

# Здоровье и исцеление

№ 8

ТЕМА НОМЕРА

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

В НОМЕРЕ

СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

РАК  
ОБРАЗ ЖИЗНИ  
И ПИТАНИЕ

ЭТИКЕТКИ  
НА ПРОДУКТАХ  
ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

ЗАМЕНИМ  
ХРОНИЧЕСКУЮ  
УСТАЛОСТЬ  
НА ЯРКИЕ КРАСКИ

ПОЛЬЗА  
ПРОРОЩЕННЫХ  
СЕМЯН



Журнал  
«Здоровье и исцеление»  
зарегистрирован Федеральной службой  
по надзору в сфере связи, информационных  
технологий и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77-46624 от 21 сентября 2011 г.

Здоровье и исцеление  
№ 8 2018

Над номером работали:

**Директор издания:**

*Владимир Крупский*

**Главный редактор:**

*Нигина Муратова*

**Верстка:**

*Наталья Буткова*

**Редакционная коллегия:**

*Владимир Крупский*

*Нигина Муратова*

*Надежда Иванова*

**Учредитель:**

Религиозная организация

«Кавказский Союз»

Церкви Христиан

Адвентистов Седьмого Дня

Адрес редакции: 344013,  
г. Ростов-на-Дону,  
ул. Возрождения, 19/24А  
тел. (863) 220-37-67, 220-37-80,  
факс: (863) 232-26-56,  
e-mail: caumsda@yandex.ru

Отпечатано:

типография ООО «Антей»  
344037, г. Ростов-на-Дону, 24 линия, 20  
Тираж 26 500 экз.  
Заказ №6 от 10.01.2018

**Дорогие читатели журнала  
«Здоровье и исцеление»,  
ждем ваших отзывов  
и предложений!**

Еще больше информации  
о здоровье вы найдете на сайте:

**health.org.ru**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Слово духовного наставника

# Важно ли, чем я питаюсь?!

Дорогие друзья!

Мы искренне рады представить вам новый номер нашего журнала, в надежде, что он будет так же интересен, как и предыдущие номера. Вместе с вами на его страницах мы размышляли над многими темами, которые напрямую затрагивали вопросы здоровья и факторов влияния на него. Тема пищевых привычек и питания в целом тоже не нова. Однако, как наша потребность в пище не теряет своей актуальности день ото дня, так и потребность в осмыслении того, чем обоснованы наши предпочтения в еде, побуждают нас не единожды обращаться к ней.

В Библии мы находим наставление от апостола Павла: *«Итак, едите ли, пьете ли... – все делайте в Славу Божию...»* (Библия, Первое послание к Коринфянам, глава 10, стих 31). А несколькими страницами ранее его же комментарий, который, на первый взгляд, противоречит указанию: *«Пища не приближает нас к Богу: ибо, едим ли мы, ничего не приобретаем; и не едим ли, ничего не теряем»* (Библия, Первое послание к Коринфянам, глава 8, стих 8). Так что же, питаюсь, мы прославляем Бога, или, как сказали бы ученые, нет никакой корреляции между тем, что едим и в кого веруем?

Конечно, вырванные из контекста слова могут только вызвать смущение и непонимание. Но сама идея, изложенная в Библии, идея спасения, направленная на восстановление образа Божьего в человеке, говорит о целостности личности, *«...и ваш дух, и душа, и тело во всей целостности да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа»* (Библия, Первое послание к Фессалоникийцам, глава 5, стих 23).

Тело человека – это одна из составляющих такой целостности. То, в каком состоянии оно пребывает, может приблизить или, наоборот, удалить нас от Бога – источника гармонии и жизни. Вот почему в Своем Слове Он оставил пример идеальной для человека диеты: злаки (семена), фрукты и овощи (Библия, Книга Бытие, глава 1, стих 29). Разумно ли оспаривать Творца, вносить коррективы?! Грех прародителей, связанный отчасти с желанием вкусить нечто запретное, сначала лишил жизнь человека вечности, потом в разы сократил ее продолжительность.

Вследствие грехопадения изменились вкусы людей и их предпочтения.

Бог больше не был неоспоримым Авторитетом, Слово Его подверглось сомнению. Человек, призванный Богом управлять миром с любовью и заботой,



**Владимир Аркадьевич  
Крупский**

ослушался, избрав роль «квартиранта» или потребителя без чувства ответственности.

После потопа, когда изменились условия проживания на земле и появились полюса холода, а также цикличность времен года, возникла необходимость в другом подходе к первоначальной диете. Вследствие такого состояния человека и обстоятельств жизни Богом была допущена и другая пища, и в Библии мы находим конкретный перечень того, что разрешено употреблять в пищу, а что категорически запрещено (Библия, Книга Левит, глава 11). Эти принципы нельзя расценивать как ограничения. Творец вновь проявляет любовь, превращая проклятия в благословение, желая, чтобы народ Его пребывал в здравии и прожил добрые дни в этом мире. Тем не менее люди сполна испили из колодца, о чистоте которого не заботились. Вместо тысячи или восьмисот лет жизни, человек стал жить семьдесят, а при большей крепости – восемьдесят лет. Умножились болезни, чревоугодие или невоздержанность в пище породили людей тучных, ставших заложниками своего аппетита!

Питание – это не единственный фактор нашего здоровья: есть еще и экология, и генетика, и окружающая среда. Но питание мы выбираем сами: когда, что и как. И выбор наш во многом зависит от ясности нашего мышления и свободной воли. А это, в свою очередь, является следствием и свидетельством употребления здоровой пищи. Фактически способность управлять своими желаниями, контролировать их и иметь волю отказать себе в ненужных и вредных вещах – имеет отношение к нашему характеру! Отказ от употребления вредного и умеренность в употреблении полезного и дозволенного и есть тот необходимый баланс, создающий позитивную динамику жизни, который формирует целостную личность. Такая личность способна мыслить категориями вечными, а это создает понимание правильного качества жизни, наполняет каждый прожитый день в этом мире радостью!

Вместе с авторами статей этого журнала мы предлагаем вам, уважаемые читатели, серьезно поразмыслить о вопросе собственного выбора и желаем, чтобы это дало вам не только позитивную информацию, но и радость жизни в добром здравии!

От редактора



Нигина Муратова

Мир вам!

Современное общество проявляет все большую заботу о своем здоровье. Общаясь с пациентами, я вижу, что тема правильного питания, в частности, оставляет равнодушным лишь немногих. Люди все отчетливее понимают, что существует тесная взаимосвязь между тем, что, как и когда мы едим и тем, как себя чувствуем. Ни для кого не секрет, что неправильное питание лежит в основе многих серьезных заболеваний, которые в значительной мере снижают качество человеческой жизни и ее продолжительность. Поэтому нам нужно научиться осознанно подходить к организации и своего рациона, и режима питания.

Несмотря на то что тема здорового питания является несколько спорной (в силу различных мнений на этот счет), мы решили поделиться с вами тем, чего придерживаемся сами, следуя изначальному плану Божьему. *«И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу»*. (Библия, Книга Бытие, глава 1, стих 29). Все, что сотворил Господь – хорошо весьма, поэтому у нас нет никаких оснований не доверять советам Создателя.

В этом номере мы расскажем о том, какое питание является наиболее полезным для здоровья человека, а какое порождает болезни и страдания. Надеемся, что вы сможете извлечь для себя максимум пользы при чтении этого журнала.

Некто сказал: *«Тело – багаж, который несешь всю жизнь. Чем он тяжелее, тем короче путешествие»*. Жизнь человека – это путь. У кого-то он проложен до продуктового магазина и обратно, у других же является захватывающим кругосветным путешествием. Облегчите свой жизненный путь, проявляя заботу о своем здоровье, тем более что никто не сделает это за вас. Жизнь прекрасна во многих своих проявлениях, успеете насладиться ее самыми яркими моментами, сохраняя хорошее здоровье и доброе расположение духа. А мы постараемся вам в этом помочь. Да благословит вас Господь!

## В НОМЕРЕ

**ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ** ..... стр. 4

**СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ** ..... стр. 6

**МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ** ..... стр. 8

**ВОПРОС – ОТВЕТ: Употребление соков** ..... стр. 9

**РАК**  
**Образ жизни и питание** ..... стр. 10

**ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ**  
**Что делать?** ..... стр. 12

**ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ**  
**Правила чтения** ..... стр. 15

**ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО?** ..... стр. 16

**ОЖИРЕНИЕ**  
**СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ** ..... стр. 18

**ЗАМЕНИМ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ**  
**НА ЯРКИЕ КРАСКИ** ..... стр. 21

**ПОХУДЕТЬ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ** ..... стр. 22

**ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННЫХ СЕМЯН** ..... стр. 24

**РЕЦЕПТЫ**  
**Витаминная салатная зелень** ..... стр. 26

**ОЦЕНИ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ** ..... стр. 27

**НАДО БЫ ПОДКРЕПИТЬСЯ** ..... стр. 28

**КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ**  
**В МАГАЗИНЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ** ..... стр. 30

# ПИТАНИЕ и ЗДОРОВЬЕ



## НЕОБХОДИМЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Многие люди считают, что выбор правильного питания достаточно сложен, а понять, что к чему, еще сложнее. Однако обе эти задачи на самом деле просты. Давайте попробуем разобраться.

Наш организм получает нужные нам питательные вещества из пищи, которую мы едим. Она, как известно, переваривается и усваивается, и этот удивительный процесс начинается уже в полости рта, затем переходит в желудок, потом в тонкий кишечник и, наконец, в толстую кишку. Нам необходимы следующие питательные вещества.

**Углеводы.** Именно они должны составлять большую часть нашего рациона, при этом нужно использовать наименее рафинированные формы (цельные зерновые, бобовые, фрукты и овощи). В одном грамме углеводов содержится примерно четыре килокалории (единица измерения, которая используется для выражения количества энергии, содержащейся в пищевых продуктах).

**Белки.** Каждая клетка организма содержит белок. Белки требуются для восстановления и роста тканей. Каждый грамм белка дает четыре килокалории.

**Жиры.** Это источник энергии в концентрированной форме. Зачастую мы используем слишком большое количество жиров, потому что нам нравится вкус, который они придают продуктам (например, отварной или запеченный картофель по сравнению с картофелем фри).

**Витамины.** Витамины могут быть жирорастворимыми и водорастворимыми.

**Минеральные вещества и микроэлементы.** Они жизненно необходимы для роста и здоровья.

**Антиоксиданты и фитохимические вещества.** Эти вещества защищают организм от болезней и некоторых последствий старения. В основном они находятся в цельнозерновых, фруктах, овощах и орехах.

## ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

Существует пять основных групп продуктов питания. Когда мы регулярно едим продукты из всех пяти групп в правильно рассчитанном количестве, мы оптимально удовлетворяем потребности нашего организма. Вот эти пять групп.

**1. Зерновые и крупы.** Они должны стать основой нашего рациона. К этой группе относятся цельнозерновые продукты, такие как хлеб, макаронные изделия, рис, кукуруза и другие. Они богаты клетчаткой и сложными углеводами, а также множеством витаминов и минеральных веществ, но при условии, если взяты из нерафинированных источников. В зависимости от возраста человека, его веса и уровня физической активности ежедневно следует потреблять рекомендуемое количество порций продуктов из этой группы (см. вкладыш «Моя вегетарианская тарелка»).

**2. Фрукты и овощи.** Эти продукты известны большим разнообразием цвета, вкуса и текстуры и являются богатыми источниками защитных фитохимических веществ,

Представьте себе, что вы только что стали счастливым обладателем спортивного автомобиля вашей мечты! На его разработку и изготовление денег явно не пожалели. Настал момент насладиться поездкой в этом роскошном автомобиле — он ваш!

Через несколько часов чистого удовольствия вы замечаете, что стрелка указателя уровня топлива почти на нуле, поэтому заезжаете на первую же автозаправку. Заглянув в руководство по эксплуатации, вы видите, что завод-изготовитель рекомендует использовать только высококачественное топливо. Однако вы решаете, что подойдет любой вид топлива, и вместо того чтобы сделать как надо, заливаете обычный бензин. В конце концов, думаете вы, все топливо выглядит и пахнет одинаково. Позже, проверяя масло в двигателе, вы доливаете в него немного воды.

Как по-вашему, сколько прослужит автомобиль вашей мечты при таком уходе?

Наш организм гораздо более прекрасен и сложен, чем самый лучший автомобиль, когда-либо сделанный человеком. И так же, как дорогостоящий спортивный автомобиль, наш организм нуждается в топливе для жизни, которое поступает из потребляемой нами пищи. Сбалансированное питание, состоящее из наилучших продуктов, обеспечит необходимые питательные вещества для поддержания жизнедеятельности и должной энергии. Если мы выбираем некачественные продукты питания или употребляем самые лучшие продукты, но в недостаточном количестве, то нарушится функционирование нашего организма. При этом слишком обильное питание может привести к ожирению, а избыточное накопление некоторых питательных веществ в организме — к отравлению.

## ПРАВИЛЬНОЕ ТОПЛИВО ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Во время каждого приема пищи можно наслаждаться продуктами, изобилующими питательными веществами, — это цельнозерновой хлеб и крупы, разноцветные фрукты и овощи, содержащие огромное количество витаминов, минеральных и фитохимических веществ и пищевых волокон. Наслаждайтесь пищей, принимая незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в орехах и семечках; кальций для укрепления костей, содержащийся в нежирном молоке или обогащенном соевом «молоке»; здоровые белки, которыми богаты бобовые (фасоль, горох, чечевица и др.), умеренно приправленные по вкусу ароматными травами и небольшим количеством соли, сахара и растительного масла. Такие продукты, которые дают организму энергию и создают его, при ежедневном употреблении в соответствующих количествах могут снизить риск развития рака, ишемической болезни сердца, гипертонии, кишечных заболеваний, ожирения и остеопороза. Каждый прием пищи действительно может стать для нас праздником благодаря изобилию полезных продуктов, данных нам Богом!

антиоксидантов, витаминов и минеральных веществ. В зависимости от размеров тела человека, возраста и уровня физической активности ежедневно следует потреблять не менее рекомендуемого количества порций продуктов из этой группы (см. вкладыш «Моя вегетарианская тарелка»).

Многие люди предпочитают овощам употребление фруктов, но для организма нужны и те, и другие. Обратите внимание: яркая и насыщенная цветовая гамма указывает на наибольшее количество биохимических веществ и антиоксидантов. Дневное потребление фруктовых соков должно быть ограничено: не более ста граммов сока, не содержащего сахара.

**3. Бобовые, орехи и семечки.** Бобовые, такие как фасоль, горох и чечевица, являются важным источником качественного белка, а также минеральных веществ, витаминов и других защитных элементов. Три-пять порций этих продуктов должны быть включены в ежедневный рацион, в зависимости от возраста человека и его веса. Орехи и семечки являются превосходным источником незаменимых жирных кислот, но, поскольку они очень калорийны, их потребление следует ограничить одной-двумя порциями в день (см. вкладыш «Моя вегетарианская тарелка»).

Рыба, птица и мясо также входят в эту группу продуктов, поэтому невегетарианцы могут включать их в свой рацион, но потреблять их следует только в умеренных количествах.

**4. Молочные продукты и яйца.** Эти продукты животного происхождения содержат множество важных питательных веществ, включая кальций и витамин B12. Витамин B12 содержится только в продуктах животного происхождения и предотвращает развитие пернициозной злокачественной анемии и неврологических расстройств. Он также способствует нормальному клеточному делению. Люди, которые решили совсем отказаться от пищи животного происхождения (веганы), должны съедать достаточное количество продуктов, обогащенных витамином B12 (некоторые виды растительного «молока» – рисовое, миндальное, соевое и др.; определенные соевые продукты и некоторые хлопья для завтраков – смотреть состав на упаковке), или принимать его в виде пищевых добавок. Очень важно читать этикетки продуктов-эквивалентов, чтобы убедиться, что в них содержится требуемое количество необходимых веществ. На развитие симптомов дефицита витамина B12 после полного прекращения его потребления может уйти 4–6 лет. Таким образом, на момент обнаружения проблемы организму уже будет нанесен непоправимый вред.

**5. Жиры, растительные масла, сахар и соль.** Эти продукты следует употреблять только в небольших количествах. Незаменимые жиры и натрий необходимы для поддержания здоровья. Йод является необходимым микроэлементом, и его поступление в организм легко обеспечивается употреблением в пищу йодированной соли; кроме этого, он также содержится в морской соли, водорослях и поливитаминах. Рафинированный сахар не нужен для обеспечения здоровья, но его небольшое количество придает вкус и аппетитность нашей пище.

«Используйте растительные продукты в качестве основы вашего питания... Употребление в пищу различных злаков (особенно цельнозерновых), фруктов и овощей является основой здорового питания». Эту рекомендацию можно упростить: «Сделайте так, чтобы половину вашей тарелки занимали фрукты и овощи».

Сегодня преимущества вегетарианского питания признаны во всем мире.

- Низкое содержание жиров, в особенности насыщенных

- Отсутствие холестерина (при полностью вегетарианской диете)
- Высокое содержание пищевых волокон (клетчатки)
- Низкое содержание рафинированного сахара (нужно избегать слишком сладких продуктов, даже если они изготовлены из растительных ингредиентов)
- Обогащение витаминами и минеральными веществами
- Содержание большого количества защитных веществ, таких как фитохимические вещества, антиоксиданты и т.д.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВЫБОРА ПРОДУКТОВ

Здоровое питание должно быть основано на рациональных принципах выбора пищевых продуктов. Вот пять основных принципов.

**Разнообразие.** Возможно, самый важный принцип правильного питания состоит в регулярном использовании разнообразных продуктов из всех пяти групп, которые были рассмотрены выше (зерновые; фрукты и овощи; бобовые, орехи и семечки; молочные продукты и яйца (или их эквиваленты); а также жиры, растительные масла и соль). Это обеспечивает широкий спектр питательных веществ для поддержания здоровья организма, а также различные текстуры, вкусовое и цветовое разнообразие, тем самым повышая наше удовольствие от приема пищи.

**Качество.** Отдавайте предпочтение цельным, а не рафинированным продуктам. Эти продукты насыщены питательными веществами, а не пустыми калориями.

**Баланс.** Ожирение является растущей проблемой во всем мире. Для поддержания здорового веса необходим баланс между количеством энергии, которую мы потребляем (продукты питания), и количеством энергии, которую мы расходует (наша физическая активность).

**Умеренность.** Некоторые важные компоненты здорового питания нужно употреблять только в небольших количествах. К таким элементам относятся жиры и соль. Нам требуется надлежащее количество незаменимых жирных кислот. Жиры служат средством усвоения жирорастворимых витаминов. Нам также необходимо небольшое количество соли, чтобы поддерживать электролитный баланс в организме.

**Отказ.** Следует избегать высокорафинированных продуктов, из которых удалена большая часть питательных веществ. Лучше отказаться от продуктов и напитков, не имеющих никакой питательной ценности (алкоголь, кофе и газированные напитки).

## ДУХОВНАЯ ПИЩА

Здоровое питание может увеличить продолжительность и качество нашей жизни. Так же, как нам ежедневно нужна физическая пища, мы нуждаемся и в том, чтобы удовлетворять наши духовные потребности. Нам необходима ежедневная духовная, сбалансированная пища. Мы приглашены на пир, чтобы изучать Слово Божье, размышлять о Его прекрасных обещаниях, читать вдохновляющие истории и наставления и проводить время в ежедневной молитве. Такая практика поможет нам возрастать как духовно, так

и физически. Баланс и контроль в жизни можно обрести благодаря постоянному практическому применению уроков, извлеченных при чтении Божьего Слова.

Давайте практиковать все это, восхваляя Бога в наших сердцах за то, что Он наделил нас энергией и здоровьем.

**Жизнь как праздник**  
(печатается с сокращениями)



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

Уровень здоровья людей зависит в основном от происхождения их пищи.

**Герберт Спенсер,**  
британский философ, 1820-1903

Три месяца прошло с тех пор как французский капитан Картье покинул берега Европы с целью исследования Канады. В 1534 году он путешествовал по реке Святого Лаврентия. Во время экспедиции моряки заболели цингой. Причина ее возникновения тогда была неизвестна. Во время долгого плавания их пищей было вяленое мясо, колбаса, пшеница и рыба. Острая нехватка свежих продуктов, фруктов и овощей приводила людей к заболеванию и смерти от цинги, которая развивается в результате нехватки витамина С.

Когда Картье решил оставить часть своей команды на острове, населенном индейцами, 26 моряков из его команды уже умерли от цинги.

*«На обратном пути мы заберем вас. Да сохранит вас Провидение!»* – кричал капитан Картье с корабля больным матросам, остающимся на острове.

Но моряки, продолжившие путешествие, были уверены, что они больше никогда не увидят покинутых членов команды, поскольку те наверняка вскоре умрут.

Спустя несколько месяцев по возвращении экспедиции капитан Картье высадился на острове, где он оставил больных моряков. Однако история преподнесла ему приятную и поучительную неожиданность: все до одного они были живы!

Более того, к удивлению капитана, все моряки были здоровыми и окрепшими. Обитатели острова милосердно приняли пострадавших и кормили продуктами, естественными для той местности. *Свежие фрукты, овощи, другая растительная пища – это идеальное питание при заболевании цингой.* Рацион питания индейцев восстановил здоровье и силы моряков, которые заболели цингой из-за долгого питания мясом и рыбой. Несмотря на большое содержание протеинов и калорий, питание мореплавателей было недостаточным по содержанию витаминов и других питательных веществ, которые содержатся только в растительной пище.

**С XVI по XVIII века нехватка фруктов и свежих овощей в рационе питания мореплавателей привела к смерти многих из них от заболевания цингой, пока не был обнаружен тот факт, что если съедать всего лишь один лимон в день, то этого достаточно, чтобы предотвратить эту страшную болезнь. В мясе и яйцах не содержится витамин С, а в молочных продуктах его совсем мало.**



Существует множество примеров как в древней истории, так и в современной, о том, что люди, питающиеся растительной пищей, обладают хорошим здоровьем и долголетием.

Но существуют ли научные доказательства преимуществ рациона питания, не включающего в себя мясо? Каково состояние здоровья вегетарианцев в свете фактов современной науки?

## ОБИТАТЕЛИ ОСТРОВА ОКИНАВА

Обитатели острова Окинава (Япония) питаются растительной пищей (злаки, фрукты и овощи). Их долголетие и уровень рождаемости, а также отсутствие всяких дегенеративных заболеваний, в частности рака, привлекли внимание исследователей.

Во время Второй мировой войны группа военных медиков провела ряд вскрытий коренных жителей острова, погибших во время боевых действий. Ученые обнаружили, что даже у пожилых людей с этого острова не было ни опухолей, ни атеросклероза, ни артрита, ни других дегенеративных заболеваний.

## ЖИТЕЛИ ДОЛИНЫ ХУНЗА В ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

Долина Хунза расположена в северной части Пакистана, ближе к границе с Китаем, и окружена высокими и массивными горными хребтами Гиндукуш и Каракорум. Она пересекается реками, притоками великой реки Инд. Склоны гор террасированы местными жителями таким образом, чтобы была возможность выращивать злаки и фрукты, в частности абрикосы.

Это отдаленная территория, таинственная и легендарная по причине долгожительства ее обитателей. Ее географическая изоляция позволила сохранить очень здоровый и естественный образ жизни, поддерживающийся, вероятно, в течение нескольких столетий.

Долгожительство и отменное здоровье жителей долины Хунза привлекло внимание многих ученых. В течение долгого времени считалось, что их необыкновенное долгожительство обязано генетическим факторам. Но интересное исследование, проведенное среди жителей, доказало, что факторы окружающей среды играют куда более важную роль, чем генетические. К таким факторам было отнесено в основном вегетарианское питание, сухой солнечный климат, аскетический образ жизни и обилие физических упражнений.

Жители долины придерживаются очень скромного питания, состоящего из свежих и сушеных фруктов, орехов, различных сортов овощей и зерновых культур (ячмень, пшеница и просо). Они употребляют немного козьего молока и едят баранину лишь один-два раза в год, во время праздников.

После исследования 25 мужчин в возрасте от 90 до 110 лет врачи пришли к заключению, что у всех было нормальное кровяное давление, соответствующий уровень холестерина и хорошая ЭКГ. Рак, сердечные заболевания, диабет или раннее старение неизвестны жителям Хунзы.

К сожалению, состояние их здоровья изменилось в течение последних нескольких лет, так как «преимущества» цивилизованного мира проникли в их регион: консервированные продукты, сладости и рафинированные заводские продукты. Проявились первые случаи кариемы и кишечных заболеваний, неведомых им до этих пор. Но, несмотря на это, жители долины Хунза продолжают оставаться одной из долгоживущих народностей на земле.



### АНГЛИЧАНЕ

В период с 1970 по 1980 годы в Великобритании были проведены различные исследования по вопросу: получают ли достаточное количество кальция те, кто придерживается вегетарианского питания, и в достаточном ли количестве их кости содержат минеральные вещества. Результат удивил исследователей: у лактовегетарианцев (разновидность вегетарианской диеты, в рацион питания которой кроме растительных продуктов включается молоко и различные молочные продукты) был более высокий процент содержания кальция в организме по сравнению с людьми, употребляющими мясо, а их кости содержали большее количество этого минерального вещества. По мере старения у вегетарианцев не вымывается кальций из костей, в то время как испытываемые, употребляющие мясо, подвержены прогрессирующему уменьшению количества кальция в костях, что приводит к снижению массы костной ткани.

### АДВЕНТИСТЫ СЕДЬМОГО ДНЯ

Одна из групп людей, вызвавшая большой интерес у исследователей – это члены Церкви адвентистов седьмого дня, которые живут практически во всех странах мира. В основном адвентисты придерживаются оволактовегетарианского питания (вариант вегетарианства, приверженцы которого употребляют в пищу не только продукты растительного происхождения, но также яйца и молоко), богатого содержанием фруктов, цельных злаков и овощей. Они ведут здоровый образ жизни, не употребляя табак, алкогольные напитки и любые другие наркотические вещества. Некоторые являются строгими вегетарианцами, не употребляющими ни яйца, ни молочные продукты. Адвентисты седьмого дня придерживаются такого образа жизни уже более ста лет, достигнув при этом необычных результатов.

Эффект такого образа жизни адвентистов отражается в крепком здоровье и большей продолжительности жизни. Это привлекло внимание исследователей из разных стран мира. Некоторые из наиболее престижных научных журналов опубликовали результаты исследований здоровья адвентистов седьмого дня.

В настоящее время более 250 исследований представили свои отчеты по этой уникальной группе людей, в которую входят люди разной расовой и этнической принадлежности. Все проведенные исследования подтверждают, что адвентисты седьмого дня обладают более крепким здоровьем по сравнению с остальными людьми.

- Меньшее количество сердечных приступов (примерно на 45% меньше, чем у населения в целом).
- Меньшее количество случаев заболеваний раком как легких (что может быть объяснено их отказом от употребления табачных изделий), так и желудка и толстой кишки (что может быть связано с питанием, исключающим или сводящим до минимума употребление мяса). У адвентистов седьмого дня наблюдается меньшее количество случаев рака молочной железы, простаты и других органов, не связанных непосредственно с питанием.

**В докладе ВОЗ, посвященном вопросам питания и профилактики хронических болезней, говорится, что низкое число инфарктов, рака и других заболеваний у адвентистов седьмого дня связано с их образом жизни.**

Факты говорят о том, что профилактические меры в питании и образе жизни оказывают влияние на весь организм в целом, а не только на один какой-либо определенный орган.

Многие исследователи задавали вопрос: каков основополагающий принцип жизни адвентистов седьмого дня, побудивший их придерживаться этого здорового образа жизни?

**Во-первых**, они исходят от предпосылки, что Бог создал человека вегетарианцем, как об этом свидетельствует Моисей в книге Бытие. Злаки и фрукты были первыми продуктами, которые Бог дал человеку в пищу.

По мнению адвентистов, питание, данное изначально Богом, должно быть единственным и наиболее соответствующим природе человека. И это утверждение не представляется ошибочным. По мере того, как продолжались исследования, становилось все более ясно, что существует назревшая необходимость возвращения к вегетарианскому образу питания, основанному на фруктах, злаках и овощах.

Более того, анатомические исследования подтверждают факт, что пищеварительная система человека больше сходна с пищеварительной системой травоядных животных, нежели плотоядных. Человеческий род, с точки зрения анатомии и физиологии, был создан ориентированным на растительную пищу как источник питания и энергии, хотя его способность к адаптации позволяет ему употреблять в пищу мясо и переваривать его.

**Во-вторых**, будучи людьми верующими, адвентисты не воспринимают тело человека как результат эволюции; тело для них является не собственностью, а даром Божиим. Эти люди убеждены, что в их обязанности входит забота о своем организме, и относятся к нему как к уникальному творению любящего Бога.

**В-третьих**, адвентисты седьмого дня являются людьми надежды. Сама по себе такая предпосылка – уже существенная причина для обладания хорошим здоровьем. И в этом контексте основанием их хорошего здоровья является обещание «нового неба и новой земли, на которых обитает правда», где уже не будет ни страданий, ни боли и где все люди и вся природа будут наслаждаться тем величием и красотой, которыми они были наделены при сотворении.

В этом восхитительном мире, который представляется чаением для всех христиан, ни животные, ни люди больше не будут подвержены смерти. Там «волк и ягненок будут пастись вместе, и лев, как вол, будет есть солому». Ни одно живое существо не будет страдать и умирать ради жизни другого. Все без исключения будут вегетарианцами, даже те животные, которые сейчас являются плотоядными. Все придет в то состояние, которое было при сотворении.

Один верующий человек как-то сказал: «В Библии открыто, как человек начал свое существование, будучи вегетарианцем, и таким же он вновь будет однажды в обновленном мире. А пока почему бы не попрактиковаться в том, что является идеальным для человека, равно как и для всего живого?».

**Джордж Памплон-Роджер,**  
Приятного аппетита  
(печатается с сокращениями)



## Здоровье мышц и белок растительного происхождения

**Присутствующий в растениях белок превосходно поддерживает работу скелетной мускулатуры.**



Согласно традиционным взглядам для поддержания здоровья скелетных мышц необходим белок животного происхождения. С целью подтвердить или опровергнуть данное утверждение было проведено исследование, в котором приняло участие около 3 000 мужчин и женщин в возрасте около 40 лет. Ученые сравнивали шесть различных рационов питания, и только в одном из них белок поступал в организм в основном из продуктов растительного происхождения. Во всех исследованиях все типы белка поставлялись в организм в одинаковых рекомендуемых количествах. В итоге выяснилось, что белки растительного происхождения ничем не отличались от белков животного происхождения.

**СОВЕТ.** Когда человек получает необходимое количество белка, белок растительного происхождения прекрасно справляется со своими задачами, поддерживая здоровье мышц.

## Завтрак – еда чемпионов

**Завтрак – прекрасное начало дня и его польза для организма многогранна!**



Очень многие люди по утрам не завтракают, потому что торопятся и на завтрак нет времени или поверили в дезинформацию о том, что это помогает им контролировать свой вес. Между тем питательный завтрак очень важен для хорошей работы организма. Вот четыре причины задуматься об этом:

1. Завтрак соответствует энергетическим потребностям организма, т.к. большее количество калорий расходуется в первой половине дня. Таким образом, прием наиболее калорийной пищи должен приходиться на утренние часы.

2. Завтрак ограничивает потребление лишних калорий в течение дня. Люди, завтракающие по утрам, меньше нуждаются в произвольных перекусах и, соответственно, потребляют меньшее количество жиров, чем те, кто завтрак пропускает.

3. Завтрак помогает контролировать вес. Те, кто регулярно завтракает, обычно весят меньше, в сравнении с теми, кто не завтракает.

4. Завтрак улучшает концентрацию внимания и память. Употребление на завтрак пищи, богатой сложными углеводами и клетчаткой, позволяет сохранить лучшую концентрацию внимания в течение всего утра и укрепить память.

**СОВЕТ.** Пусть ваш завтрак будет самым питательным и лучшим приемом пищи всего дня.

## Рацион питания матери и геном ребенка

**Питание женщины до и во время беременности оказывает прямое воздействие на здоровье ее будущего ребенка.**

Общеизвестен факт, что правильный рацион питания женщины во время беременности ведет к рождению здорового ребенка. Более того, одно из недавних исследований обнаружило, что питание в период зачатия влияет на генетический код ребенка.



Казалось бы, вопреки здравому смыслу, матери, которые придерживались более низкобелкового рациона питания и набравшие меньше веса во время беременности, передали самую благоприятную генетическую конфигурацию своим детям. То есть питание женщины не только способствует здоровому росту будущего ребенка, но еще и формирует генетику ребенка на всю его последующую жизнь.

Этот уникальный вид пренатального (дородового) влияния описан и в Библии. Матери Самсона посоветовали начать есть здоровую пищу до того, как она зачнет своего сына. Но данный принцип не находил научного подтверждения, пока указанное исследование не доказало правильность древнего совета.

*«И явился Ангел Господен жене и сказал ей: вот, ты неплодна и не рождаешь; но зачнешь, и родишь сына; итак берись, не пей вина и сикера, и не ешь ничего нечистого; ибо вот, ты зачнешь и родишь сына, и бритва не коснется головы его, потому что от самого чрева младенца сей будет назорей Божий, и он начнет спасать Израиль от руки Филистимлян»* (Библия, Книга Судей, глава 13, стихи 3-5).

**СОВЕТ.** Женщинам следует внимательно относиться к своему рациону питания с учетом его влияния на здоровье будущего ребенка.

По материалам сайта [www.positivechoices.com](http://www.positivechoices.com)



# УПОТРЕБЛЕНИЕ СОКОВ

## Действительно ли это полезно?

*Я стараюсь следить за своим здоровьем. Один из моих друзей дает мне советы относительно здорового образа жизни и настоятельно рекомендует, чтобы я начал употреблять соки и больше сырых продуктов. Я и так уже питаюсь растительной, здоровой пищей (что удивительно!) и ежедневно ем салаты, фасоль, овощи и фрукты, и некоторые семена и орехи. Зачем же мне еще употреблять соки?*

По данным Всемирной организации здравоохранения в 2010 году в мире умерло более 6 миллионов человек из-за того, что не употребляли в пищу достаточного количества фруктов и овощей. Поэтому ваш сбалансированный, насыщенный питательными веществами, основанный на употреблении растительной пищи рацион питания, это хорошо. Потребление овощей и фруктов в разных странах разное, часто это отражает экономическую, культурную и сельскохозяйственную действительность, но во многих частях мира оно остается низким. Употребление соков – это один из способов добавить в свое питание большее количество овощей и фруктов или попробовать что-то новое. **В обычных условиях употребление соков не является более полезным для здоровья, чем употребление в пищу тех продуктов, из которых делают сок.** Часто это и стоит дороже.

В соке содержится большинство витаминов, минеральных веществ и дающих энергию питательных веществ растительного происхождения (фитохимические вещества), но меньше общего количества питательных веществ, содержащихся в овощах и фруктах, из которых они выжаты. Это потому, что выжимается не вся жидкость (с ее растворимыми питательными веществами), а в конечном продукте может не присутствовать полезная для здоровья клетчатка. Питательные вещества, содержащиеся в соке, обычно впитываются лучше, чем питательные вещества, содержащиеся в продуктах, из которых этот сок выжат, но их польза зависит от ситуации.

Научные исследования, сравнивая фрукты с имеющимся в продаже фруктовым соком, отдают все же предпочтение именно фруктам. Само действие жевания предпочтительнее и полезнее для здоровья. Превращение пищи в жидкость уместно тогда, когда у человека ограничена способность жевать, глотать или переваривать овощи и фрукты естественным образом.

Овощи и фрукты – сырые или в виде сока – могут быть полезны для борьбы с болезнетворными бактериями и, соответственно, способствовать укреплению иммунной системы организма, улучшению обмена веществ (т. е. процессу переработки организмом питательных веществ и сохранению энергии).

Когда речь заходит о превращении пищи в жидкое состояние, нужно вспомнить и о возможности ее измельчения в блендере. Это способ превращения сырой пищи в полужидкую, при котором в конечном продукте сохраняется натуральная клетчатка.

Согласно одному корейскому исследованию смешанные в блендере яблоко, груша, хурма и мандарин сохранили больше антиоксидантов и полезных веществ, чем выжатый из них сок.



Клетчатка регулирует всасывание в кишечнике, поэтому для людей, страдающих метаболическим синдромом, преддиабетом, сахарным диабетом, обычно лучше съесть свои калории, чем выпивать их, и при этом отсутствует вероятность переедания. Правда, измельчение производит тепло и может разрушить некоторые чувствительные к нему питательные вещества, но в то же время, улучшая всасывание других питательных веществ. Например, ликопин – полезное для здоровья питательное вещество, содержащееся в томатах, бывает в двух немного отличающихся друг от друга формах, и тепло способствует их лучшему всасыванию.

Многие извлекли пользу из короткого «разгрузочного питания на соках». По сравнению с малокалорийными, стандартными западными диетами «разгрузочный день» на зеленых соках ассоциируется с кратковременным уменьшением веса и «потерей жира» – особенно внутреннего. Согласно исследованию, проведенному в небольшом калифорнийском университете Лос-Анджелеса (США), употребление только соков в течение трех дней положительно сказалось на работе обмена веществ на протяжении двух недель.

Большинство научных исследований не ставят целью изучить разницу между употреблением соков и фруктов (овощей), поэтому в настоящее время нет ясного научного обоснования тому, что выжатые соки необходимы для здоровья или что их употребление определено полезнее самих овощей и фруктов при обычных обстоятельствах.

Хочется сказать всем людям на земле – ешьте достаточное количество овощей и фруктов. Ешьте их в той «упаковке», в которой их создал Бог, и готовьте овощи, крупы и бобовые, соблюдая необходимые правила. Все остальное является произвольным.



# РАК

## Образ жизни и питание

*«Рак» – короткое слово, но тем не менее заставляющее многих сжиматься от ощущения непреодолимой угрозы и незащитности перед страшной болезнью. Можно ли защитить себя от этого грозного заболевания? Какую роль питание занимает в развитии и профилактике рака?*

### ЧТО ТАКОЕ «РАК»?

К термину «рак» относятся разнообразные злокачественные опухолевые процессы в организме. Заболеваний, трактуемых как «рак», насчитывается более двух сотен, а развиваться раковая опухоль может в любой части организма и в любом типе его биологических тканей.

«Рак» – это русский перевод слова «карцинома». Карцинома (с древнегреческого языка карκίνοσ - «краб», -ωμα от ὄγκωσ - «опухоль») – вид злокачественной опухоли (рак), развивающейся из клеток эпителиальной ткани различных органов (кожи, слизистых оболочек и многих внутренних органов). Название «карцинома» произошло от введенного Гиппократом (460 – 370 годы до н. э.) термина «карцинома», обозначающего злокачественную опухоль. Гиппократ назвал опухоль карциномой, потому что внешне она напоминала краба из-за наличия выростов, направленных в разные стороны. Заболеваемость злокачественными опухолями непрерывно растет. По данным Международного агентства по изучению рака, ежегодно в мире регистрируется более 12 млн новых случаев рака и 6,2 млн случаев смертей от него. Смертность от онкологических заболеваний занимает третье место в мире вслед за заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### ОБРАЗ ЖИЗНИ И РАК

Рак, наряду с диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми болезнями, признан как неинфекционное заболевание. Это означает, что не обязательно наличие вируса или бактерии, чтобы заболеть этим недугом. А вот наш образ жизни может стать причиной возникновения около 40% различных онкологических заболеваний. Специалисты определили, что около половины случаев раковых заболеваний можно избежать, изменив образ жизни и отказавшись от вредных привычек. Здоровые привычки, такие как отказ от курения, сохранение нормального веса, следование правильному рациону питания, исключение потребления алкоголя, не гарантируют того, что вы не заболите раком. Но они действительно значительно снижают риск развития заболевания.

### ФАКТОР ПИТАНИЯ

В традиционной системе питания значительный процент риска возникновения рака составляют четыре тесно взаимосвязанных фактора:

1. Употребление животных жиров (говяжьего, свиного и др.).
2. Низкое употребление растительных волокон (клетчатки).
3. Ожирение.
4. Недостаточное употребление веществ, обладающих защитными свойствами, которые содержатся в овощах и фруктах.

Ученые полагают, что, когда баланс питания нарушен, создаются оптимальные условия для развития рака. Существуют экспериментальные данные, показывающие, что животные жиры в большей степени, чем растительные, ответственны за развитие раковых заболеваний.

Согласно отчету исследовательской группы ВОЗ опытным путем было доказано, что питание, способствующее минимальной подверженности определенным видам раковых заболеваний, таких как рак толстой кишки, рак простаты, рак молочной железы, рак желудка и рак пищевода, является следующим:

- Содержащее в целом небольшое количество жиров, и в частности насыщенных (животные жиры мясных, молочных продуктов; растительные масла: пальмовое, кокосовое и др.).
- Содержащее большое количество продуктов растительного происхождения, в частности зеленых, желтых и красных овощей, а также цитрусовых фруктов (апельсины, мандарины, лимоны и т.д.).
- Исключающее употребление алкоголя, вяленых, копченых, маринованных продуктов, сильно прожаренного мяса, солений, очень острой, горячей пищи и напитков.

«Европейский Кодекс борьбы против рака», разработанный комитетом экспертов из всех стран Европейского Союза (ЕС), в пункте № 5 рекомендует следующее: *«Как можно чаще ешьте фрукты, свежие овощи и злаковые культуры с высоким содержанием клетчатки».*

## ЦЕЛЕБНЫЙ РАЦИОН

Есть продукты, которые приносят пользу для здоровья и противостоят не только раку. Такое питание оказывает целебное действие на организм при заболеваниях суставов, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете и др.

### Оливки и оливковое масло

Оливки и оливковое масло содержат особенно много фенольных антиоксидантов, обладающих защитным действием против развития злокачественных опухолей. Черные оливки предпочтительны в питании в отличие от зеленых. Также лучше использовать оливковое масло первичного холодного отжима, концентрация биоактивных компонентов в котором значительно выше, чем в рафинированном масле.

**На заметку.** По возможности употребляйте 0,5–1 столовую ложку оливкового масла ежедневно, используя его при приготовлении пищи, заправке салатов, в соусах. Но будьте осторожны – оливковое масло хоть и полезно, но его избыточное употребление может привести к излишнему весу.

### Овощи семейства крестоцветных

Цветная капуста, брюссельская, китайская капуста, а также брокколи содержат в своем составе сульфорапин и индол-3-карбинолы, молекулы которых успешно борются с раком. Также они способны нейтрализовать некоторые канцерогены, поступающие в организм.

**На заметку.** Не варите долго капусту и брокколи во избежание разрушения полезных веществ. В течение короткого времени обработайте овощи в пароварке под закрытой крышкой или слегка потушите на сковороде с небольшим количеством оливкового масла.

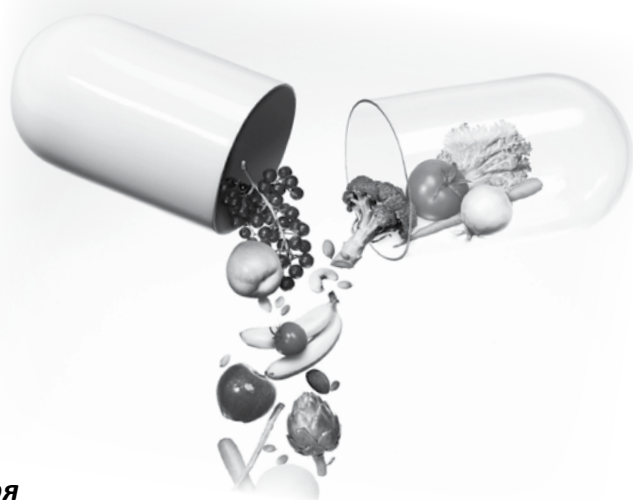
### Чеснок и лук

Чеснок – одно из древнейших лекарственных средств, используемых в качестве антибиотика. К примеру, на шумерской глиняной табличке, датированной 3 000 годом до н.э., написан рецепт, включающий чеснок. Во время Первой мировой войны чесноком пропитывали бинты, чтобы предотвратить распространение инфекций. Эпидемиологические исследования продемонстрировали способность лука, как и чеснока, предотвращать развитие клеток опухоли и нейтрализовать канцерогены. В частности установлено, что люди, потребляющие много чеснока, реже болеют раком почек и простаты. Обильное употребление лука содействует профилактике рака и является дополнительным средством лечения рака желудка и толстой кишки.

**На заметку.** Лук полезнее всего есть сырым, но для этого он должен быть свежим. Немного ослабить остроту лука можно, если подержать его несколько минут под водой и добавить лимон. Людям, страдающим язвой желудка или гастритом, лук следует есть вареным (время варки должно составлять менее одной минуты) или печеным (чем меньше он запекается, тем более эффективны его лечебные свойства). Активные вещества из чеснока выделяются гораздо легче, если его растереть и добавить к нему немного оливкового масла.



## Образ жизни и заболевания



### Соя

Употребление сои снижает риск возникновения различных видов рака, в особенности: рака молочной железы, легких, простаты, толстой и прямой кишки. Изофлавоны сои (которые являются разновидностью фитоэстрогена, женского гормона растительного происхождения, имеющего сходные с эстрогеном свойства, но без нежелательных побочных эффектов) блокируют стимуляцию роста опухоли половыми гормонами, такими как эстроген и тестостерон.

**На заметку.** Замените во время завтрака обычные продукты соевым напитком (молоком). Используйте также тофу, который можно есть сырым и приготовленным. Для придания вкуса добавляйте другие ингредиенты – лук, чеснок, неострые приправы. Пророшенную сою добавляют в салаты.

### Овощи и фрукты, богатые каротинами

Морковь, сладкий картофель, разновидности тыквы, томаты, хурма, персики, абрикосы, свекла и все виды яркоокрашенных овощей и фруктов (оранжевые, желтые, красные, зеленые) содержат витамин А, ликопин и другие полезные вещества, обладающие способностью замедлять рост клеток некоторых видов рака, усиливать иммунную систему, стимулировать рост здоровых клеток. Наблюдения за больными раком молочной железы в течение шести лет показали, что те женщины, которые употребляли много содержащих каротин овощей и фруктов, прожили дольше в сравнении с теми, кто этого не придерживался.

**На заметку.** Для лучшего усвоения бета-каротина сырую морковь, даже в виде сока, следует употреблять, добавив небольшое количество молочного или растительного жира.

Помимо вышеперечисленных к продуктам, обладающим противораковыми свойствами, относят: имбирь, помидоры, определенные виды грибов (к примеру, вешенки), морские водоросли, ягоды (землянику, малину, чернику, голубику, ежевику, клюкву), сливы, персики, нектарины, цитрусовые, гранатовый сок, куркуму. Стоит помнить, что полезное действие пищи многократно усиливается при комбинировании продуктов друг с другом.

Еще Гиппократ говорил: «Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство – вашей пищей». Соблюдение определенного режима питания является недорогим, легким в применении и вполне доступным способом профилактики и лечения рака. Отказ от вредных пристрастий в еде, а также здоровый образ жизни в целом помогут вам сохранить здоровье и улучшить качество вашей жизни.

**Хакикат Расули, врач-онколог, инструктор здорового образа жизни**  
**Нигина Муратова, врач – терапевт, магистр общественного здоровья, Университет Лома-Линда, США**

# ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

Устраните причину, тогда пройдет и болезнь.  
*Гиппократ*

*Жировая болезнь печени или жировой гепатоз (стеатоз, жировая дистрофия печени) – хроническое заболевание, при котором происходит перерождение функциональных клеток печени (гепатоцитов) в жировую ткань.*

В последние годы отмечается всплеск интереса к данной проблеме, что обусловлено, в частности, увеличением частоты патологического ожирения среди населения. Жировая дистрофия печени может присутствовать во всех возрастных группах, но ее частота растет с возрастом (старше 45 лет) по мере прогрессирования ожирения. Большинство пациентов, страдающих жировым гепатозом, женщины (60–75%).

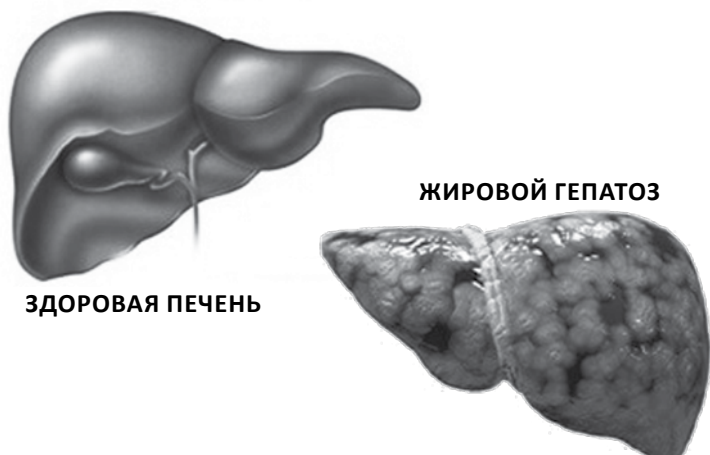
Жировой гепатоз, впрочем, как и большинство заболеваний печени, коварен тем, что часто себя никак не проявляет до определенного времени. Но следует всегда помнить, что печень – очень надежный, молчаливый и терпеливый орган, который чаще всего дает знать о своих страданиях только тогда, когда резервы истощены.

Прежде чем продолжить тему, несколько слов о значении этого органа для нашего организма.

## МНОГООБРАЗИЕ ФУНКЦИЙ ПЕЧЕНИ

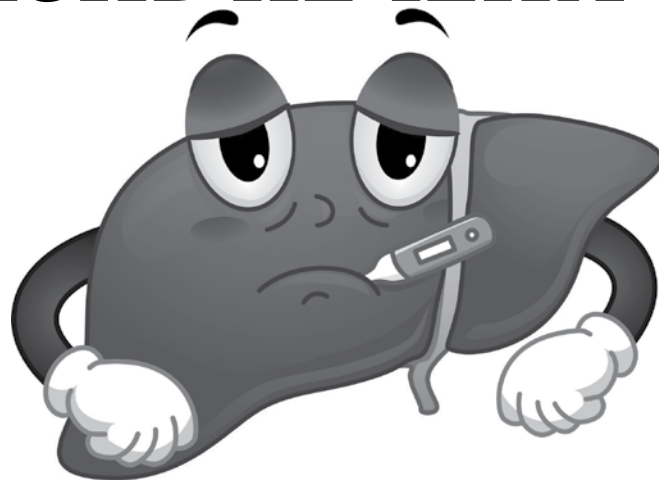
Когда говорят о функциях печени, всегда подчеркивают, что это жизненно важный и один из наиболее трудолюбивых органов нашего тела. Его основная функция – очищение организма от токсинов. За 1 минуту через печень проходит около 1,5 л крови, что приблизительно равно массе самой печени. Полезные вещества, проходя через печень, подвергаются обработке для лучшего усвоения организмом, после чего пополняют запасы либо в печени, либо распределяются дальше по телу через печеночные вены. Потенциально токсичные соединения она обеззараживает, нейтрализует, превращает в водорастворимые формы, что позволяет выводить их в составе желчи и мочи. Клетки печени трансформируют все лекарства, химические консерванты, красители, всевозможные вкусовые добавки, алкоголь. Печень обеспечивает нормальный состав плазмы, очищает ее от всех нежелательных для организма соединений.

Помимо детоксикационной, печень выполняет множество других полезных функций. Вот только некоторые из них:



ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ



- принимает участие в процессе пищеварения (синтезирует желчь, которая активизирует переваривание и всасывание жиров);

- преобразовывает полезные вещества из переваренной пищи в энергию;

- сохраняет витамины А, D, E, K, B6, B12 и в случае необходимости снабжает ими организм;

- участвует во всех обменных процессах: углеводном, жировом, белковом, минеральном, пигментном, витаминном, гормональном.

Кроме того, печень обладает феноменальной способностью к восстановлению и огромными внутренними резервами (для поддержания жизни достаточно 1/7 ее массы), благодаря чему этот орган может долго работать с повышенной нагрузкой. Но у всего есть предел. **Когда человек (особенно с раннего детства) нагружает печень избытком жиров, углеводов, усилителями вкусов, консервантами, растительными жирами (пальмовым, кокосовым маслом) – печень не выдерживает и начинает давать сбои.** Клеткам печени все труднее справляться с той колоссальной токсической нагрузкой, которая выпадает на ее долю в наши дни. В борьбе за выживание печень накапливает жир. Поэтому в настоящее время и отмечается резкое увеличение числа больных с заболеваниями печени.

## ПРИЧИНЫ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

- У женщин основная причина этого заболевания – избыточная масса тела. У пациентов, страдающих ожирением, печень страдает тем же самым – ожирением. Бесстрастная статистика свидетельствует: у 75% людей с повышенной массой тела развивается жировая дистрофия печени, у 20% – стеатогепатит (ожирение печени с воспалительной реакцией по типу гепатита) и у 2% – цирроз печени. Итого 97%! Наиболее опасен так называемый абдоминальный тип ожирения, когда жир преимущественно откладывается в области живота. Простым признаком абдоминального типа ожирения является увеличение окружности талии у мужчин – более 102 см, у женщин – более 88 см.

- На первом месте развития этого заболевания у мужчин (70%) стоит алкоголь. Такой гепатоз называют *алкогольным жировым гепатозом*.

- У подростков – это злоупотребление энергетическими напитками, употребление наркотических веществ – экстази, кокаин, опиаты и пр.

- Кроме этого, жировые излишки в печени, как ни странно, могут образовываться и у худых людей при дефиците в рационе питания белков (вегетарианцы), а также у тех, кто увлекается различными диетами, резко худеет.

- Такие заболевания, как сахарный диабет, повышенный уровень холестерина в крови, указывают на наличие нарушения жирового обмена в печени. Кроме того, хронические гепатиты (особенно вирусный гепатит С), хронический панкреатит также сопровождаются жировым гепатозом.

- Любое токсическое поражение организма – любые отравления, прием некоторых лекарственных средств, наличие токсических веществ в воде, воздухе, пище, выбросы промышленных предприятий, пестициды в овощах, бытовая химия, вне зависимости от путей проникновения в организм – провоцируют жировой гепатоз печени.

- Кислородная недостаточность при заболеваниях сердца, бронхов и легких приводит к гепатозу.

Возникновение жирового гепатоза напрямую зависит от образа жизни человека, систематических нарушений в питании, злоупотребления рафинированной и жирной пищей. Однако заболевание обратимо, при нормализации питания и снижении лишнего веса печень «худеет» одновременно со всем организмом.

### ВЗАИМОСВЯЗЬ АЛКОГОЛЯ И ЖИРОВОЙ ДИСТРОФИИ ПЕЧЕНИ

Что касается алкоголя, это самая распространенная причина «жирной печени». В двух из трех случаев жировой дистрофии печени причиной является алкоголь, что послужило основанием для разделения этого заболевания на две большие группы: алкогольная и неалкогольная.

Дело в том, что весь цикл химических превращений алкоголя осуществляется при участии клеточных ферментов печени. Но продукты распада алкоголя, образующиеся при его окислении, повреждают оболочку печеночных клеток и нарушают функцию ферментов, участвующих в транспорте и окислении жиров. Это ведет к нарушению их нормального обмена и накоплению в клетке.

Не случайно «жирная печень» стала частым диагнозом политиков, бизнесменов, офисных менеджеров. Они не «злоупотребляют» алкоголем, но могут пропустить рюмку дружку на частых фуршетах и презентациях либо использовать

его как средство для снятия стрессов после рабочего дня, а иногда и во время. Когда обнаруживаются патологические изменения печени, то пациенты бывают очень удивлены. Они же не считают себя «пьющими». У женщин алкогольная жировая дистрофия печени развивается при употреблении меньшего количества алкоголя за более короткий период и заболевание протекает тяжелее, чем у мужчин.

Надо твердо знать, что безопасных доз алкоголя не существует ни для кого. «Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло победить его» (Плутарх).

### ЧЕМ ОПАСНА ЖИРНАЯ ПЕЧЕНЬ?

Известная поговорка «Беда не приходит одна» в случае этой болезни вполне уместна: человека с «жирной печенью» подстерегают самые разные болезни. Прежде всего, жировой гепатоз является потенциальной причиной развития гепатита (воспаления клеток печени), цирроза (замещение клеток печени соединительной тканью) и рака печени.

При жировом гепатозе увеличивается риск развития и осложненного течения сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца.

Нередко при стеатозе печени наблюдаются нарушения со стороны желчевыделительной системы, реализующиеся развитием хронического холецистита, дискинезии желчного пузыря (нарушение наполнения или сокращения желчного пузыря функционального характера), желчнокаменной болезни.

Чрезмерное накопление жира в печени сопровождается отложениями жира и в поджелудочной железе с нарушением ее пищеварительной функции.

Резко выраженная жировая дистрофия печени снижает устойчивость больных к инфекциям, оперативным вмешательствам, наркозу.

### КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

Жировой гепатоз коварен тем, что обычно себя никак не проявляет. Дело в том, что печень сама по себе не болит. В ней нет нервных окончаний. Печень «терпит и молчит», даже когда разрушается. И наносит коварный удар из-за угла. Когда появляются симптомы заболевания печени, бывает уже слишком поздно.



Некоторых приводят к врачу чувство тяжести или тупая боль в правом подреберье, тошнота, неприятный вкус во рту. Приблизительно представляя себе расположение органов, пациенты считают, что у них болит печень. На самом деле обычно болезненные ощущения связаны с нарушением двигательной активности (дисфункцией) желчевыводящих путей.

У большинства же признаки жирной печени выявляются случайно при обследовании по какому-то другому поводу. Например, больному проводится профилактическое ультразвуковое исследование (УЗИ) органов брюшной полости или он обращается к доктору по поводу какого-либо другого заболевания (ишемической болезни сердца, сахарного диабета и др.), а уже врач при обследовании выявляет нарушения структуры и функции печени.

## ЛЕЧЕНИЕ ЖИРОВОГО ГЕПАТОЗА

В первую очередь надлежит либо исключить, либо максимально уменьшить действие фактора, который привел к отложению жира в печени. В особенности это касается алкоголя. Также следует соблюдать диету с низким содержанием жиров, стараться употреблять пищу, насыщенную растительной клетчаткой, естественными пищевыми волокнами, которые дают чувство насыщения и снижают уровень холестерина без лекарств. Обеспечивать достаточную ежедневную физическую активность.

Главным в лечении жирового гепатоза является то, чтобы из числа провокаторов болезни исключить Вас самих.

Когда указанных мер недостаточно, врач назначает специальные лекарственные препараты, влияющие на обмен жира в печени.

Больные сахарным диабетом и гиперлипидемией должны наблюдаться совместно эндокринологом и кардиологом.

Не занимайтесь самолечением, особенно это касается использования различных БАДов (никем не контролируемых и не проверяемых), а также некоторых не безопасных народных методов «очистки» печени.

## ПИТАНИЕ ПРИ ЖИРОВОЙ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Если говорить о рациональном питании, то специальной диеты не существует. Самый серьезный враг печени – переедание.

### Из меню необходимо исключить:

маринованные, соленые, копченые, консервированные, жареные продукты; острые блюда и приправы; кофе, газированные и содержащие алкоголь напитки; мясные наваристые бульоны, жирные сорта рыбы, мяса (особенно свинина, баранина, гусь и утка) и молочных продуктов; любые маргарины и майонез (даже если указано, что они не содержат холестерин); из овощей – редис, лук и чеснок.



## Блюда должны состоять из свежих, отварных, паровых или запеченных продуктов:

свежие, приготовленные на пару или запеченные овощи и зелень (лидирующие позиции у моркови, капусты, свеклы, кукурузы, помидоров, огурцов, а также у кабачков, тыквы, петрушки и укропа); молочные, овощные супы и вегетарианские борщи (без острых приправ); каши – гречневая, рисовая, овсяная, пшенная; маложирные или обезжиренные кисломолочные продукты – творог, кефир, йогурт; омлет на пару или 1 отварное яйцо в день (не чаще 2 – 3 раз в неделю); сухофрукты. Из фруктов и ягод для печени особенно целебны бананы, яблоки, финики, чернослив. Полезны компоты, настои шиповника и смородины. Воду следует пить только очищенную через фильтр.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ»?

- Беречь печень от токсинов, в первую очередь – от алкоголя.

- Есть здоровую пищу, богатую растительной клетчаткой. Естественные пищевые волокна полезны всем, а страдающим жировым гепатозом – вдвойне. Кроме того, клетчатка снижает уровень холестерина и жиров в крови (если придерживаться низкожировой диеты), а также придает объем пище, создавая чувство сытости. Тщательно пережевывайте пищу до кашицеобразного состояния для ее лучшего усвоения.

- Обратит внимание на лечение овсом, содержащим почти полный комплекс витаминов В, что рекомендовано при заболеваниях сердечнососудистой, пищеварительной, иммунной систем, при повышенной свертываемости крови. Применение при жировом гепатозе отваров из цельного овсяного зерна, настоев овсяных стеблей, овсяных киселей, отваров овсяной муки с медом и так далее объясняется липолитическим (расщепление жиров), желчегонным, противовоспалительным и нормализующим микрофлору кишечника действием.

- Заниматься физкультурой. Необходимо упражняться по 30 – 40 мин не менее 4 раз в неделю. Также полезно плавание, пешие прогулки по полчаса каждый день (желательно в парковой зоне).

- Снизить лишний вес, причем делать это постепенно – худеть следует примерно на 0,4 – 0,5 килограмма в неделю. Необходимо помнить о том, что резкая потеря веса может привести к ухудшению течения болезни вследствие ускоренной мобилизации жира из депо и отложения его в печени.

- Если имеется сопутствующий диабет, строго контролировать уровень сахара в крови (для этой цели лучше приобрести глюкометр).

- Контролировать уровень холестерина (не реже одного раза в полгода).

- Преодолеть собственную лень, забыть отговорки типа «сегодня мне некогда, начну новую жизнь завтра», «от судьбы и от болезни не убежишь», «все там будем». Взять себя в руки и действовать. Все в наших руках. Догонять никогда не поздно.

Не забывать, что уникальной способностью Вашей печени является ее высокая способность к восстановлению. Дайте печени шанс избавиться от избытка жира.

## ПРОГНОЗ И ПРОФИЛАКТИКА

В основном прогноз при жировом гепатозе благоприятный при своевременном начале лечения и снижении веса. Первые результаты лечения заметны через 2 – 4 недели, возможно полное восстановление печени за несколько месяцев.

Основа профилактики жирового гепатоза – здоровый образ жизни: физическая активность, контроль веса тела и правильное питание.

# ЭТИКЕТКИ НА ПРОДУКТАХ

## ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

*Питание для каждого из нас является неотъемлемой частью повседневной жизни. Ежедневно нам приходится делать выбор в пользу тех или иных продуктов. Для того чтобы не ошибиться, необходимо иметь навыки правильного «чтения» этикеток на продуктах питания. Мы рекомендуем вооружиться данной информацией с целью оздоровления вашего рациона.*

### ТРЕБОВАНИЯ К ЭТИКЕТКЕ

Этикетка должна содержать не только название продукта и его производителя, но и количество белков, жиров, углеводов и калорий на 100 г продукта.

Состав продукта выглядит как список – в строчку через запятую или столбик. Яркие надписи «без ГМО», «натуральный», «диетический», располагающиеся на этикетке, к составу продукта никакого отношения не имеют.

Если на продукте зарубежного производства нет наклейки с переводом на русский язык и координатами поставщика в России, продукт, скорее всего, попал на рынок нелегально и может быть некачественным.

Покупайте продукты только с хорошо читаемыми этикетками, на которых указаны пищевая ценность и состав продукта.

Если этикетка стерлась, переклеена или перепечатана поверх старого текста, такой продукт лучше не покупать.

### ОБОЗНАЧЕНИЕ СРОКА ХРАНЕНИЯ

Срок хранения продукта может быть обозначен несколькими способами. «Годен до» означает, что в определенную дату и время продукт теряет годность.

Если указан конкретный срок хранения, на упаковке надо искать дату и время производства продукта и рассчитывать, когда срок хранения у него заканчивается.

Пищевых продуктов с неограниченным сроком хранения не бывает.

Дата производства не может быть нанесена на упаковку шариковой ручкой или фломастером – она выбивается на краю упаковки специальным станком или печатается штампом на этикетке.

### СОСТАВ ПРОДУКТОВ

Названия ингредиентов в списке располагаются строго в порядке убывания по количеству, вошедшему в состав продукта. На первом месте стоят основные ингредиенты. К примеру, в растительных продуктах это могут быть только растительные компоненты, в молочных продуктах – молоко.

### СОСТАВ НА 100 ГРАММ ИЛИ НА ОДНУ ПОРЦИЮ

Состав обычно принято указывать на 100 г продукта. В упаковке может быть и больше, и меньше этого количества. Поэтому содержание тех или иных ингредиентов придется пересчитать на реальный вес упаковки или с учетом количества порций в нем.

### ОБЕЗЖИРЕННЫЙ – НЕ ЗНАЧИТ ЗДОРОВЫЙ

Если продукт обезжиренный, он не обязательно низкокалорийный.

Калорийность и вкусовые качества часто добиваются за счет добавленного сахара. Внимательно изучите состав продукта: если сахар стоит на первом или втором месте в списке – такой продукт нельзя назвать полезным.

Сравните обезжиренный продукт с его «жирным» соседом по полке. Если различия в количестве калорий незначительны, ищите альтернативу.

### «БЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА»

Этот рекламный слоган иногда размещается на продуктах, которые никогда и не содержали холестерин – для при-



влечения дополнительного внимания. Например, его нет в любых растительных маслах, так как холестерин – продукт исключительно животного происхождения.

Продукты без холестерина не обязательно очень полезны для здоровья. Например, нет холестерина в спредах, сделанных на основе растительных масел, многих кондитерских жирах (входящих в состав дешевых конфет, шоколада и печенья), дешевых маргаринах. Эти продукты высококалорийны и содержат трансжиры (это форма молекул жирных кислот, которые образуются во время создания маргарина из растительного масла). Если на этикетке нет прямого указания на трансжиры, наличие в составе продукта гидрогенизированных или насыщенных растительных жиров должно настораживать.

### ЛИШНИЕ БЫСТРЫЕ УГЛЕВОДЫ

Лишние быстрые углеводы есть в сладких газированных напитках, нектарах, сокосодержащих и энергетических напитках. В стакане обычной шипучки может быть до 8 чайных ложек сахара.

Особенно внимательно изучайте состав так называемых здоровых продуктов – мюсли, зерновых батончиков, каш быстрого приготовления и продуктов для детей – производители часто добавляют туда лишний сахар.

Однако не все углеводы – это сахар. Если в составе продукта много углеводов, но сахара в списке ингредиентов нет или он стоит на последних местах – продукт содержит в основном медленные или сложные углеводы, к которым относятся злаки, бобовые, фрукты и овощи.

Однако даже в продукт с надписью «без сахара» производитель может добавить лишние быстрые углеводы. Сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат – это тоже сахар.

Тщательно контролируйте количество любого сахара в продуктах – это всегда лишние калории.

### ИЩИТЕ СКРЫТЫЕ ЖИРЫ В СОСТАВЕ

Внимательно смотрите на калорийность продуктов, у которых жиры не определяются визуально. Много скрытых жиров в вареных колбасах и сосисках, красной рыбе и красной икре, тортах, шоколаде и пирожных. Процент жира можно определить по его количеству на 100 грамм.

Постарайтесь исключить из списка покупок продукты со «скрытыми» жирами. Они недешевы и слишком калорийны.

Умение читать этикетки – очень важный и ценный навык, ведь он помогает не только избежать покупки некачественных или опасных продуктов, но и сохранить здоровье или даже жизнь. Позаботьтесь о себе и своих близких!

# ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО?

Есть много сторонников теории о пользе пива, есть и те, кто считает, что этот напиток, как и все алкогольсодержащие – исключительно вреден. На чьей стороне вы?

В магазинах предоставлен огромный выбор этого напитка: темное, светлое, женское или с мужским характером – на любой вкус. Однако прежде «попробуем» его не на вкус, а на предмет истории возникновения, содержания и его воздействия на организм.

Когда речь заходит о пиве, один из главных аргументов пропагандистов хмельного напитка – его древние корни. Все правильно, в ежедневный рацион строителей египетских пирамид, действительно, входили три жбана пива. Только пиво там было другое. Это был пищевой продукт. Тогда хмель еще не скрещивали с коноплей, и температура в погребах жаркого Египта была недостаточно низкой для медленного процесса брожения – главного условия технологии производства пива сегодня. И пили его не для того, чтобы отдохнуть и повеселиться, а для того, чтобы активно работать.

Пиво – древняя форма обработки злаковых. И содержание алкоголя в нем было минимально, не на много больше, чем в кефире. А кроме него присутствовала масса витаминов и других полезных веществ, которые в сочетании с низким содержанием алкоголя делали напиток весьма питательным.

Некоторые современные исследователи, склонные позиционировать сильные стороны этого напитка, в то же время разясняют, что сегодняшнее пиво по составу, и по вкусу, и по цвету, и по воздействию на наш организм отличается от того продукта, который варили и пили люди Древнего мира. Среди таких исследователей нет, к примеру, академика Ф.Г. Углова, который прожил до 104 лет, при этом до 100 лет был востребованным хирургом. Он однозначно указывал на чрезвычайную опасность для организма любого алкоголя и пива в первую очередь.

## ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ О СЕГОДНЯШНЕМ НАПИТКЕ?

В литературе наших дней, в том числе и медицинской, довольно часто можно прочитать, что пиво – ценнейший пищевой продукт и просто неисчерпаемый источник витаминов, биологически активных веществ и т.п.

Но, с другой стороны, пиво – не безвредный, алкогольный напиток, изготовленный из воды, ячменного солода, дрожжей и хмеля путем ферментативного брожения.

Содержание этилового спирта в нем колеблется в зависимости от сорта от 3–7 % до 14 %.

В процессе брожения в пиве образуются побочные продукты, обладающие токсическими свойствами. Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры. Их содержание в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке.

Алкоголь усиливает токсическое действие компонентов, даже если они содержатся в нем в очень малых количествах. Чем выше крепость пива, тем агрессивнее ведут себя ядовитые вещества. Каковы же последствия?



Подготовила  
**Ольга Зайченко,**  
инструктор здорового  
образа жизни

### Первый пострадавший – желудок

Ежедневное наполнение пищевода, желудка и кишечника алкогольной жидкостью с элементами брожения не может не сказаться на их состоянии. Пиво очень агрессивно раздражает и отравляет слизистую. При регулярном приеме пенного напитка железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок, сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение нарушается, еда плохо переваривается. Результат – проблемы со стулом, гастрит.

### Удар по печени

Алкоголь является главным врагом печени, основная функция которой – очищение организма. Если заставить этот орган бороться только с пивом, можно нарушить его антитоксическую функцию. Хронический пивной гепатит способен протекать в скрытой форме, без ярко выраженных симптомов. Если вовремя не остановиться, длительное употребление пива может привести даже к циррозу печени.

### Страдают почки – санитары организма

Пиво заставляет почки работать с утроенной силой. Обладая мощным мочегонным эффектом, оно вымывает из организма важные «стройматериалы» – микро- и макроэлементы, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят нарушения сердечного ритма, появляются боли в икрах, слабость в ногах. Нехватка магния влияет на настроение – человек становится раздражительным, плаксивым, плохо спит. Из-за недостатка витамина С снижается иммунитет, чаще возникают простудные заболевания.

Запущенный пивной алкоголизм может привести к развитию склероза почечных сосудов, кровоизлиянию в почки, инфаркту почек.

### «Бычье сердце»

Сердце, вынужденное каждый день перекачивать излишнее количество жидкости, поступающей с пивом, заметно увеличивается в размерах, его стенки становятся более тонкими и дряблыми, снаружи оно зарастает жиром. Рентгенологи называют это явление синдромом «пивного сердца», «бычьего сердца» или «капронового чулка». Развивается ишемическая болезнь сердца и увеличивается риск инфаркта, инсульта, физические нагрузки переносятся все более тяжело, появляется одышка.

### Влияние на гормоны

При варке пива хмель выделяет растительные аналоги женских половых гормонов – фитоэстрогены. В одном литре пива их концентрация в пять раз больше в сравнении с суточной нормой эстрогенов здоровой женщины. Мужчина, употребляя пиво, в существенной степени замещает в своем организме мужской гормон на женский. Это приводит к тому, что мужские качества, которые обеспечивает мужской гормон тестостерон (активность, сильная воля, стремление к победе, желание быть лидером), постепенно «вымываются». Со временем такой мужчина приобретает такие неприглядные черты характера, как раздражительность, истеричность, пугливость. Меняется внешний облик: постепенно расширяется таз, на бедрах откладывается жир, появляется «пивной живот», разрастаются грудные железы.

Женский организм работает сложнее мужского. В нем каждый месяц меняется гормональный фон. Вторжение в этот тонкий механизм грозит серьезными последствиями. В нормальном состоянии ор-



ганизм женщины вырабатывает необходимое количество эстрогена. Если женщина пьет пиво и таким образом получает дополнительное количество женского гормона, то это, как ни парадоксально, приводит к оволосению по мужскому типу, облысению, понижению тембра голоса, появлению «пивных усов». Также возрастает вероятность заболевания раком.

Особенно опасно пить пиво матери, кормящей грудью ребенка, что может пагубным образом отразиться на его здоровье.

### Алкоголизм. Пиво водке рознь

Ошибочно думать, что слабоалкогольное пиво не вызывает привыкания. Вызывает! Есть даже отдельный медицинский термин – пивной алкоголизм. Он отличается от водочного тем, что развивается в 3–4 раза быстрее и тяга выпить сильнее.

С точки зрения наркологии, **пивная зависимость – тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма. И бороться с ним намного сложнее.**

«Пивоголики» очень редко обращаются к психиатрам и наркологам. Чаще они приходят в больницы с жалобами на здоровье. Врачи, обследуя пациента, устанавливают главную причину всех несчастий – чрезмерное употребление пива.

Опасность представляет также «безалкогольное» пиво, поскольку алкоголь в нем, пусть даже в небольшом количестве, но все же присутствует. Именно со стакана безалкогольного пива может начаться очередной запой у лиц с алкогольной зависимостью.

**Следует отметить, что к группе риска относятся прежде всего подростки и молодые люди до 21 года, зависимость от алкоголя у которых формируется в 3–4 раза быстрее, чем у взрослого человека.** Для молодого растущего организма, который не закончил свое формирование, любая доза алкоголя, также содержащаяся в пиве, вредна.

Если хотя бы один из родителей или кровных родственников пьет (или пил), шансов развития алкогольной зависимости (посредством пива в том числе) у человека в 4 раза выше, чем у его сверстника из непьющей семьи.

### ПОРА ОПОМНИТЬСЯ!

*«...Люди гибнут от пьянства и губят других, сами не зная, зачем они это делают. Зачем же пьют и губят себя и других людей? "Все пьют и угощают, нельзя же и мне не пить и не угощать", – отвечают на это многие, и, живя среди пьяных, эти люди точно воображают, что все кругом пьют и угощают. Но ведь это неправда. Если человек вор, то он будет и водиться с ворами, и будет ему казаться, что все воры. Но стоит ему бросить воровство, и станет он водиться с честными людьми и увидит, что не все воры.*

*То же и с пьянством. Не все пьют и угощают. Если бы все пили, так уже не надолго бы оставалось и жизни людям: все бы перемерли; но до этого не допустит Бог: и всегда были и теперь есть много и много миллионов людей непьющих и понимающих, что пить или не пить – дело не шуточное. Если сцепились рука с рукой люди пьющие и торгующие вином и наступают на других людей, и хотят спотыкать весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы их и их детей не споили заблудшие люди. Пора опомниться!» (Л.Н. Толстой)*

### КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ?

- Отмечается тяга к пивному напитку. Часто собирается с друзьями, чтобы расслабиться в компании пива.
- Раздражается и злится, если не выпьет.
- Жалуется на здоровье.
- Становится обладателем «пивного животика».
- Имеет проблемы с потенцией.
- Не может расслабиться, уснуть без допинга – пива.
- Просит с утра опохмелиться.

При данных признаках необходимо задуматься о том, как помочь избавиться от пивной зависимости. На ранней стадии это заболевание диагностируется с трудом, поэтому человека уговорить на лечение почти невозможно. Симптомами пивной алкоголизм ничем не отличается от винного или водочного. **Пиво очень быстро вызывает привыкание, а начинается все с одной бутылки.** Отказы от пивного напитка бывают редко и продолжаются они не больше 3 дней. Человек становится полностью зависимым от пива и жить без него не может. Но выход все же есть!

### ПОМОГИТЕ ОТВЫКНУТЬ

Если кого-то из ваших близких постигла эта беда, вы можете постараться помочь. Вот несколько простых советов.

- В первую очередь обратитесь к Господу за помощью, советом, мудростью в том, что вы планируете предпринять. Молитесь за нуждающегося в избавлении от зависимости.

- Поговорите с человеком по душам. Это будет не самый приятный разговор, потому что люди не любят признавать свои слабости. Наберитесь терпения и постарайтесь узнать причину, по которой пиво стало его лучшим другом. Очень важно понять, что именно привело к зависимости (стресс из-за проблем в личной жизни, на работе или просто желание расслабиться и провести время с друзьями). В случае необходимости предложите свою поддержку.

- Помогите по-настоящему осознать, что у человека есть проблемы с алкоголем. Он должен сам твердо решить для себя отказаться от пагубной привычки, иначе все попытки будут заканчиваться неудачей.

- Постарайтесь занять человека чем-нибудь полезным. Пусть у него не будет времени думать о выпивке. Необходимо найти интересное занятие, какое-нибудь хобби, чтобы посвятить этому свое свободное время. Это могут быть выезды на природу, посещение интересных мест, творчество, занятия спортом и др.

- Можно составить четкий план отказа от употребления пива и придерживаться его требований. К таковым следует отнести срок, в течение которого человек будет удерживаться от употребления спиртных напитков. Как показывает практика, через 3–6 месяцев можно отвыкнуть от всякой привычки.

- Постарайтесь сделать так, чтобы человек редко виделся с любителями янтарного напитка.

- Самый надежный способ и вместе с тем самый сложный – это обратиться к специалисту-наркологу или психологу. Конечно, очень трудно убедить человека, что ему нужна помощь врача. Только ваша поддержка и забота могут подтолкнуть его на принятие важного решения.



Что следует предпринять, если же эта беда случилась с вами, дорогой друг?

Обратитесь к Богу в молитве о помощи и избавлении от губительной зависимости.

Проявите силу воли. Слушайте голос разума. Не поддавайтесь никаким соблазнам одурманить себя. Думайте о своем будущем и будущем ваших близких.

Итак, на чьей стороне будете вы? Решать вам!

# ОЖИРЕНИЕ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## ПРИЧИНЫ, ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ



С точки зрения психологии и патогенеза тучность, ожирение и нервную анорексию (расстройство приема пищи, характеризующееся преднамеренным снижением веса) у детей и подростков можно считать двумя сторонами одной монеты. В обоих случаях чрезмерное внимание уделяется питанию – одни не могут сдержаться, чтобы не есть, а у других совершенно нет аппетита. Поговорим об ожирении.

Всемирная организация здравоохранения считает, что лишние килограммы у детей – это опасность, принимающая размеры эпидемии. Ожирение влияет не только на состояние здоровья в настоящий момент, но имеет и отдаленные тяжелые последствия.

Ожирение у детей – это не просто лишние килограммы, а это повышение артериального давления, увеличение уровня жиров в крови, повышенный уровень инсулина, диабет 2-го типа (от 8 до 45% всех случаев диабета у детей диагностируется именно диабет 2-го типа, ранее считавшийся взрослым диабетом), апноэ во сне (это разновидность апноэ, для которого характерно прекращение легочной вентиляции во время сна более чем на 10 секунд; чаще оно длится 20–30 секунд) и множество других патологических отклонений.

**Пухленькие дети умиляют родителей. Они смотрят на это как на неизбежный период детства, который проходит без негативных последствий. Однако сегодня уже доказано, что каждый третий ребенок с избыточной массой тела в будущем становится тучным взрослым. И у такого взрослого букет заболеваний существенно больше в сравнении с теми, у кого нездоровая полнота развилась с годами.**

Кроме того, ожирение у детей является основным фактором риска для развития яичниковой андрогинии (излишней выработки мужского гормона яичниками), деформирующего остеохондроза большой берцовой кости, артроза коленных суставов, смещения головки бедренной кости, плоскостопия, камней в желчном пузыре, жировой дистрофии печени.

Наряду с этим внешний вид и снижение подвижности при ожирении играют огромную роль в развитии социального отвержения и комплекса неполноценности.

### ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

**1.** Существуют некоторые виды генов, которые своим действием регулируют вес тела в различных ситуациях – и во время обильного питания, и во время недостатка пищи. Были открыты виды генов, которые, если не функционируют нормально, могут вызвать появление ожирения даже в первые годы жизни ребенка. Но эти генетические нарушения встречаются достаточно редко (например, синдром Прадера-Вилли или недостаток леп-

тина), и мы уже знаем, что «гены только заряжают оружие, а стиль жизни нажимает на курок».

Гены могут способствовать образованию энергетического дисбаланса и спровоцировать набирание веса двумя путями: используя привычку обильного питания (даже если мы не нуждаемся в дополнительных калориях) и путем снижения энергетических нужд организма, если человек оставит свой рацион без изменения.

**2.** Следующая причина – это снижение энергетического расхода по причине уменьшения физической активности. То, что уровень ожирения среди детей и подростков растет катастрофическими темпами во всем мире, даже на островах Тихого Океана, нельзя объяснить генетическими изменениями. Были проведены исследования в Англии и Австралии. В них принимали участие 970 близнецов в возрасте от 39 до 70 лет, которые были полностью здоровы. Результаты показали, что физическая деятельность имеет большее влияние на общую массу тела и образование жировой ткани организма, чем питание или курение. И еще один вывод: люди, которые выросли в семьях, где родители страдали ожирением, не имеют никакой генетической предрасположенности, а реакции их организма вполне соответствуют нормам. Это опровергает версию генетического оправдания ожирения.

**3.** Особенно важен для формирования здорового ребенка образ жизни матери во время беременности, т.е. период внутриутробного развития. Поэтому вес ребенка при рождении (значительно больше нормы или наоборот), а также диабет у матери во время беременности способствуют развитию ожирения, обезвоживанию, гипертонии и диабету 2-го типа и позже могут привести к развитию любого коронарного заболевания. Так называемое «питание за двоих» вредит как матери, так и ребенку. Согласно данным профессора Фейга (Feig) из Университета Торонто, Канада, увеличение веса во время беременности не должно превышать 7–11,4 кг.

**4.** Недостаточное кормление грудью (или полное его отсутствие) в первый год жизни ребенка способствует установлению ожирения у детей.

Существует два механизма, которые могли бы объяснить тот факт, что кормление грудью защищает ребенка от ожирения.

**Первый механизм:** дети сами естественным образом регулируют поступление энергии/еды в то время, когда родители склонны не замечать сигналы сытости ребенка. У детей дошкольного возраста, родители которых достаточно строги, порция устанавливается родителями, и хотя того дети или нет, но они должны съесть определен-

ное количество еды. Саморегулирование поступления энергии сильно ослаблено, и это увеличивает риск возникновения тучности.

Кормление из бутылочки (искусственное кормление) способствует появлению все большего контроля количества еды со стороны родителей, чего не наблюдается при кормлении грудью. Взрослые прилагают максимум усилий, чтобы бутылочка была пуста, даже если замечены сигналы сытости ребенка. Таким образом, количество калорий, которое потребляет младенец, контролируется мамой или тем, кто занимается кормлением ребенка.

Напротив, во время кормления грудью для матери намного легче принять во внимание сигналы сытости ребенка, чем когда идет речь о кормлении ребенка искусственным способом.

Сравнение набора веса здоровыми детьми, которых кормили исключительно грудью, с теми, родители которых вскармливали ребенка из бутылочки, показало, что последние набирают лишний вес достаточно быстро, что характерно исключительно для детей, вскормленных искусственным способом.

К сожалению, есть еще родители, которые верят, что пухленький (полный) ребенок является олицетворением здорового малыша. И поэтому они ищут способы накормить ребенка как можно сытнее, дав ему большое количество продуктов питания.

В первый год жизни ребенок не способен увеличивать расход энергии, потому что он ограничен в совершении каких-либо движений. Поэтому любое излишнее поступление пищи приведет только к тому, что эта энергия будет накапливаться в организме ребенка в виде жировой ткани.

**Второй механизм**, который способен защитить ребенка от появления ожирения во время вскармливания грудью, связан с последствиями метаболических процессов при кормлении молоком матери.

Исследование, проведенное в Германии, которое включало в себя наблюдение за 10 000 детей в возрасте от 5 до 6 лет, показало, что ожирение встречается очень редко у тех из них, которых кормили естественным способом – грудью.

Другое исследование, проведенное в Новой Зеландии с участием 100 детей, за которыми наблюдали от рождения до 18 лет, показало, что коэффициент образованности у тех из них, которых кормили грудью, был выше в сравнении с теми, которых вскармливали из бутылочки. Чем дольше длился период кормления грудью, тем лучшими были показатели в таких дисциплинах, как чтение и арифметика.

Ожирение среди детей и подростков возникает в большей степени по причине питания, насыщенного сладостями и жирами, которое предлагается сразу же после периода вскармливания молоком. Последние исследования показывают, что **рафинированное питание вызывает зависимость**. Продукты с большим содержанием жиров, сахара или меда (типичными примерами могут служить жареный картофель и томатный соус, картофельные чипсы, сладкие напитки) вызывают гормональные изменения и высвобождают в мозге опиоиды, которые точно так же, как морфин и героин, обладают стимулирующим эффектом и вызывают зависимость. Исследования показывают, что человеческий организм может стать зависимым от собственных опиоидов, которые формируются в мозге, стимулируя нас на постоянное потребление этих жирных и сладких продуктов.

**Внимание, прислушайтесь, родители, бабушки, дедушки и другие родственники! Предлагайте своим детям овощные и фруктовые салаты, а не жареный картофель, выпечку, молоко с сахаром или медом, торты со сливками или шоколад!**

**Дети примут именно те привычки, которые практикуют их родители.**

Период, включающий годы Второй мировой войны и несколько последующих лет, показал, что хотя у людей и были различные заболевания, вызванные военным периодом, все же состояние здоровья большинства улучшилось. Этот парадокс объясняется тем, что, страдая от голода, многие похудели. Тогда было зарегистрировано снижение уровня заболеваемости диабетом, гипертонической болезнью и атеросклерозом. Позже я понял тот факт, что с тех пор как паровые машины, моторы внутреннего сгорания и электричество заменили мышечную деятельность человека, а изобилие еды распространилось, изменились не только привычки в питании и объем физической деятельности, но и болезни, от которых страдает человечество.

Повсеместно начали появляться продукты питания, которые притягательны и приятны на вкус, но содержащие огромное количество калорий. Эти продукты индустриального производства, и их состав практически невозможно проконтролировать. Производители с помощью средств массовой информации проводят грандиозные рекламные кампании, направленные особым образом на детей, чтобы повлиять на их выбор и стимулировать потребление продуктов с повышенным содержанием жиров, сахара и соли. Требовать от детей, чтобы они по собственной воле изменили свое питание тогда, когда на столе в изобилии предложены противопоказанные продукты, означает требовать от них невозможного. Стратегия предотвращения ожирения у детей находится в руках родителей и руководителей учреждений, где дети питаются – это дома, школы, интернаты, детские сады.



**Чем больше пищи потребляется вне дома, особенно в ресторанах и кафе быстрого питания, тем легче формируется ожирение у детей. Не только слишком большое количество белков и жиров в мясных и молочных продуктах, в жареном картофеле, но и огромное количество сахара в сладких газированных напитках или в так называемых фруктовых соках – вот факторы, которые более всего способствуют появлению ожирения у детей и подростков.**

Специалисты рекомендуют, чтобы после появления коренных зубов (в среднем это возраст 12–14 лет) детей обучали правильному пережевыванию пищи. Им нужно предлагать естественные продукты: натуральные нерафинированные зерновые, овощи (особенно морковь, кольраби, брюкву и т.д.), свежие и сухие фрукты, орехи, арахис и семечки. Поддерживание в хорошем функциональном состоянии жевательного аппарата является эффективным профилактическим средством против зубных и челюстных аномалий.



**Все исследования показывают, что одним из самых важных факторов, который способствует возникновению ожирения среди детей и подростков, является телевизор, и он воздействует с помощью многих механизмов:**

- во время просмотра телевизионных передач затрачивается совсем немного энергии, поэтому метаболические процессы замедляются;
- зачастую во время просмотра используются продукты питания, как правило, насыщенные жирами и калориями, а наличие реклам, призывающих к потреблению подобных продуктов, еще больше влияет на выбор ребенка.

Экспериментальные исследования показали, что снижение количества часов просмотра телевизора приводит к снижению веса.

Компьютерные игры и время, проведенное за компьютером, независимо от цели, обладают таким же эффектом, как и телевизор.

В одном исследовании принимало участие 12 000 детей и подростков, и оно показало, что в возрастной группе 12–17 лет частота ожирения увеличивается на 2% для каждого дополнительного часа, проведенного перед экраном телевизора. И здесь совершенно не важна раса, социально-экономический статус или другие семейные и социальные факторы.

Особой формой ожирения, которая сопровождается серьезными осложнениями и имеет неоптимистические прогнозы, является метаболический синдром, называемый еще *синдромом X* или *синдромом первичной устойчивости к инсулину*, во время которого наряду с большим отложением жировой ткани существуют и метаболические нарушения. Именно эти нарушения играют решающую роль в появлении атеросклероза, и они влияют на уровень заболеваемости и смертности человека уже во взрослом периоде жизни. Этот синдром наиболее часто встречается среди девочек, у которых в начале периода полового созревания уже сформирован метаболический синдром и имеется устойчивость к инсулину, гиперинсулинемия (повышение уровня инсулина в крови), гипертония, гирсутизм (избыточный рост волос на теле и лице), дислипидемия (изменения количества и соотношения содержащихся в крови липидов – жиров и жироподобных веществ, а также липопротеидов – белково-липидных комплексов), значительное ожирение центрального типа.

### ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Надеюсь, что всем представленным выше я смог вас убедить в том, что ожирение у детей и подростков, при достаточно незначительном количестве исключений, имеет те же причины, что и у взрослых: снижение физической активности и питание, богатое жирами и сладостями.

**На вопросы: «Какой вид лечения детского ожирения является самым эффективным? Каким образом происходит снижение веса?» – не существует иного ответа, как только: «Изменение образа жизни, но не только ребен-**

**ка, а всей семьи».** Кстати, в понятие диеты греки вкладывали не только вопросы питания, но и весь образ жизни как физический, так и эмоциональный.

Анализируя жизнь одних только детей, можно сказать, что физическая активность является самым важным терапевтическим фактором.

Регулярные физические упражнения способствуют снижению инсулинорезистентности (устойчивости к инсулину клеток организма), улучшению переносимости глюкозы, снижению риска диабета 2-го типа и атеросклероза. Эти положительные эффекты возникают благодаря избирательному снижению количества висцерального жира и улучшению периферической устойчивости к инсулину. Физическая активность улучшает деятельность инсулина, даже если вес не меняется.

Специалисты все чаще рекомендуют физические тренировки на выносливость по 20 минут минимум 3 раза в неделю. Это позволит за несколько месяцев улучшить тонус мышечной массы и снизить количество висцерального жира.

Тем, кто хочет заняться лечением ожирения у детей, нужно обратить внимание не только на снижение веса, но и на нормализацию обмена веществ. У многих детей, имеющих лишний вес, уже повышено артериальное давление, высокий уровень инсулина, липидов и холестерина в крови.

Человеческий организм похож на мотор, который функционирует все время, независимо от того, потребляет ли он энергию, расходует ли ее, находится в состоянии покоя или сна. Родителям нужно знать, что физическая активность является самым весомым фактором в балансе ежедневного расходования энергии. Регулярные физические тренировки улучшают количество и качество рецепторов инсулина, что повышает чувствительность к этому гормону.

Плавание особо рекомендовано людям, страдающим ожирением, потому что мышечные нагрузки вызывают



сжигание калорий, но при этом суставы не перегружаются чрезмерно.

В отношении диетического лечения нужно применять те же принципы, что и для взрослых, лишь с несколькими нюансами.

Для детей, имеющих лишний вес или страдающих от ожирения, в возрасте от 2 до 7 лет, если у них еще нет осложнений, требуется только достижение нормального веса.

Детям старше 7 лет, страдающим от ожирения, нужно не только сбросить вес, но и провести специальную терапию похудения под наблюдением педиатра.

И никогда не забывайте, что полумеры будут действовать только наполовину. Следуйте всем рекомендациям!

**Эмиль Радулеску,**  
*Нелишнее о лишних килограммах*  
(печатается с сокращениями)

# ЗАМЕНИМ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ на яркие краски

Вы что-нибудь слышали о синдроме хронической усталости? Шум городских улиц, активная жизненная позиция, общение с людьми и всевозможные гаджеты доводят организм человека до истощения. Наиболее активно синдром хронической усталости (СХУ) проявляет себя, как правило, к середине осени, зимой и в начале весны на фоне нехватки витаминов, микро- и макроэлементов, ультрафиолета. Врачи многих стран бьются сегодня над проблемой «Как найти или вернуть хорошее настроение?» Врачи нашего Центра медицинских услуг «Меридиан» также провели ряд исследовательских работ в данном направлении и разработали лабораторно-диагностические программы в помощь тем, кто действительно оказался в плену СХУ.

Заботиться о своем здоровье нельзя от случая к случаю или от недомогания к недомоганию, но каждый день. Всем нам обязательно следует употреблять много фруктов и овощей, нормализовать режим отдыха и физической нагрузки, находиться под наблюдением лечащего врача. Также необходимо знать и применять простые природные способы, которые вызовут выброс эндорфинов в кровь и откроют второе дыхание.

Именно недостаток эндорфина, его еще называют «гормоном счастья», приводит к подавленному настроению и апатии, то есть к депрессии. Многие из людей, страдающих от этого состояния, начинают ублажать свой организм: у них повышается аппетит, и они могут съесть очень много пищи, которая приносит им удовольствие, то есть увеличивает уровень эндорфинов. Но в этот момент важно придерживаться витаминотерапии, т.е. насытить свой организм правильными продуктами. Принимать пищу следует с позитивными мыслями, с использованием красивой посуды, ведь любые положительные переживания поднимают уровень эндорфинов в крови.

## **Фрукты и овощи – лучшее средство в борьбе с усталостью и плохим настроением:**

**Яблоки** помогают бороться с побочными явлениями осенне-зимнего периода – слабостью, анемией, сердечно-сосудистыми заболеваниями. Вещества, содержащиеся в них, оздоравливают кожу и помогают пищеварению, а также улучшают зрение.

**Свекла.** Чем только она не богата: клетчаткой, витамином С, магнием, железом, медью и фосфором, но главное – содержит фолиевую кислоту, которая расщепляет гомоцистеин – вещество, вызывающее депрессию и подавленное настроение. Всего одна свекла в день даст вам необходимое количество фолиевой кислоты.

**Смородина (красная)** стимулирует регенерацию клеток, благодаря содержанию янтарной кислоты. стакан сока – отличное средство для снятия стресса и укрепления сил. Благоприятно влияет на состав крови.

**Бананы** – источник триптофана – аминокислоты, ответственной за выработку мозгом гормона серотонина. Один банан в день – и хорошее настроение вам гарантировано.



**Яна Ромашкина,**  
исполнительный директор  
Центра медицинских  
услуг «Меридиан»



**Груши** – настоящий натуральный источник энергии. Они помогают бороться с утомляемостью и депрессией. Плоды груши содержат сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины А, В1, В2, Е, Р, РР, С, каротин, фолиевую кислоту, катехины, азотистые вещества, пектины, минеральные соли железа, марганца, йода, кобальта, меди, калия, молибдена, кальция, дубильные вещества, клетчатку.

**Паприка (сладкий перец)** – содержит массу веществ, активизирующих обменные процессы в мозге. Его работоспособность быстро восстановится.

**Морковь** – источник каротина. Морковь очищает кровь, выводит из организма токсины и вредные вещества, нормализует обмен веществ, повышает активность всех внутренних органов.

А теперь мой рецепт смузи, который будет альтернативой вашим утренним бутербродам и кофе! Он довольно прост, займет 5–10 минут для приготовления и задаст хорошее настроение до самого обеда. Я люблю этот энергетический завтрак. Все, что я указывала выше, может поместиться в нашем блендере.

Основными составляющими рецепта зеленого коктейля будут зелень и фрукты. Просто выберите то, что поднимет вам настроение с утра. Я, например, предпочитаю свежую мяту и петрушку, но вы можете выбрать укроп и базилик. Из фруктов я люблю все, но рекомендовано смешивать не более одного-двух видов фруктов. Вкусную кремовость и питательность дает банан, и при этом напомним: «Один банан в день – и хорошее настроение гарантировано». К банану можно добавить апельсин, персики или свежие ягоды, но мы добавим грушу – королеву биоактивных веществ.

Используйте посуду оранжевого, розового или фиолетового цвета. Психологи утверждают, что эти цвета и их оттенки поднимают настроение, стимулируют выделение желудочного сока и, соответственно, повышают аппетит. Мне нравится посуда белого цвета. Любые фрукты, а особенно зелень, на белой посуде создают контраст и выглядят очень привлекательно, что также заметно повышает аппетит и настроение.

Зелень крупно рубим и кладем в блендер. Наливаем ½ стакана воды (в ней можно растворить 1 чайную ложку меда). Добавляем крупно порезанные фрукты (овощи), а для усиления вкуса – чайную ложку лимонного сока и чуть корицы. Все тщательно смешиваем в течение 30 – 60 сек. и «коктейль счастья» готов! Приятного аппетита!

Контролируйте свои мысли и при появлении негатива тут же переключайтесь на позитив. Это обеспечит выброс эндорфинов в кровь, и вы заметите, как у вас поднимется настроение.

С уходом хронической усталости к вам вернется радость жизни и вдохновение!

# ПОХУДЕТЬ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЯСЬ

*Как сбросить лишние килограммы и в то же время укрепить свое здоровье? Этот вопрос волновал меня уже не первый год. Излишки в весе не лучшим образом стали отражаться на самочувствии – кружилась голова, повышалось давление, ощущалась сонливость, вялость, тяжесть в ногах при ходьбе...*

*Потому-то рассказ подруги о методиках центра здоровья «Вкус жизни», что расположен в хуторе Петровском Ставропольского края, меня очень заинтересовал. Там, по ее словам, помогают снизить вес не жесткими диетами и изнуряющими тренировками, а принципами здорового образа жизни. Это солнце, воздух и вода, а еще физические упражнения, здоровое и сбалансированное питание, воздержание от вредного, своевременный отдых и доверительные отношения с Творцом всего сущего. Так вот эти принципы стали основой моего преображения. Но все по порядку.*

В хутор Петровский я приехала рано утром. На вокзале в Георгиевске меня на машине встретили гостеприимные хозяева. День начался со знакомства и с традиционных двух стаканов воды натощак. Между водой и едой должно пройти около получаса времени. Завтрак здесь ранний в 7.30, но весьма плотный. В утренние часы наш организм воспринимает все наиболее полноценно. Сбалансированность – важная составляющая здорового питания.



Валентина Лебедева

Итак, завтрак. В него входит каша, каждый день разная и всегда очень вкусная. А еще паштеты (из бобовых, семечек подсолнуха) или колбаса (из гороха, фасоли, зерновых). Также орехи, фрукты, вкусные ягодные подливки или крем, сладкая выпечка... Хлеб здесь собственной выпечки из полезной цельнозерновой муки и отрубей. После такого завтрака на вредный перекус до самого обеда не было и намека. Вместо этого как-то само собой потянуло на воду, но опять же только спустя два часа после еды.

К вопросу о воде. Приехавший в центр врач-вертебролог Иван Григораш посоветовал мне увеличить ее употребление до восьми стаканов в сутки. На мое возражение: «Я столько не выпью» он убедительно ответил: «Сможешь! В твоём случае важно выпивать именно столько воды».

И снова о еде. Ее здесь готовят с такой любовью, что сразу виден творческий подход поваров. На обед, помимо традиционных борщей, окрошек, соусов и пловов, гостей удивляют пиццей, ризотто, суши, роллами... И все это, приготовленное из полезных и здоровых продуктов, является невероятно вкусным. К тому же постоянная составляющая здорового обеда – это обилие зелени и овощных салатов, что необходимо есть в достаточном количестве и зимой, и летом.

В Петровском практикуют кулинарные классы. Обучают, как приготовить достойную традиционному мясо-молочному питанию вегетарианскую альтернативу.

Всем участникам нашей группы пришлось по вкусу и десерты – из фиников, изюма, чернослива, кураги, разных орехов, арахиса, кокосовой стружки, а также конфеты, рулетики, сладкие роллы, фруктовые мороженное и другие полезные вкусности. А какими непередаваемыми на вкус получаются крекеры с кунжутом и семенем льна из швейцарского теста, приготовленного из цельнозерновой муки на растительном масле, взбитом с ледяной водой. В этих крекерах нет сахара, только немного соли в качестве натурального усилителя вкуса. А еще из швейцарского теста, если его тонко раскатать, получаются прекрасные коржи для пиццы, тортов, хорошая основа для рогаликов. Так что следовать совету врача Григораша отказаться от традиционных сладостей было совсем несложно.

Конечно, такие десерты хоть и растительного происхождения, но все же калорийны. Так как же гостям центров здоровья удастся сбросить лишний вес?

Ну, во-первых, такая еда – не пустые рафинады, а полезные микроэлементы и витамины. Во-вторых, она легко усваивается и быстро переваривается. Ну а, в-третьих, во всем хороша мера, а особенно во время ужина, который в Петровском довольно легкий.

И наконец, что очень важно, после каждого приема пищи необходимо совершать прогулки и желательнее, быстрым шагом. Кроме того, следует делать утреннюю зарядку, которая дает телу бодрость после ночного сна. В центре здоровья у нас также практиковалась лечебная физкультура, скандинавская ходьба, массаж классический, гидромассаж, фитосауна «Кедровая бочка». Все это в комплексе восстанавливало физические и духовные силы. Помогали нам в том не только сотрудники центра, но и сама природа. В этой местности очень красивые звезды – большие и яркие... Ну как не поблагодарить Бога за такие благословения!

Десять дней пролетели незаметно. Все полученное хотелось сохранить в своем сердце и следовать этим принципам постоянно. И у меня получилось, на что сразу же с благодарностью отреагировал организм – нормализовалось давление, прошли головные боли и усталость. Я чувствую невероятный прилив сил и энергии. Как-то сами собой растаяли пятнадцать килограмм. С легкостью веса появились легкость мышления и радость, которую рекомендует иметь в сердце Евангелие, что благотворно в комплексе влияет на качество нашей жизни.

Рассказ Валентины Лебедевой  
записала Светлана Корсак

# ПРИГЛАШАЕМ ВАС ОТДОХНУТЬ И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ

По желанию отдыхающих  
возможны экскурсии  
в Домбай и на Эльбрус



## ВЗГЛЯНИТЕ ПО-НОВОМУ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Кулинарные классы  
Вегетарианская кухня  
Лекции о здоровье

Возможность снизить вес  
Хороший способ снизить холестерин  
и уровень глюкозы в крови

## НАУЧИТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА

Массаж, гидропроцедуры  
Индивидуальный подбор трав  
Утренняя гимнастика  
Зарядка для спины  
Лекции о здоровье  
Кедровая бочка  
Скандинавская ходьба

## ВЫБИРАЙТЕ КОМФОРТНЫЙ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ

1-, 2-, 3-, 4-местные номера  
Уютная атмосфера тишины  
Все удобства в номере

Вместе с инструктором  
вы ежедневно будете совершать  
прогулки на природе

от 10.000 руб  
ВСЕ ВКЛЮЧЕНО  
на 10 ДНЕЙ

ЖДЕМ ВАС В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА!

РАСПИСАНИЕ НАШИХ ЗАЕЗДОВ, А ТАКЖЕ ВИДЕООТЗЫВЫ ГОСТЕЙ,  
СТАТЬИ И ФОТОГРАФИИ ВЫ НАЙДЕТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ

[www.vkyszizni.ru](http://www.vkyszizni.ru)

ЦЕНТР  
ЗДОРОВЬЯ **ВКУС ЖИЗНИ**

Наш адрес: Россия, Ставропольский край,  
Советский р-н, х. Петровский, 31в  
[www.vkyszizni.ru](http://www.vkyszizni.ru)

Для записи и справок звоните: **+7(928)373-03-44**

# ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННЫХ СЕМЯН

*Пророщенные зерна имеют огромную ценность для здоровья человека. С древних времен известно, что регулярное употребление в пищу проростков благотворно влияет на общее состояние организма. Однако выбор семян, процесс проращивания, а далее их употребление и хранение имеют свои особенности, в которых следует разобраться.*

Проращивание семян – это не современная причуда приверженцев здорового образа жизни, а древняя традиция, которой уже более пяти тысяч лет. Первыми освоили выращивание пшеницы древние египтяне, они и начали сначала с проращивания. Еще Гиппократ говорил о пользе пророщенных семян. В древних культурах пророщенные семена использовались зимой или во время длительных походов как источник полезных веществ и витаминов. К примеру, славяне на Руси брали пророщенную пшеницу в походы, зимой из нее готовили кисели и каши. А в Средневековье мореплаватели спасались с помощью таких семян от цинги. Государственная «проростковая программа» в Индии помогла в начале XX века тысячам крестьян выжить во время голода.

## ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННЫХ СЕМЯН

В период появления ростка полезные вещества семени переходят в форму, которая легко усваивается организмом человека. В составе пророщенных зерен содержится много белков, углеводов, витаминов, микро- и макроэлементов, антиоксидантов.

Пророщенные семена различных культур активизируют защитные силы организма, предотвращают некоторые воспалительные процессы и простудные заболевания. При регулярном употреблении проростков отмечается прилив сил, увеличение работоспособности, улучшается состояние кожи, волос, ногтей и зубов. Проростки содействуют правильному пищеварению и очищению



организма от токсинов. Проростки служат в качестве профилактического средства от дисбактериоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также образования камней в желчном пузыре и почках.

## КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОРАЩИВАНИЯ

Для проращивания могут употребляться семена почти всех растений, не прошедших термическую и химическую обработку. Пшеница, рожь, овес, маш и чечевица неприхотливы и прорастают очень быстро. У льна и риса более сложный характер – для проращивания требуется больше времени и постоянного внимания. Наиболее приятные на вкус – овсяные, пшеничные и подсолнечные ростки. Слегка горчат кунжутные и амарантовые проростки.

Есть проростки, полезные всем без исключения, – та же гречиха. А вот мощный чистильщик печени – расторопша – противопоказана при камнях в желчном пузыре. Злаковые проростки нельзя есть при непереносимости глютена.

Познакомимся чуть ближе с пользой некоторых семян.

**В проростках пшеницы и ржи** содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий и др., витамины B1, B2, B3, B5, B6, B9, E, F, биотин. Они способствуют нормальной работе мозга и сердца, облегчают последствия перенесенных стрессов, улучшают состояние кожи и волос, замедляют процесс старения. Особенно они полезны детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

**В проростках зеленой гречки** (только она пригодна для прорастания) присутствуют белки, углеводы, много магния, фосфора, цинка, кобальта, марганца, а также кальций, фосфор, железо, медь, бор, йод, никель, витамины B1, B2, B3, рутин (антисклеротический витамин). Они повышают уровень гемоглобина в крови, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, препятствуют кровоизлиянию в сетчатку глаза. Показаны при ишемической болезни сердца и гипертонии, сахарном диабете, анемии и хронических стрессах, при лечении бронхита и ангины.

**В проростках подсолнечника** содержатся высококачественные белки и жиры, лецитин, большое количество магния, кальция, железа, а также йод, марганец, медь, фтор, кобальт, витамины B1, B2, B3, B5, B6, B9, D, E, F, биотин, каротин. Они укрепляют нервную систему, способствуют сохранению хорошего зрения, улучшают состояние кожи, замедляют процесс старения.

**Кунжут** богат высококачественными белками и жирами. Содержит больше кальция, чем любая другая растительная пища, а также магний, калий, железо, фосфор, витамины группы B, каротин. Укрепляет скелет, зубы и ногти, способствует профилактике остеопороза. Показан при снижении зрения и переломах, особенно полезен детям в период смены зубов и интенсивного роста, а также женщинам после 45 лет.

**В проростках чечевицы** присутствуют высококачественные белки, большое количество кальция, фосфора, магния, цинка, железа, селена, а также медь, витамины C, E, F, B1, B3, B6, B9. Они способствуют кроветворению, ускоряют процессы выздоровления, особенно полезны ослабленным и часто болеющим детям и взрослым, рекомендуются при анемии и кровопотерях, для профилактики бронхита и пневмонии, после перенесения ангина и простуд.



**В проростках сои** содержатся высококачественные белки и жиры, клетчатка, лецитин, большое количество кальция, калия, магния, железа, цинка, селена, а также фосфор, марганец, фтор, медь, кобальт, витамины С, В1, В2, В3, каротин. Они содержат полный набор аминокислот, необходимых человеку для синтеза белка, нормализуют обмен веществ, избавляют от излишков холестерина, способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и нормализации работы печени, улучшают работу головного мозга, снимают раздражительность, усталость и улучшают сон.

### ТРЕБОВАНИЯ К СЕМЕНАМ

Семена для проращивания должны быть высококачественными. При их покупке следует обращать внимание на отсутствие загрязнений сорными семенами, камешками, насекомыми. Зерно, семена и бобы не должны быть прелыми, незрелыми, деформированными, пересушенными или иметь пятна.

Приобрести семена можно в обычных магазинах (например, чечевицу, зеленый маш и нут), а также в аптеках или магазинах здорового питания (в том числе через Интернет).

### ОСОБЕННОСТИ ПРОРАЩИВАНИЯ

Проращивание – это процесс, который включает промывку, замачивание и регулярное промывание зерен до момента появления ростков. Зерно внимательно осматривают и убирают то, что с видимыми признаками порчи: недозрелые, черные, поврежденные. Также отсеивают мертвые семена. Для этого погружают зерно в емкость с водой. Всплывшие «пустые» семена и мусор выбрасывают. Затем зерно промывают.

Для замачивания следует брать стеклянную, эмалированную, фарфоровую или глиняную посуду, не выделяющую токсичные вещества.

Существует несколько способов проращивания зерна в домашних условиях. Мы остановимся на классическом способе, который подходит для большинства семян.

- Семена в количестве 50 – 100 г промыть водой (это суточная норма для одного человека, однако начинать можно и с меньшего количества в зависимости от восприимчивости организма).

- Положить семена в емкость и залить чистой водой так, чтобы она покрыла их не менее, чем на два сантиметра. Поставить посуду в теплое темное место (солнечные лучи и свет не должны мешать процессу проращивания).

- Примерно через восемь часов слить воду и промыть семена два-три раза.

- Накрывать семена влажной марлей или какой-то другой чистой влажной тканью, уже не доливая воду.

- Примерно еще через восемь часов (когда семена чуть прорастут) тщательно промыть под струей воды для удаления запаха (желательно сначала теплой, затем – холодной, до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной), так как в зернах могут развиваться грибковые микроорганизмы.

В идеале за сутки сырье для улучшения проращивания промывают до трех раз. Марля (или другая ткань) всегда должна оставаться влажной. Для этого ее периодически снимают и смачивают водой (или сбрызгивают), и после вновь накрывают ею семена.

Примерно через сутки пророщенные семена готовы к употреблению. Пшеница после такой обработки остается немного твердой. Ее измельчают в блендере или тщательно разжевывают. Овес становится мягким и очень вкусным. Зеленую гречку можно есть уже через 6 часов от начала проращивания.

Прорастание зерен до рекомендованных 1–3 мм происходит примерно за сутки в зависимости от температуры окружающей среды, качества и вида зерна. В пищу можно использовать зерна с чуть проклюнувшимися ростками и даже просто набухшие (прорастание зерен происходит не одновременно, и те, которые еще не дали росток, но уже налились соками, являются полноценным продуктом).



### Имейте в виду:

- при проращивании зерна следует поддерживать в таком состоянии, чтобы они были не слишком сухими и не слишком мокрыми. Если они будут слишком сухими, зародыш в них погибнет, а если слишком влажными, появится плесень;
- не проращивайте семена слишком долго, поскольку в таком случае проростки будут жесткими и горькими на вкус.

### УПОТРЕБЛЕНИЕ И ХРАНЕНИЕ

Любые пророщенные семена предпочтительнее съесть на завтрак с целью обеспечения энергией на предстоящий день. Употреблять их следует сырыми. Проростки можно добавлять в каши, салаты, а также измельчать в мясорубке, смешивая с тертой морковью, медом, орехами, сухофруктами, соком лимона, свежей зеленью и другими продуктами.

Привыкать к этой еде нужно постепенно, начиная с 1–2 чайных ложек в день. В течение 2–3 месяцев можно увеличить ежедневную порцию до 60–70 г. Проростки следует хорошо пережевывать, а при проблемах с зубами рекомендуется использовать блендер, добавляя немного воды и фруктов.

Лучше смешивать по два разных вида проростков (скажем, гречиху и овес, кунжут или амарант и пшеницу) и менять это сочетание раз в два месяца.

При термической обработке большая часть полезных веществ, содержащихся в проростках, теряется.

Проростки растений необходимо хранить в холодном месте не более двух-трех суток.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Проростки не следует включать в рацион питания детям, по мнению одних специалистов, до 5 – 8 лет, по мнению других до 12 – 14 лет.

Содержание клетчатки в цельных проростках отрицательно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивном гастрите, колите.

Применение проростков совместно с молочными продуктами вызывает обильное газообразование в кишечнике (метеоризм).

Содержание пуриновых соединений в проростках семян бобовых противопоказаны при подагре, мочекаменной болезни, их также не рекомендуют применять при остром гастрите, нефрите и воспалительных процессах в толстом кишечнике.

Важно понимать, что пророщенные семена не могут использоваться в качестве основного продукта питания, а также в качестве лекарства. Однако они достойны того, чтобы быть включенными в ежедневный рацион, поскольку оказывают благотворное влияние на наше здоровье.

*Подготовила  
Нигина Муратова,  
врач-терапевт,  
магистр общественного здоровья,  
Университет Лома-Линда, США*

## ВИТАМИННАЯ САЛАТНАЯ ЗЕЛЕНЬ

*Свежий витаминный салат является не только прекрасным украшением стола, который радует глаз и услаждает вкус, но и источником множества ценных, полезных веществ.*

Существует множество сортов салатной зелени: обыкновенный салат, китайская (пекинская) капуста, салат ромэн, кудрявый салат-латук, айсберг, шпинат, водяной кресс и др. Питательная ценность салатной зелени зависит не только от вида растения, но и от времени года, свежести и даже от того, внутренние это листья растения или наружные. Поскольку все салаты содержат очень мало калорий, они приобретают особую важность при составлении меню для похудения при условии, что их не сдабривают жирными салатными заправками, соусами.

Большинство видов зелени – полезный источник фолата, витамина В9, важного для беременных женщин и для тех, кто планирует беременность. Этот витамин предотвращает развитие врожденных уродств – заячьей губы, волчьей пасти и расщепления позвоночника. В зависимости

от того, насколько сильно пигментированы листья, салат является полезным источником такого антиоксиданта, как бета-каротин, который помогает предотвратить развитие ряда дегенеративных заболеваний, например рака и атеросклероза. Наружные темные листья могут содержать в 50 раз больше бета-каротина, чем бледные внутренние.

В традиции траволечения принято считать, что листья салата обладают успокаивающим действием, и большая тарелка свежего листового салата рекомендуется как хорошее средство, снимающее нервное напряжение и вызывающее сонливость.

Правильно приготовленный салат из зелени займет центральное место на обеденном столе, даже если в семье мало приверженцев здорового питания. К счастью, никаких специальных навыков для создания этого блюда не требуется. Достаточно помыть, просушить, красиво нарезать салат, добавить несколько элементов и заправить – все, гарнир готов! Помните, что листовые салаты начинают портиться через два-три дня хранения в холодильнике, поэтому не затягивайте с их употреблением.

## Салат с пророщенным машем и авокадо

### Ингредиенты

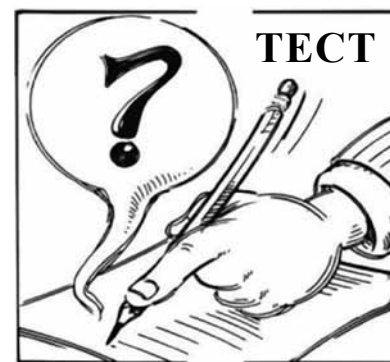
Салат айсберг  
(можно заменить пекинской капустой) ..... 1 штука  
Огурец (средних размеров) ..... 2 штуки  
Авокадо ..... 1 штука  
Зелень (укроп, петрушка и др.) ..... по вкусу  
Маш пророщенный ..... 2/3 стакан  
Семена льна ..... 1 столовая ложка  
Асафетида (по желанию) ..... 1/2 чайной ложки  
Оливковое масло ..... 1–2 столовые ложки  
Соль ..... по вкусу

### Приготовление

1. Овощи и зелень хорошо помыть, почистить авокадо, а огурцы – по желанию.
2. Нарезать в миску авокадо, огурцы, зелень, салат аккуратно порвать руками.
3. К смеси овощей и зелени добавить предварительно пророщенный маш (фасоль золотистая, бобы мунг), семена льна, специи (по вкусу), соль, заправить оливковым маслом. Все аккуратно перемешать. Вкусный и сытный салат готов!  
Приятного аппетита!



# ОЦЕНИ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



На наше здоровье оказывают сильнейшее влияние положительные и негативные особенности образа жизни – как часто и что мы едим, насколько активны и подвижны, где и как проводим свободное время. Здоровье определяется не только наследственностью или счастливым случаем, в большей степени оно зависит от того, как мы живем, а также от условий окружающей среды.

Предложенные ниже вопросы призваны помочь Вам оценить, как содействуют или, напротив, вредят здоровью и Вашим жизненным целям приобретенные привычки и образ жизни в целом.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ	БАЛЛЫ
В моем ежедневном меню присутствуют как минимум три любых фрукта	2
В моем ежедневном меню присутствует по крайней мере одна тарелка сырых овощей (например, листового салата)	2
Я регулярно употребляю блюда из цельных злаков (каши, хлеб из муки грубого помола)	2
Я употребляю в пищу оливковое или другое растительное масло	2
Я ем в одно и то же время	2
Каждый день я стараюсь практиковать глубокие вдохи-выдохи	2
Я выпиваю от 4 до 8 стаканов чистой воды ежедневно	2
У меня хороший стул каждый день	2
Ежедневно я провожу на свежем воздухе по крайней мере полчаса	2
Я выезжаю за город по крайней мере раз в неделю	2
У меня есть физические нагрузки каждую неделю	2
Каждую ночь я сплю по крайней мере 7 часов	2
Я посвящаю отдыху как минимум день в неделю	2
Я стараюсь пребывать в хорошем эмоциональном состоянии	2
<b>Итого баллов</b>	

НЕГАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ	БАЛЛЫ
Я перекусываю между основными приемами пищи	1
Я ем мясо чаще четырех раз в неделю	1
Я ем конфеты, выпечку и сладости каждый день	1
Для меня привычно употребление сосисок, свинины, шпика или сала	1
Я ем копченые продукты	1
У меня избыточный вес	1
Я живу в городе и дышу загрязненным воздухом	1
Бессонные ночи для меня – не редкость	1
Мои рабочие часы нерегулярны (в зависимости от обстоятельств)	1
Я курю	1
Я выкуриваю более одной пачки сигарет в день	1
Я употребляю алкогольные напитки еженедельно	1
Я пью крепкие спиртные напитки (коньяк, виски и т.д.)	1
Я выпиваю более двух чашек кофе ежедневно	1
<b>Итого баллов</b>	

**От баллов по положительным особенностям образа жизни отнять баллы по отрицательным особенностям образа жизни. Полученный результат соотнесите с результатами в таблице.**

## ТАБЛИЦА РЕЗУЛЬТАТОВ:

**От -14 до -1:** Вам в срочном порядке необходимо изменить свой образ жизни. Вам могут угрожать серьезные заболевания, если они уже не настигли Вас.

**От 0 до 13:** Вам всерьез стоит задуматься над некоторыми особенностями образа жизни, которые подрывают здоровье и сокращают Ваши годы. Вы сможете добиться больших результатов при некоторых изменениях в образе жизни. Попробуйте!

**От 14 до 20:** Вы все делаете правильно и, скорее всего, наслаждаетесь здоровой жизнью, но все-таки есть еще моменты, на которые Вам следует обратить внимание. Продолжайте в том же духе, постарайтесь обогатить свой образ жизни новыми полезными привычками.

**От 21 до 28:** Вы ведете здоровый образ жизни и наслаждаетесь его плодами. Помогите другим, кто хочет преобразовать свой образ жизни, но помните, что любовь и уважение к человеку – прежде всего!

# НАДО БЫ ПОДКРЕПИТЬСЯ!

Здравствуй, дорогой друг! В одном из наших номеров уже говорилось о том, как устроена наша пищеварительная система – сложнейшая фабрика по переработке еды, которой одарил нас Господь. Теперь мы решили более подробно поговорить с тобой о питании.

## ПОЧЕМУ МЫ НУЖДАЕМСЯ В ПИЩЕ

Чтобы жить, нам необходимо есть. Питательные вещества, которые входят в состав нашей пищи, должны попасть к нам в кровь, а кровь уже разнесет их по всему организму, чтобы обеспечить его энергией. Но пища состоит из крупных частиц, которые не могут сразу попасть в кровь. Чтобы превратить кусочки еды в питательные вещества, у нас и существует пищеварительная система.

## КАК ПРОИСХОДИТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

В желудке пережеванная пища смачивается пищеварительным соком и перемешивается, превращаясь в жидкую кашу. Эта каша поступает в тонкий кишечник – длинную трубку, где расщепляется на составные вещества под действием желудочного сока, желчи и ферментов поджелудочной железы. Затем питательные вещества, необходимые нашему организму, всасываются в кровь, а все ненужное – выводится.

## ЧТО ТАКОЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

К питательным веществам относятся:

- ☺ жиры и углеводы, которые служат для нас источником энергии;
- ☺ белки, благодаря которым происходит восстановление и обновление тканей;
- ☺ минеральные соли, в том числе соединения кальция, которые придают прочность нашим костям;
- ☺ витамины, которые поддерживают здоровье нашего организма.

Пищеварительная система должна расщепить углеводы, белки и жиры на более простые соединения, пригодные к всасыванию в кровь.

## ЧТО ЗНАЧИТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Что тебе нравится есть больше всего? Конфеты, пирожные? Одобряют ли это твои родители? Скорее, нет. Наверняка они советуют тебе есть полезные продукты: побольше разнообразных фруктов, овощей, а также зерновых, бобовых, зелени, орехов и т.д. Здоровые продукты содержат вещества, в которых нуждается твой организм. Если этих веществ с пищей будет поступать в недостаточном количестве, то ты можешь заболеть. Сладости же безвредны, если употреблять их редко и в небольших количествах.



Важно и разнообразие. Если ты все время ешь одни и те же фрукты и овощи, тебе не будет хватать витаминов и минеральных веществ, которые содержатся в других плодах.

## ДЛЯ ЧЕГО НЕОБХОДИМО ПЛОТНО ЗАВТРАКАТЬ

Ночью, когда мы спим, наши мышцы отдыхают, но остальные органы продолжают работать и растрачивают энергию, полученную из пищи накануне. А значит, с утра необходимо поесть, чтобы восстановить силы и накопить их на первую половину дня. За завтраком ты должен съесть примерно третью часть всего дневного объема пищи. Полезный завтрак может включать (на выбор): кашу или другие углеводы, которые усваиваются медленно (мюсли или зерновой хлеб), маложирные молочные продукты или растительное «молоко» (соевое, миндальное, рисовое), тофу, яйца, фрукты, орехи и др.

## ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ, КОГДА ЕДИМ МНОГО ЖИРНОГО И СЛАДКОГО

Эти продукты очень калорийны: они поставляют в организм большое количество энергии. Если энергия не успевает израсходоваться, запасаются лишние калории в виде подкожного жира. Таким образом, человек толстеет. Особенно следует опасаться сладких напитков, в первую очередь газированных, а также чипсов, гамбургеров, жевательных конфет.

Но, если тебе очень хочется сладкого, постарайся найти полезную замену любимым сладостям.

## РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНОГО ПЕЧЕНЬЯ С БАНАНАМИ И ОРЕХАМИ

Процесс приготовления пищи, которая привлекательна на вид, вкусна и полезна, может стать приятным занятием. Давай попробуем провести время увлекательно и с пользой, приготовив печенье.

### Тебе понадобятся:

Банановое пюре .....	250 г
Грецкие орехи .....	340 г
Овсяная мука или хлопья.....	680 г
Финики без косточек.....	450 г

### Приготовление

Грецкие орехи нужно предварительно измельчить. Финики запарить в небольшом количестве воды (50–60 мл) и после растереть до однородной кашицы.

Все ингредиенты смешать. Столовой ложкой разложить массу на смазанный маслом противень (одна ложка – одно печенье). Каждую порцию следует немного придавить, чтобы толщина печенья была не более 1 см. Запекать при температуре 180° С до появления светло-коричневой корочки.

Приятного аппетита!



## БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТАНИЯ

Иногда пища может стать причиной болезни. Бактерии – это очень маленькие организмы, настолько маленькие, что ты можешь увидеть их только под микроскопом. Иногда они попадают в твою пищу и начинают быстро размножаться. В теплой воде они размножаются еще быстрее. Если бактерии попали в твою пищу, особенно когда на улице жарко, ты можешь быстро заболеть. Это может привести к рвоте или поносу, боли в животе и даже повышению температуры тела.

### ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ПИЩУ ОТ БАКТЕРИЙ, СЛЕДУЕТ:

- ♦ Всегда мыть руки перед приготовлением, употреблением пищи или в случае необходимости надевать защитные перчатки.
- ♦ Хранить еду в холодильнике.
- ♦ Стараться всегда употреблять свежеприготовленную пищу.
- ♦ Мыть свежие овощи и фрукты или очищать их от кожуры.
- ♦ Пить только чистую или бутилированную воду.
- ♦ Никогда не есть сырых яиц. Употреблять их надо только в приготовленном виде.

Необходимо быть осторожным, когда идешь на пикник. Если пища не хранилась в холодильнике или была приготовлена давно, то к тому времени, когда ты начнешь ее есть, в ней уже могут размножаться бактерии.



## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

- ✱ Когда тебя позвали к столу, не опаздывай. Не спеши занять место первым. Принято, чтобы за стол сначала сели старшие, а среди детей – девочки.
- ✱ Перед едой обязательно помой руки и пожелай всем приятного аппетита. Веди себя за столом так, чтобы рядом с тобой было приятно сидеть.
- ✱ За столом сиди прямо, не наклоняйся над тарелкой, не разваливайся на стуле, не клади на стол локти.
- ✱ Сиди за столом спокойно: не качайся на стуле, не размахивай руками. Не тянись к блюду через весь стол, а попроси передать его.
- ✱ Положи на тарелку ровно столько еды, сколько сможешь съесть.
- ✱ Если ты пользуешься вилкой и ножом, то нож держи в правой руке, а вилку – в левой.
- ✱ Если какое-то блюдо тебе не очень нравится, будет лучше не говорить об этом, чтобы не обидеть хозяйку.
- ✱ После еды обязательно скажи «спасибо» и помоги убрать со стола.

Следуя дома простым правилам поведения за столом, ты постепенно выработает хорошую привычку. Это станет для тебя естественным, и ты уже не сможешь поступать иначе, когда будешь есть вне дома.



## «ВКУСНЫЕ» ЗАГАДКИ

*Неказиста, шишковата,  
А придет на стол она,  
Скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна!»*

**Ответ:** *вжтошдеу*

*Была зеленой, маленькой,  
Потом я стала аленькой,  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая.*

**Ответ:** *внпг*

*Висит он на ветке и с яблоком схож,  
Но красен, как рак, и, как бык, толстокож,  
И доверху полон рубиновых бус —  
Прозрачных, и сочных, и сладких на вкус.*

**Ответ:** *шенедj*

*Фрукт похож на шишку ели,  
Мы рискнули — шишку съели...  
Самый лучший, высший класс —  
Спелый, сочный ...*

**Ответ:** *зганну*

## ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ ...?

- Рафинированный сахар можно назвать одним из самых вредных продуктов, так как в нем не содержится совершенно ничего, кроме быстрых углеводов и лишних калорий.
- Первые конфеты изобрели египтяне более 3 000 лет назад. Использовались для этого финики и мед. Чуть позже римляне добавили к ним орехи и муку.
- Один килограмм картофеля стоит почти в 200 раз дешевле, чем 1 килограмм чипсов, получаемых из него.
- Именно простые овощи – капуста, морковь, лук и свекла – помогли крестьянам в царское время быть здоровыми, тогда как дворянских особ нередко постигала цинга и прочие неприятные болезни из-за отсутствия в рационе простых продуктов.
- Абрикос, авокадо и малина входят в начало списка самых полезных продуктов на планете. Причем абрикос и малина способны сохранять всю свою пользу не только в свежем виде.

# КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ В МАГАЗИНЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

*Мы состоим из того, что едим. Наш организм должен получать из еды не только калории, но также витамины и микроэлементы. К сожалению, далеко не все продукты отвечают потребностям нашего организма. Некоторые из них не только бесполезны, но и вредны для здоровья. Усилили вкуса, ароматизаторы, консерванты, сахара, которыми пестрят этикетки большинства продуктов питания, негативно отражаются на самочувствии человека. Все большее число людей сегодня задумываются о своем здоровье и стараются выбирать полезные продукты. Сегодня есть магазины, которые могут в этом помочь.*

«Ключи к здоровью» – магазин здорового питания в г. Ростове-на-Дону, который работает около двух лет. Наши клиенты – это не только вегетарианцы, веганы или сыроеды. Это все те, кто следит за своим здоровьем и фигурой, кто уже не представляет свой ежедневный рацион без вкусных и питательных каш, цельнозерновой выпечки, ароматных чаев, полезных сладостей.



Миссия магазина – помочь каждому покупателю получить максимум пользы и удовольствия от еды. Например, вместо очищенной муки высшего сорта на наших полках вы найдете цельнозерновую муку, которая содержит витамины и клетчатку. С такой мукой ваша выпечка будет не только вкусной, но и полезной. Печенье, хлебобулочные и макаронные изделия в нашем магазине постные и также изготовлены с использованием отрубей или цельнозерновых злаков. Сладкоежек порадуют всевозможные батончики, конфеты, десерты из сухофруктов, орехов, пророщенных злаков, а также фруктовые джемы без сахара. Натуральные соки с мякотью без красителей, консервантов, эмульгаторов напомнят вкус из детства. В широком ассортименте растительные масла холодного отжима, каждый сможет подобрать для себя наиболее подходящее для здоровья, придающее любимым блюдам пикантный вкус и аромат. Высокое содержание в таких маслах ненасыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов улучшает обмен веществ, работу пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, способствует оздоровлению кожи, волос и всего организма в целом.

Кроме того, у нас большой ассортимент мощных средств без химических добавок, не вызывающих аллергии и безопасных для детей.



Татьяна Громова

Наши постоянные клиенты рассказывают об улучшении самочувствия после того, как заменили обычные продукты здоровой альтернативой. Некоторые совсем перестали пить черный чай с тех пор, как попробовали ароматные травяные композиции, другие отказались от обычных кондитерских изделий, перейдя на печенье без разрыхлителей и маргарина. Большой популярностью, особенно во время поста, пользуются вегетарианские пшеничные колбасы, сосиски и паштеты. При случае любим побаловать своих клиентов домашней постной выпечкой и бездрожжевым хлебом.

Для пополнения и разнообразия ассортимента мы сотрудничаем с производителями из Алтайского края, Республики Крым, получаем экзотические, но полезные продукты из Тайланда, всегда ищем наиболее надежных производителей, тщательно отбираем каждый продукт, пробуем сами, интересуемся отзывами.

Каждого, кто был в подобном магазине, заинтересует ценовой вопрос, ведь обычно, заглянув в диетическую лавку, можно сделать вывод, что здоровое питание – для состоятельных людей. Мы же стараемся сделать полезные продукты доступными каждому, поэтому заботимся, чтобы цены были ниже рыночных.

Для нас магазин – не просто бизнес или работа. Прежде всего – это способ помочь клиентам быть здоровее и счастливее. Поэтому на базе магазина проводятся оздоровительные духовно-просветительские программы, такие как:

- «Здоровый позвоночник» с увлекательными лекциями, выполнением практических заданий, разминки. Эта программа позволила ее участникам получить ответы на наиболее волнующие вопросы, изменить образ жизни, продемонстрировала, как выполнение каждого принципа полноценного здоровья или нарушение любого из них отражается на состоянии позвоночника, а значит, и всего организма.
- Серия встреч «Дышите свободно» для тех, кто мечтает бросить курить без гипноза и медикаментов. Эта мотивирующая программа помогла многим оставить пагубную привычку и подарила свободу от никотиновой зависимости.

• «Школа питания», где можно узнать много интересного о полезных продуктах, попробовать новые блюда, научиться их готовить. Люди, обучавшиеся в этой «школе», смогли существенно разнообразить свой ежедневный рацион, внести простые, доступные и полезные для здоровья изменения.

Наряду с этим мы планируем организовать серии встреч по снижению веса и многое другое. Приходите к нам, и вы получите возможность не только купить полезные продукты, но и получить знания о здоровье.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

#### НАШИ КОНТАКТЫ:

- г. Ростов-на-Дону,  
ул. Варфоломеева, д. 156/Доломановский
- с понедельника по четверг с 10.00 до 19.00
  - в пятницу и воскресенье с 10.00 до 15.00
- Суббота - выходной

Телефон: + 7-908-511-30-11



kluchi\_k\_zdoroviu



## НЕЛИШНЕЕ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

Эмиль Радулеску  
140x200 мм, 192 с., мягк. обложка

Всемирная организация здравоохранения утверждает, что ожирение стало самым страшным убийцей XXI века. Каковы скрытые причины тучности, почему диеты помогают редко и как привести свой вес в норму – таковы основные темы этой книги.

Чтобы добиться хороших результатов в борьбе с ожирением, необходимы радикальное переосмысление проблемы и готовность изменить образ жизни. Книга поможет вам в этом.



## ВЕГЕТАРИАНСТВО – КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ

143x215 мм, 288 с., тв. переплет

Вы хотите улучшить здоровье и внешность, привести вес в норму и избавить свою семью от множества болезней?

Не секрет, что причиной многих заболеваний является неправильное питание. Не секрет также и то, что здоровая пища – это вегетарианская пища. Однако люди с сомнением смотрят на вегетарианство, считая его в условиях нашей страны либо дорогой причудой, либо полным отказом от вкусных традиционных блюд.

Эта кулинарная книга, снабженная ценными рекомендациями и интересными таблицами, показывает ошибочность таких представлений. С ее помощью вы откроете новые способы приготовления ваших любимых блюд, а также сможете приготовить блюда различных стран мира, которые были приспособлены составителями к российским условиям.



Наш сайт: [7knig.org](http://7knig.org)

e-mail: [inmarket@lifesource.ru](mailto:inmarket@lifesource.ru)

Телефон: **8-800-100-54-12** (бесплатно для жителей РФ)

## ВОПРОС ВРЕМЕНИ

В апреле на канале «Надежда»

**Вопрос времени** – это масса положительных эмоций, интересные и при этом полезные знания.

**Вопрос времени** – это игровое шоу, в котором «хранители времени» – команда из четырех человек – противостоят команде зрителей.

**КОНТАКТЫ:**

8-800-100-18-44 (бесплатно по РФ)

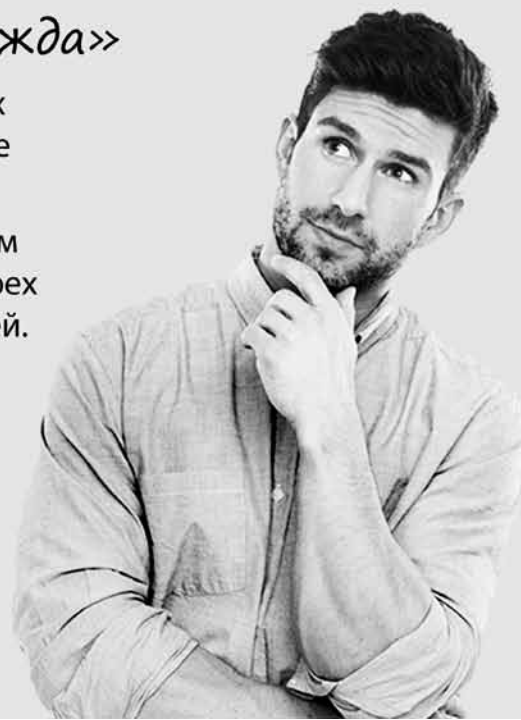
<http://hopetv.ru>

[youtube.com/кавказ надежда](http://youtube.com/кавказ надежда)

[facebook.com/NadezhdaTV](http://facebook.com/NadezhdaTV)

[vk.com/kavkaz\\_nadejda](http://vk.com/kavkaz_nadejda)

[instagram.com/hopetv\\_ru](http://instagram.com/hopetv_ru)



# КНИГА ГОДА

## 2018



Авторы данной книги — практикующий психолог, автор многих книг Джулиан Мелгоса и журналист Михельсон Боргс — рассказывают об удивительных свидетельствах того, как надежда помогает избавиться от отчаяния и преобразует жизнь. Подарив эту книгу своим друзьям, родным, знакомым и незнакомым людям, вы поможете им узнать о том, как справиться с чувством вины, которая порой давит душу; как избавиться от пагубных привычек и не быть раздавленными многочисленными обязанностями; как не стать заложником собственного гнева и ненависти и обрести душевное спокойствие в беспокойном мире.

**Желающие получить эту книгу могут обратиться к распространителям журнала или позвонить по телефонам:**



**ИСТОЧНИК  
ЖИЗНИ**

**7knig.org**

**inmarket@lifesource.ru**

**8-800-100-54-12**

(бесплатно для жителей РФ)

**+7(928) 362-90-91**

**Ставропольский край**

**8-800-77-545-77 (по РФ бесплатный)**

**Ростовская область**

**+7(967) 301-61-91**

**Краснодарский край**