

КСЕНИЯ ЧЕРНАЯ

практическая нутрициология



хлеб*соль®

Москва 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 4

ГЛАВА 1

Дефициты

Почему возникают такие симптомы и что с этим делать? 7

Наблюдения из практики 8

Почему важно знать о своих дефицитах? 9

Симптомы дефицита важнейших витаминов и минералов 10

Лабораторные референсы 12

Рацион на понедельник..... 16

ГЛАВА 2

Здоровье и система пищеварения

Почему состояние ЖКТ – самое важное для нашего самочувствия? 27

Признаки и симптомы проблем с кислотностью, последствия 27

Признаки и симптомы проблем с желчным пузырем, последствия..... 30

Признаки и симптомы проблем с поджелудочной железой, последствия 31

Кишечник и микрофлора 33

Рацион на вторник..... 42

ГЛАВА 3

Питание современного человека

Тарелка здорового питания 55

Белки, жиры и углеводы 56

Рацион на среду..... 60

ГЛАВА 4

Продукты нездоровья

Сахар и сахарозаменители 69

Молоко и молочные продукты..... 71

Глютен..... 74

Продукты гликации..... 76

Рафинированные углеводы..... 78

Рацион на четверг..... 82

ГЛАВА 5

Продукты для здоровья

Лимон	93
Печень трески	93
Печень и паштеты	95
Рыба	96
Зелень	97
Яйца	98
Икра	99
Кокосовое масло/молоко	99
Авокадо	100
Орехи.....	101
Топленое масло	101
Морепродукты и водоросли	102
Костный бульон	102
Корнеплоды	103
Ферментированные продукты	103
Рацион на пятницу	104

ГЛАВА 6

Витамины и минеральные вещества

Роль микроэлементов для здоровья	113
Бочка Либиха	117
Рацион на субботу.....	120

ГЛАВА 7

Базовые условия восстановления организма

Вода и ее характеристики	131
Искусственное очищение воды.....	135
Сон и циркадные ритмы.....	137
Стресс и его профилактика	141
Рацион на воскресенье.....	148

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....156

УКАЗАТЕЛЬ.....158

Врачи лечат болезни, а здоровье
нужно добывать самому.

Н. Амосов

ВВЕДЕНИЕ

НУТРИЦИОЛОГИЯ – огромная любовь и дело моей жизни.
Она может помочь каждому человеку быть здоровее,
а значит – счастливее.

Это великолепная наука, изучающая механизмы здорового питания, мотивы выбора еды человеком, она определяет системы питания и содержание витаминов и минералов в продуктах.

Благодаря тому, что нутрициология появилась на стыке биологии, химии и гигиены питания, она позволяет очень точно корректировать рацион с целью восполнения дефицита полезных веществ и восстановления здоровья.

Если бы нутрициологию изучали в школе, проблем со здоровьем было бы гораздо меньше и большинства заболеваний удавалось бы избежать.

Нам кажется, что болезни возникают сами по себе и никак не связаны с нашим питанием, образом жизни, нехваткой тех или иных витаминов и минералов. Но наш организм – идеальная самовосстанавлива-

ющаяся система, которой, к сожалению, мы постоянно мешаем.

Многие во всем винят генетику: «У мамы и бабушки был диабет, значит, и у меня будет». Скорее всего, ваше питание не отличается от питания ваших родственников, поэтому и болезни будут такие же.

Есть понятие «эпигенетика» – это новая отрасль науки, которая занимается изучением воздействия внешних факторов на активность наших генов. Питание, окружающая среда, режим дня, стресс – все это может прямо или косвенно затрагивать гены и влиять на их работу.

Самым ценным открытием в результате исследований стало понимание, что лишь 5% генных мутаций являются неизменными. На остальные же 95% можно повлиять с помощью питания, поведения и факторов внешней среды.

Так, например, всего неделя недосыпа негативно сказывается на активности более 700 генов.

Поэтому не так важно, какой генетикой наградила вас природа, важнее, что вы будете с ней делать.

Вы можете контролировать самый мощный генный фактор – пищу, которую вы выбираете.

То, что мы едим, не просто влияет на наше самочувствие, но может перепрограммировать гены в лучшую или худшую сторону.

Просто восполняя запасы питательных веществ в организме, которые способствуют оптимальной экспрессии генов, мы в значительной мере можем улучшить свою генетику.

Только от нас зависит, какое качество жизни у нас будет, – нужно только постараться

найти мотивацию для изменения образа жизни, привычек в питании, которые в большинстве своем просто вредят нашему организму. А он вынужден весь этот мусор перерабатывать и содержать себя «в чистоте».

Я и команда компании «Pro-Здоровье» подобрали 7 ключей к вашему отличному самочувствию, ими уже воспользовались сотни тысяч людей. Мы убеждены, что здоровье – это самая большая ценность, которую мы обязаны оберегать.



ГЛАВА 1

Дефициты

**Что такое дефициты, почему они
есть у всех, как влияют на здоровье,
симптомы**

Какие проблемы беспокоят практически всех моих клиентов и клиентов компании «Pro-Здоровье»?

Хроническая усталость, отсутствие энергии, проблемы с кожей, выпадение волос, дискомфорт после приема пищи! Казалось бы, это не заболевания в прямом смысле этого слова, но и здоровыми наши клиенты себя не считают.

Даже Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение: здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ТАКИЕ СИМПТОМЫ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

Современное питание, несмотря на имеющееся разнообразие и неограниченный доступ к продуктам, приводит к большим дефицитам.

Может быть не только дефицит витаминов, минералов, как многие привыкли думать, но и макронутриентов – белков, жиров и углеводов. И именно они играют первостепенную роль наравне с состоянием нашей системы пищеварения.

Недостаточное количество жиров в рационе или их плохое усвоение из-за проблем с желчным пузырем однозначно приведет

к дефициту жирорастворимых витаминов (А, D, E, К).

Выдержка из статьи на сайте Роспотребнадзора:

В настоящее время в России, где фрукты и овощи почти круглый год считаются деликатесом, только у немногих людей питание может быть сбалансированным. Анализ питания населения позволяет характеризовать его как кризисное в отношении обеспечения микронутриентами (дефицит витаминов, минеральных и биологически активных веществ). Сегодня Россия занимает одно из последних мест в мире по потреблению микронутриентов.

Помимо недоступности в течение года овощей, зелени, ягод и фруктов существуют другие причины, почему сейчас практически каждый человек испытывает нехватку полезных веществ:

- пищевые ограничения (диеты, веганство, сыроедение и т. д.),

- однообразный несбалансированный рацион,
- авитаминоз почвы,
- переработанные продукты,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- хронические и аутоиммунные заболевания,
- возраст,
- стресс (об этом в последней главе).

Дефицит витаминов и минералов может не проявляться очень долго: симптомы могут быть незаметны до тех пор, пока дефицит не станет критичным.



Определите состояние своего здоровья и скрытые предрасположенности к заболеваниям.

Например, недостаток железа очень сложно определить, пока он небольшой. Но когда появляются головокружение, тахикардия при занятиях спортом, нарушение менструального цикла, выпадение волос – по анализам вы увидите уже очень глубокий желездефицит, или анемию.

Но все-таки чаще недостаток витаминов и минералов дает о себе знать заранее – определенными признаками, как едва заметными, так и очень явными.

Если вы не знаете симптомов, с помощью которых организм «кричит» нам о дефиците чего-либо, то, скорее всего, не сможете их различить, а если и сможете, то непонятно, что с этим делать.

Недостаток макро- и микронутриентов может и не проявляться сразу в виде болезни,

но в любом случае будет крайне негативно влиять на здоровье, так как эти вещества являются необходимыми компонентами биохимических реакций в организме и важны для правильной работы каждой клетки и органа.

К сожалению, сейчас принято обращать внимание на здоровье, когда болезнь уже проявила себя. Мы идем к врачу за назначением лечения, которое, скорее всего, уже будет подразумевать прием фармакологических препаратов и крайне редко – коррекцию питания, восполнение дефицита веществ и изменение образа жизни.

НАБЛЮДЕНИЯ ИЗ ПРАКТИКИ

Очень многие клиенты компании «Pro-Здоровье» приходят с диагнозом гипотиреоз. Практически все наблюдают у эндокринологов и принимают гормоны щитовидной железы для нормализации тиреотропного гормона (ТТГ).

Есть ли рекомендации по питанию, дефицитам, коррекции стресса, сна, образа жизни? В большинстве случаев – нет.

Но ведь в большинстве случаев именно эти факторы являются первопричиной нарушения работы внутренних органов.

Щитовидная железа помогает нам справиться со стрессом и различными раздражителями. Это важнейший орган, необходимый для адаптации организма ко всем происходящим изменениям. Достаточно вспомнить об огромном значении работы щитовидной железы женщины в период беременности (заболевания щитовидной железы являются стрессовым факто-

ром для развития интеллекта будущего ребенка).

Наша щитовидная железа мгновенно реагирует на появление любого раздражителя. Однако если в начале воздействия происходит повышение функции щитовидной железы, то при затяжных стрессовых ситуациях – угнетение ее нормальной деятельности. В результате стресса замедляется обмен веществ. Когда функция щитовидной железы нарушается из-за стресса, уровень трийодтиронина (Т3) и тироксина (Т4) снижается.

Только лишь один стресс не вызывает заболевания щитовидной железы, но значительно ухудшает состояние, а в совокупности с проблемами желудочно-кишечного тракта и дефицитом полезных веществ приводит к развитию гипо- или гипертиреоза.

Помимо стресса важнейшее влияние на работу щитовидной железы оказывает состояние системы пищеварения, о которой мы будем в этой книге говорить много и подробно.

От того, как функционирует желудочно-кишечный тракт и какой у вас рацион, зависит наличие или отсутствие дефицита важнейших элементов, участвующих в работе щитовидной железы, таких как аминокислота тирозин, витамины В1, В2, В6, витамин С, витамин D, йод, селен, цинк, железо.

Большая часть этих веществ усваивается в первую очередь благодаря соляной кислоте в желудке (подробно разберем в Главе 2).

В последние годы состояние кишечника и микробиоты были исследованы в отношении развития многочисленных хронических заболеваний, от ожирения до экземы, депрессии и астмы, подробнее об этом

расскажем в Главе 2. Конечно же, микрофлора оказывает сильнейшее воздействие на эндокринные органы, такие как щитовидная железа. О факте нарушения кишечной флоры с последующим нарушением функции щитовидной железы впервые было сказано еще в начале 1900-х годов, задолго до того, как появились термины «микробиота» и «микробиом».

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗНАТЬ О СВОИХ ДЕФИЦИТАХ?

Десять лет назад лишь единицы проверяли наряду с базовыми показателями лабораторной диагностики уровень витаминов и минералов. Было не так много исследований и данных об их влиянии на работу организма и развитие болезней. И не было возможности сдать анализы по своему желанию.

Сейчас каждый, кто заботится о своем здоровье, имеет возможность сдать анализы и оценить уровень дефицитов. На это мне всегда возражают: «А вы, Ксения, знаете, сколько стоит сдать анализы?»

Знаю.

И это исключительно ваша ответственность: спланировать бюджет таким образом, чтобы раз в год проверить состояние своего здоровья.

И я об этом говорю каждый раз на своих лекциях: приучайте себя и учите своих детей заботиться о себе, ведь это важно для нас самих.

Да, сейчас пока такой уровень осознанности, что на джинсы и косметику денег не жалко, а на своем здоровье мы эконо-



Перейдите
и подпишитесь
на канал YouTube
Ксении Черной

мим. Но все меняется. Мы со своей командой прилагаем для этого большое количество усилий и на бесплатных вебинарах от компании «Про-Здоровье», и на нашем Youtube-канале, и посредством книги, которую вы держите в руках.

Сейчас есть огромное количество исследований, доказывающих, что недостаток отдельных витаминов является фактором развития серьезных заболеваний, таких как:

- атеросклероз,
- гипертония,
- инфаркт, инсульт,
- ожирение, сахарный диабет 2 типа,
- остеопороз,
- алопеция,
- подагра,
- аменорея,
- бесплодие.

И это еще далеко не полный список.

Если мы говорим о первопричинах большинства заболеваний и преждевременного старения, то речь идет об избытке свободных радикалов в организме и окислительном стрессе.

Наряду с питанием, стрессом, приемом лекарственных препаратов, употреблением алкоголя именно дефицитные состояния играют огромную роль в развитии окислительного стресса.

В данном случае мы поговорили об уже имеющихся серьезных заболеваниях и последствиях, но ведь предшественниками этих болезней являются неприятные симптомы, на которые мы не обращаем внимания и считаем нормой.

Давайте посмотрим на основные симптомы дефицита витаминов и минералов, чтобы вовремя провести диагностику и не доводить организм до серьезных заболеваний.

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ВАЖНЕЙШИХ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

На программе «Практическая нутрициология» каждый участник получает большой справочник по витаминам и минералам, в котором подробнейшим образом рассмотрен каждый микроэлемент: признаки избытка и дефицита, оптимальные показатели, продукты питания для восполнения дефицита, продукты, мешающие усвоению.

Основная цель разбора симптомов – это преждевременное их устранение с целью не допустить развитие заболеваний.

Я показала только лишь часть витаминов и минералов и их важнейшую роль в поддержании здоровья.

Каждый микроэлемент играет решающую роль в процессе развития болезней, лечить которые только лишь с помощью лекарственных препаратов неэффективно. У организма должен быть ресурс для восстановления и производства необходимых для него биохимических реакций.

Витамин / минерал	Признаки дефицита	Последствия
Витамин А	<ul style="list-style-type: none"> • сухая кожа, «гусиная» кожа • сухость слизистых (глаза, нос, влагалище) • бороздки и трещины на ступнях • сухие волосы 	<ul style="list-style-type: none"> • низкий иммунитет • куриная слепота • акне • проблемы со слизистой ЖКТ • бесплодие • выпадение волос
Витамин D	<ul style="list-style-type: none"> • хроническая усталость • депрессия • нарушение менструального цикла • частые ОРВИ/ОРЗ • боли в суставах • проблемы с зубами (кариес, разрушение) • плохая память 	<ul style="list-style-type: none"> • высокий риск переломов • остеопороз • медленный рост у детей • деформация костей • мышечная слабость • выпадение волос • риск рассеянного склероза • низкий иммунитет
Витамин B ₁₂	<ul style="list-style-type: none"> • раздражительность • плохая память • бледный язык • бледная кожа • низкая концентрация внимания • онемение и покалывание рук и ступней • боли в пояснице • СДВГ 	<ul style="list-style-type: none"> • атеросклероз • ишемическая болезнь сердца • болезни ЖКТ • потеря памяти • анемия • деменция
Железо	<ul style="list-style-type: none"> • усталость • вялость, апатия • выпадение волос • бледность слизистых • извращение вкуса (желание грызть мел, песок, глину) • тахикардия • головокружение • хрупкие ногти • гладкий и яркий язык • ощущение жжения во рту • холодные руки и ступни • ранняя седина 	<ul style="list-style-type: none"> • анемия • аменорея • бесплодие • депрессия • алоpecia • низкий иммунитет • гипотиреоз • потеря памяти • диффузная потеря волос

Витамин / минерал	Признаки дефицита	Последствия
Цинк Zinc	<ul style="list-style-type: none"> частые ОРВИ/ОРЗ плохой аппетит потеря вкуса нарушение восприятия запахов белые пятна на ногтях 	<ul style="list-style-type: none"> задержка полового созревания половая импотенция бесплодие угревая сыпь депрессия психическая отстраненность
Магний Mg	<ul style="list-style-type: none"> судороги проблемы со сном раздражительность нервозность, напряжение высокое давление боли в костях тахикардия, аритмия подергивание глаз 	<ul style="list-style-type: none"> панические атаки бессонница боли в груди гипогликемия предменструальный синдром мышечные спазмы
Йод Iodine	<ul style="list-style-type: none"> головные боли усталость отечность частый кашель из-за мокроты узлы в щитовидной железе, зоб 	<ul style="list-style-type: none"> мигрень гипотиреоз избыточный вес кисты бронхит, астма

ЛАБОРАТОРНЫЕ РЕФЕРЕНСЫ

В нашей стране не принято проводить обязательный, хотя бы ежегодный, чек-ап организма. Именно систематическая проверка лабораторных показателей дает возможность корректировать рацион и состояние организма, не дожидаясь проявления болезни.

И здесь мы встречаемся с двумя основными видами сопротивления: планирование расходов на анализы и интерпретация самих результатов.

Я вижу одной из своих задач повышение уровня осознанности в отношении своего здоровья. На каждой лекции, вебинаре мы пытаемся донести мысль: нужно обязательно планировать в годовом бюджете сумму на базовое обследование организма. Тем более в нашей стране большую часть анализов можно сдать бесплатно по ОМС (обязательное медицинское страхование) в районных поликлиниках, не все об этом знают.

Специфика проблем ранней диагностики болезней и отклонений заключается именно в несознательном отношении к здоровью. Оно воспринимается как дан-

ность, а ведь наше здоровье нуждается в таком же внимании, как и все остальные сферы жизни.

А выявить дефицитные состояния еще до появления первых симптомов – это возможность не допустить прогрессирования заболевания и не дать болезни перейти в хроническую стадию.

Вторая проблема заключается в неуверенности в правильной интерпретации результатов. Многие смотрят на референсы показателей лабораторий и ориентируются именно на них.

Почему это не всегда отражает оптимальное значение с точки зрения здоровья?

Референсные значения (референсы) – это диапазон средних значений показателя при массовом обследовании относительно здоровых людей.

Референс устанавливается по результатам измерения показателя у группы людей. Они отбираются по полу, возрасту и, возможно, по другим признакам, от которых может измениться именно этот показатель.

Референс не всегда является нормой. Иногда из-за индивидуальных особенностей организма нормальными для человека могут считаться результаты, которые выходят за границы референса.

Каждое исследование проводится на конкретном анализаторе с применением конкретного реагента. Поэтому референсы различаются в разных лабораториях.

Оптимальные величины лабораторных показателей определяют в ходе опытных клинических испытаний на основании результатов большой популяции здоровых

людей, специально отобранных и сгруппированных по возрасту, полу или другим биологическим факторам. Полученные данные приводят к среднему значению, учитывая при этом статистически возможные стандартные отклонения.

В связи с этим в лабораторных исследованиях используется именно диапазон!

При этом нужно понимать, что референсный диапазон меняется не всегда в лучшую сторону, как в случае с инсулином.

А также не всегда быстро даже при наличии научных исследований, подтверждающих необходимость повышения оптимального значения, как в случае с витамином D.

Например, за последние 5 лет оптимальные значения витамина D повышаются в зависимости от рекомендаций различных профессиональных международных и российских медицинских сообществ (Российская ассоциация эндокринологов, Международное эндокринологическое общество и т. д.), основываясь на результатах последних научных исследований.

Если ранее оптимальным показателем было значение витамина D (и сохраняется до сих пор в большинстве лабораторий) не ниже 30 нг/мл, то сейчас оптимальным считается значение от 30 до 80 нг/мл.

Развитие науки, исследования, сопоставление с развитием заболеваний (например, Covid-19), самочувствием играют важнейшую роль в изменении оптимальных показателей. Важно не закрывать на это глаза, имея симптоматику дефицитов.



По данному QR-коду вы можете скачать список рекомендованных мною анализов, которые необходимо периодически сдавать.

Итог

Имея дефицитные состояния, мы не можем требовать от организма прекрасного самочувствия, хорошего иммунитета, быстрого восстановления после болезней.

Не может быть красивой сияющей кожи, густых шелковистых волос, если большую часть времени каждая клетка «голодает».

Наше эмоциональное состояние, депрессии, тревога, нервозность зависят не от плохого характера, а от неполноценного питания и сильного дефицита аминокислот, витаминов и минералов.

Забота о своем здоровье, предотвращение большинства заболеваний заключаются в том, что вы не будете закрывать глаза на свои симптомы и считать запоры нормой.

Не все с трудом просыпаются по утрам и имеют хроническую усталость.

Изучение своего организма – наша ответственность!

В следующей главе мы подробно рассмотрим взаимосвязь дефицитных состояний и системы пищеварения: симптомы, причины, последствия и методы коррекции.

Литература к главе 1

1. <http://40.rospotrebnadzor.ru/directions/nadzor/88147/>
2. <http://pbmc.ibmc.msk.ru/ru/article-ru/PBMC-2010-56-4-443/>
3. <https://www.bmj.com/content/1/3254/834.3>
4. <https://www.nature.com/articles/cmi201067>
5. <https://www.bmj.com/content/1/3254/834.3>
6. Евгина С. А., Савельев Л. И. Современные теория и практика референтных интервалов. Лабораторная служба. 2019; 8 (2): 36–44.
7. Holick M. F., Binkley N. C., Bischoff-Ferrari H. A. et al. Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline // The Journal of clinical endocrinology and metabolism. – 2011. – № 96 (7). – P. 1911–1930.
8. Institute of Medicine. Clinical Practice Guidelines We Can Trust // Washington, DC: The National Academies Press (US). – 2011. – 290 p.
9. Российская ассоциация эндокринологов ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России. Федеральные клинические рекомендации «Дефицит витамина D: диагностика, лечение и профилактика» (проект). – 2014. – 77 с.
10. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0239799>