_arch_angel, Pinchuk Oleksandra, SpicyTruffel, aksol, nikiteev_konstantin, Macrovector, Astro Ann, Artelka_Lucky, Fun Way Illustration, KoDi Art, VaLe1605, Dasha Music, nikiteev_konstantin, BackWood, Fourdoty, bsd studio, Anysh, Les Perysty, Anysh, Pikovit, vadd suk, Robusta, Christos Georghiou, Moschiorini, jsabirova, Se_vector / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com <<http://shutterstock.com/>>

Передерин, Валерий Митрофанович.

П27 Здоровое питание лечит / Валерий Передерин, Дмитрий Макунин. — Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. : ил. — (Легендарные врачи рекомендуют).

ISBN 978-5-04-168540-9

Жить здоровой жизнью хочется всем, но не все понимают, что для этого нужно. Очень часто от врачей и родственников мы слышим одно: нужно просто правильно питаться. А что такое правильно питаться? Что такое здоровое питание и как его внедрить в свою жизнь? У каждого из нас на кухне есть базовые продукты: овощи, бобовые и фрукты, те, которыми мы пользуемся каждый день. Именно они при правильном сочетании могут сотворить с нашим организмом грандиозные преобразования. В книге-сборнике вы найдете важные советы по здоровому питанию и использованию некоторых продуктов в лечебных целях. К примеру, вы узнаете, как свекольный сок помогает скорейшему заживлению при повреждениях кожи. Загадочная глава «чай под знаками зодиака» поможет вам окунуться в астрологический мир и избавиться от недугов исходя из вашего знака зодиака! А для поддержания здоровья кожи и волос в домашних условиях вы можете использовать кожуру апельсина и клубни картофеля.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-168540-9

© Передерин Валерий Митрофанович, текст, 2022
© Макунин Дмитрий Александрович, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

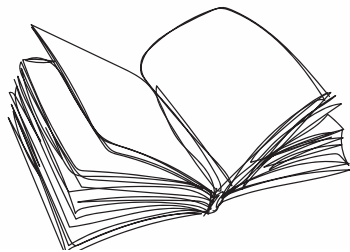
Содержание

Источники здорового питания	5
Вступление.....	7
Органика и здоровье	12
Лечебное питание	21
Часы приглашают на обед.....	36
Калории и их расход	44
Витамины и антивитамины	64
Микроэлементы.....	74
Хлеб всему голова.....	87
Каши на все вкусы ваши	102
Посидите на бобах.....	111
Растительные масла.....	120
Сало время есть настало	146
Русский ананас и другие овощи	151
Река и море — питанью раздолье	171
Про мясо	186
Яйца.....	194
Откушаем кофе.....	201
Чай под знаком зодиака	211
Дружите с сухофруктами.....	229
Гриб грибу рознь	238

Питание при вирусных заболеваниях	251
Об авторе	259
Овощи и фрукты лечат	263
Введение	265
Лекарства из сада и с грядки.....	287
Чем остановить носовое кровотечение?.....	335
Травмпункт на дому	338
Если появилась «лихорадка на губах»	350
Лечим гнойные нарывы.....	354
Если обострился геморрой.....	358
Что делать, если заболела голова?.....	363
Чем унять зубную боль?	366
Рецепты для «стреляющего» уха	369
Помощь для страдающих суставов и позвоночника.....	373
Домашние зелья от похмелья.....	380
Как избавиться от гельминтов?.....	384
Гастрит, запор и другие проблемы желудочно-кишечного тракта	390
Как помочь своим глазам?	419
Фруктово-овощная косметика	425
Другие недуги и болезненные состояния... ..	458
Приложение	475
Заключение	478
Об авторе	479

**Валерий Передерин,
врач-терапевт**

**ИСТОЧНИКИ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



ВСТУПЛЕНИЕ

Время меняет свои приоритеты во всех сферах жизни человека, в том числе в медицине. Всем хочется на долгие годы сохранить здоровье тела и силу духа, но природа распорядилась по-своему, дав каждому определенный срок, и его дело, как и на что его потратить. Что там говорить, в молодости здоровье разбрасываем горстями, а в пожилом возрасте собираем каплям, обвиняя подчас в своем нездоровье врачей.

Здоровье человека зависит в первую очередь от социальных условий, далее идут экология, собственное отношение к здоровью, и в конце стоит медицина, главным направлением которой является профилактика болезней. Один из ее элементов — здоровое сбалансированное питание с гармоничным сочетанием необходимых для полноценной работы организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и естественных биологически активных веществ. Если в этом комплексе чего-то с избытком, выпало или уменьшилось, то начинаются болезни с хождениями по врачам, целителям, прием лекарств, БАДов сомнительного происхождения и прочих препаратов, обещающих бессмертие.

Пища — главный источник нашей жизни. Без нее, по разным научным данным, можно прожить около 20—25 дней при условии употребления питьевой воды. Без воды смерть наступит через три-четыре дня. Кстати, люди с большим запасом жира в экстремальных ситуациях проживут дольше худых, поскольку организм еще некоторое время будет сжигать накопленные отложения.

Каждый день мы едим от трех до пяти раз, а некоторые больше. И мы не задумываемся о количестве и качестве того, что съели. Ученые выявили, что среднестатистический человек съедает за свою жизнь более 50 тонн еды и выпивает 42 тонны воды. Из общего числа — 2 тонны мяса, 7 тонн хлеба, 1 тонну различных жиров, 5 тонн картошки, 4 тонны рыбы, 500 килограммов соли, 5000 куриных яиц. Кроме этого, 10 тысяч различных конфет и шоколадок. Хорошо, если это многообразие пищи соответствует гигиеническим стандартам, а чаще — нет.

Преградой нездоровому питанию встала наука, которую сейчас называют нутрициологией, от латинского слова *nutritio* — «питание». Она изучает все, что связано с ним, и дает определенные рекомендации, как сохранить здоровье, а при болезнях помочь больному восстановить силы и улучшить качество жизни.

Я не диетолог, а практический врач-терапевт. Мне доподлинно известны проблемы больных не только в плане диагностики, профилактики, лечения, но и в таком важном разделе, как здоровое питание. Наиболее актуальным его вопросам я посвятил эту книгу.

И неслучайно начал с главы «Органика и здоровье». Сейчас на слуху органическое питание. Прочитав о нем, поймете, как производители и торговля, манипулируя словом «органика», увеличивают свои доходы за счет нас, доверчивых потребителей.

Далее идет диетическое питание с его принципами, диетическими столами при различных болезнях и новыми рекомендациями Минздрава в этой области. Помня о том, что сейчас у нас две проблемы: хорошо поесть и похудеть, я остановился на восьмом столе, предназначенном для лечения ожирения с указанием разгрузочных дней, интересном не только людям с избыточным весом, но и тем, кто подошел к этой грани.

Природа и человек — единое целое. Все мы подчиняемся в большей или меньшей степени ее циркадным ритмам. Как они влияют, казалось бы, на такую мелочь, как прием пищи, изложено в главе «Часы призывают на обед».

Из года в год увеличивается число «скороедов» в заведениях быстрого питания с высококалорийными гамбургерами, чизбургерами, фишбургерами, чикенбургерами и другими, отличающимися друг от друга лишь разными наполнителями. К высококалорийным относятся также сникерсы, чипсы и прочая сладкая и сдобная продукция. В том, как они влияют на здоровье и сколько содержат калорий, поможет тебе, читатель, разобраться соответствующая глава.

В детстве мы наслушались о пользе витаминов и воспринимали их как конфетки. Иное отношение к витаминам сейчас, когда ученые открыли

антивитамины с противоположными, а то и агрессивными свойствами против традиционных аналогов. Антивитамины не предсказуемые в своих проявлениях, и к каким последствиям могут привести, узнаете, прочитав о них подробнее.

О микроэлементах и влиянии их на жизненные процессы написано предостаточно. Однако я решил обобщить все и дать конкретные сведения: как действуют, где находятся, как зависят друг с друга и к чему приводят их разногласия и передозировка.

Далее идут главы о некоторых продуктах каждодневного спроса: хлебе, растительных маслах, в том числе и в пальмовом, а также о баклажанах, кабачках, помидорах, речной рыбе и морепродуктах, о мясе и яйцах.

В этих главах вы обязательно найдете для себя что-то новое, полезное для здоровья

вас и ваших близких. Надеюсь, не оставите без внимания и веганское мясо — конкурента настоящему.

Одно время я работал внештатным инспектором по торговле.

Накопленным опытом контроля за качеством продуктов я делюсь на страницах книги, чтобы вы не ошибались при выборе, хранении и употреблении их.

О кашах, пользе для организма и о бобах, способных заменить мясо, а также о значении сухофруктов вы читаете с пользой для своего здоровья.



Ученые долго спорили о вреде и пользе свиного сала, и к какому выводу пришли, узнаете, прочитав здесь.

Я посчитал необходимым остановиться на любимых нами напитках — кофе и чае. О секрете их приготовления и о том, как получать удовольствие от напитков, а не болезни, прочитайте внимательно, особенно про чай под знаками зодиака.

Грибы — это не только предмет тихой охоты, но и источник витаминов, микроэлементов, аминокислот и других веществ, входящих в меню нашего здоровья. Но грибы грибам рознь, об этом узнаете из соответствующей главы. Здесь же прочитаете о пользе чаги и японского гриба.

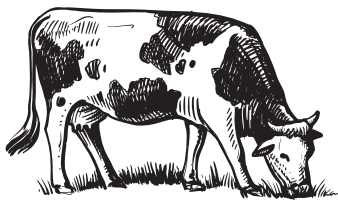
К сожалению, вирусная инфекция COVID и его разновидность «омикрон» приняли глобальный масштаб. В лекарственной терапии, мерах самоизоляции и личной гигиены кроется успех выздоровления, но без рационального питания здоровье не восстановить. О нем я и рассказал, исходя из собственного опыта.

Эта книга, как и все предыдущие, написана доступным языком. В ней доходчиво, а где необходимо, то и научно, приведены необходимые сведения о болезнях, их лечении и профилактике.

В книге вы найдете поучительные примеры из моей многолетней практики, а также мои рецепты приготовления блюд и напитков.

Поскольку книга касается самого дорогого, что есть у человека, здоровья, надеюсь, она заинтересует каждого и станет доброй помощницей в деле сохранения здоровья и продления активного долголетия.

Будьте здоровыми и всем приятного аппетита!



ОРГАНИКА И ЗДОРОВЬЕ

Органическое вещество с точки зрения химика — это химическое соединение, в составе которого присутствует углерод. Биолог считает по-своему: органические — это вещества, которые входят в состав живых организмов и образуются только при их участии. Наконец, «органические» продукты — это продукты питания, выращенные или изготовленные без использования синтетических пестицидов, удобрений, биологических и химических добавок (антибиотики, гормоны роста и т.д.), а также без генетически модифицированных организмов (ГМО). К тому же при производстве таких продуктов запрещается рафинирование (полная очистка), минерализация и другие способы, снижающие их питательные свойства, как и использование искусственных ароматизаторов, красителей, кроме определенных стандартами.

Сейчас в моде органические продукты: яйца, куры, рыба, сметана, мясо, овощи, фрукты. Чтобы не вводить в заблуждение потребителей,

у нас на государственном уровне официально запретили использование на продуктах маркировок «экологически чистый», но дальше этого не идет. Информация «выращенный с использованием только органических удобрений», «выращенный без применения пестицидов», «без консервантов» и т.д. допускается только при наличии у изготовителя подтверждения указанной информации. Правда, это далеко от истины. Продукты с надписью «без консервантов» можно найти в любом магазине, иначе производители будут нести убытки.

Заметили, что в маркетах и супермаркетах появились разделы «Фермерские продукты»? Как это понять? С удобрениями и прочими ускорителями роста или без них?

В настоящее время вводится единая маркировка органической продукции — зеленый листок на белом фоне, который будет служить гарантией для потребителей.

Кстати, органические производства снижают урожайность, при этом увеличиваются затраты на «чистые» продукты, а это влечет за собой повышение цены. Известно, их поднимать бесконечно нельзя, иначе предложение не будет соответствовать спросу, что повлечет за собой разорение производителя. К примеру, средний обычный цыпленок набирает вес за 28 дней и обойдется покупателю в 150–200 рублей, а органический кормится 81 день, и его цена будет 600–800 рублей! Правда, в его мясе другой белок, разнообразнее

состав минералов, микроэлементов и нет антибиотиков и гормонов. Или взять серый хлеб из хлебопекарской муки. Его цена колеблется от 40 до 50 рублей, а из зерна, выращенного в органических условиях, зашкаливает.

В августе 2018 года президент подписал закон, регламентирующий производство в РФ органической продукции. «Документ вводит понятия „органическая продукция“, „производители органической продукции“ и „органическое сельское хозяйство“ и регулирует нормы ее производства, хранения, транспортировки, маркировки и реализации. Положения закона не распространяются на парфюмерию, косметику, лекарства, семена лесных растений, продукцию охоты и рыбалки (за исключением продукции аквакультуры)», — говорится там.

Ученые провели сравнение по эффективности органической пищи и традиционной. Оказалось, что разницы нет. Только лишь в цене.

Не верьте фермерам и другим производителям, что их продукция выращена без удобрений. Овощеводство, растениеводство, выращивание плодовых культур немислимо без органических удобрений.

Органическими удобрениями сельхознаука считает «отходы жизнедеятельности человека и животных, а также хозяйственные и промышленные отходы, в которых имеются необходимые для развития растений вещества в виде органических соединений». Это навоз, помет птиц, фекалии, ил, торф, компост, зола, перегной,

опилки и кора деревьев. Все они содержат азот, калий, фосфор, кальций и вещества, улучшающие структуру почвы.

При внесении в почву из этого многообразия через корневую систему впитывается аммиак, прошедший минерализацию, и дальше под действием определенных бактерий превращается в нитрат.

Аксиома: нет такого растения, которое бы росло без нитратов, фосфатов и солей калия. Растение не разбирает, что внесено в почву — навоз или химия. Важна доза! Если раньше количество удобрений, вносимых в почву, поддавалось контролю, то теперь чем их больше, тем богаче урожай. Многие дачники заблуждаются, мол, чем больше навоза, компоста внесут в почву, тем лучше. Нет, тем больше будет нитритов.

Как-то приятель-дачник поделился удачей: ему привезли тележку жидкого куриного помета. Не зная его свойства, он усердно разбросал его по грядкам. Через некоторое время увидел, что все на них сгорело. Сосед, бывалый земледелец, объяснил это превышением дозы.

Опасность навоза, не говоря уже о фекалиях, заключена в том, что вместе с ними попадают в почву болезнетворные бактерии и гельминты. Чтобы избежать заражения, мойте овощи перед едой, а тем более купленные на базаре.

Знайте. По химическому составу все нитраты одинаковые, это соединение одного

атома азота и трех атомов кислорода, поэтому не бывает хороших нитратов и плохих. Нитраты попадают в наш организм постоянно и сами по себе не приносят вреда. Однако если превысить порог их употребления, 5 мг на один килограмм веса человека, то запускается механизм превращения нитратов в нитриты — токсические соединения. Они угнетают иммунную систему, нарушают обмен веществ, тканевое дыхание, очистительную функцию печени и могут стать фактором риска заболеваний крови и развития онкологических заболеваний.

Люди по-разному реагируют на нитраты. Если съедены продукты с их большим содержанием, то через четыре-пять часов могут начаться сильная одышка, тошнота, посинение слизистых и кожных покровов, понос. К тому же возникнет сильная слабость, головокружение, боли в затылке, сердцебиение, иногда все заканчивается летальным исходом.

Накопителями избыточного количества нитратов являются укроп, петрушка, шпинат, сельдерей, кабачки, столовая свекла, капуста, редис, огурцы, помидоры, выращенные в теплицах без достаточного света и с избытком азотных удобрений т.д. Кстати, в молодом картофеле нитратов значительно больше, чем в пролежавшем зиму, поскольку за это время они успевают инактивироваться. Арбузы и дыни иногда называют нитратными бомбами.

По виду трудно отличить органический огурец от химического собрата. Бывает и так: