

Татьяна Куницына



ПУТЬ К ЕСТЕСТВЕННОМУ ПИТАНИЮ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РЕАЛИИ РЫНКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

12+

Татьяна Куницына

**Путь к естественному
питанию. Часть первая. Реалии
рынка продуктов питания**

«Автор»

2020

Куницына Т. А.

Путь к естественному питанию. Часть первая. Реалии рынка
продуктов питания / Т. А. Куницына — «Автор», 2020

Неоднократно задумываясь о здоровом питании и пытаясь найти качественные продукты, многие убеждаются, что недостаточно знают о вредном воздействии той или иной пищи на здоровье человека. Так какая пища более полезная и в чём суть естественного питания? Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в первой части книги, которая является своеобразным путеводителем по продуктовому рынку и даёт возможность на основе подсказок выбрать более полезные продукты. Соответствующее профессиональное образование и то, что вся трудовая деятельность связана с питанием человека, были мне помощниками в этом деянии. Расскажу о своём и моей семье пути к естественному питанию, который до сих пор продолжается. Мы сами творцы своей жизни: счастливой и радостной, либо болезненной и горестной. И своих детей тоже.

© Куницына Т. А., 2020

© Автор, 2020

Содержание

От автора	5
1. Почему нас называют «потребительским обществом»?	11
2. Основы естественного питания	17
3. Влияние воды и пищи на организм человека	22
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Татьяна Куницына

Путь к естественному питанию. Часть первая. Реалии рынка продуктов питания

От автора

Дорогие читатели, особенно молодые!

Вы впервые или давно задумались о том, что порой стали часто болеть, особенно простудными заболеваниями, у вас понижается работоспособность, внимание, появляется нервозность и плохое настроение, вы с трудом засыпаете или просыпаетесь и не чувствуете себя счастливыми даже при наличии материальных благ. Врачи вам, ещё молодым людям, и даже вашим детям ставят диагнозы, которые заставляют задать самому себе вопрос: «Откуда это?». Некоторые стараются найти решение, читая статьи и книги о здоровье, другие считают, что нет возможности что-то изменить в своём образе жизни. Конечно, каждый решает за себя сам, но мало кто будет отрицать, что только здоровое физическое состояние, неразрывно связанное со здоровой психикой, даёт уверенность в самореализации и претворении всех светлых мечтаний. Мы сами творцы своей жизни: счастливой и радостной, либо болезненной и горестной. И своих детей тоже.

Более тридцати лет назад и в моей семье задумались о здоровом питании, которое со временем расширилось до понимания «естественного питания». В книге поделюсь не только личным опытом, но и знаниями о том, чем питались раньше на Руси, и, для сравнения, какие продукты использовало в пищу население нашей страны ещё пятьдесят лет назад, и какие сейчас имеются в продаже. На этих сравнениях вы сами убедитесь, насколько обеднён рацион питания питательными веществами, но, главное, что можно его изменить с великой пользой для себя. Как минимум, сможете найти в продаже наиболее полезные продукты и пройти свой путь к здоровой и плодотворной жизни. Соответствующее профессиональное образование и то, что вся трудовая деятельность была связана с питанием человека, будут мне помощниками в этом деянии.

Наблюдая на протяжении многих лет за изменением ассортимента продуктов в продаже и предпочтениями молодых людей, могу сказать, что одни игнорируют информацию о вреде тех или иных продуктов, другие теряются в потоке информации, не отличая правды от лжи. Можно до поры до времени и дальше не задумываться о поддержании своего организма в здоровом состоянии, а можно хотя бы понемногу уменьшать вред от пищи, которую едите. Ведь мало для кого является секретом, что сейчас продукты промышленного изготовления, в большинстве своём, продуктами для здорового питания человека не могут быть. Да, вы получаете с промышленно произведёнными продуктами набор пищевых веществ, но, за редким исключением, изменённых, а в дополнение к ним и различную «химию». Однако клетки нашего организма питают не то, что мы съели, а то, что им необходимо. К тому же «химию» организму человека приходится удалять с расходом собственных ресурсов, а усвоиться могут и видоизменённые вещества, но которые наносят не меньший вред.

Кому-то будет полезной только первая часть книги, которая помогает понять разницу между продуктами питания от разных производителей и продуктами, которые желательны для питания человека. Даже реклама не собьёт вас с толку.

Вторая и третья части книги подскажут путь к естественному питанию человека, то есть к по-настоящему здоровому питанию, но вы можете пройти его с «остановками», ведь плавный переход необходим многим.

Большинство людей под понятием «здоровое питание» подразумевает использование в пищу натуральных продуктов и отсутствие различных приёмов жарки при приготовлении пищи. Часто и уверенности нет, что приобретается именно натуральный продукт, выращенный в экологически чистых условиях. Можно даже так сказать, что продукт под маркой «натуральный» или «для здорового питания», выращенный и произведённый промышленным методом и даже купленный у частника, может вовсе не быть таким. Ведь многие до сих пор на личных участках, иногда расположенных вдоль шоссе, используют ещё и «химию» при выращивании плодов и овощей, что тогда говорить об индустриальном сельском хозяйстве. А уж как выращиваются привозные фрукты и овощи в других странах, не только продавцы, но и поставщики этих продуктов ничего не знают. Вдобавок ко всему, в процессе промышленной переработки сырья теряются многие питательные вещества, особенно ферменты, витамины и минеральные вещества.

Так называемые «продукты для здорового питания», ассортимент которых в торговой сети постоянно расширяется, появились только в ответ на увеличивающийся спрос на них. Спрос же могли инициировать и сами производители, введя моду на здоровое питание. Иначе говоря, выгодно стало производить «продукты для здорового питания», так как появилась возможность получать более высокую прибыль от их продажи. Но продукт для здорового питания может таковым считаться, если он выращен в экологически чистых условиях без использования «химии» и не подвергался в дальнейшем видоизменениям с помощью пришедших извне новых технологий. В нашей стране и во многих других для таких продуктов введено название «органические продукты». Но и этот термин придуман, чтобы выделить более полезные продукты из общей массы промышленно-произведённых продуктов.

Название «органический» в нашей стране закреплено законом и характеризует продукт, произведённый в соответствии с правилами органического земледелия и производства, то есть не подвергнутый переработке, даже если он входит в состав другого пищевого продукта. Их в нашей стране почти нет, вы можете только вырастить сами или приобрести у знакомого вам частника. При развитии этого направления наличие «органических продуктов» в продаже разделяет потребительское общество в соответствии с их финансовыми возможностями, и сможет поставить под сомнение все остальные продукты, которые по логике не будут считаться полезной пищей для человека.

В книге будет использоваться словосочетание «более полезный продукт» и понимать его надо именно в этом контексте. Иногда будет встречаться сравнение с образом питания наших прародителей в Древней Руси именно тысячелетней давности, а не более поздних времён.

О по-настоящему здоровом питании можно говорить тогда, когда человек знает, как выращен и приготовлен продукт, используемый в питании. Это возможно только в одном случае — сам человек выращивает продукты в экологически чистых условиях и сам готовит полезную для себя и своей семьи пищу. К тому же ассортимент растительной пищи (овощей, фруктов, ягод, трав, дикорастущих растений, зерна) должен быть очень широким и составлять основу питания человека, заботящегося о своём здоровье и долголетию. Ведь в Природе не существует каких-то отдельных растений, которые бы обеспечивали человека всеми питательными веществами. Чем разнообразнее ассортимент растений, используемых в пищу в том или ином виде, тем богаче набор поступающих с ними полезных веществ. Ни один вид животной пищи не даёт и десятой части такого разнообразия веществ.

Гораздо реже употребляется словосочетание «естественное питание». Что это за питание, постараюсь объяснить в этой книге. Как естественное питание можно рассматривать **исконно русскую кухню тысячелетней давности**. Сведений о характере питания в то время в пись-

менных источниках очень мало, зато имеются археологические свидетельства, на основе которых можно представить, как тогда питались на Руси. И есть понимание, что именно в те далёкие времена продукты были натуральными и оставались такими даже в XIX веке.

Как бы вы не хотели верить в то, что продукты сейчас представляют собой смесь из небольшого количества полезных веществ и немалого количества «химии», но это так. «Химия» попадает в продукты как на этапе их производства, так и в процессе выращивания растений и животных. В землю, которая впитывает в себя выхлопные газы от использования тяжёлой техники (тракторов, комбайнов), ежегодно вносятся немалые количества химических удобрений. Часто поля расположены вдоль шоссе и дорог, вблизи аэропортов и крупных промышленных объектов, что влияет на попадание в почву вредных веществ. Семена растений селекционеры давно так видоизменили с потерей многих ценных веществ, что не одно поколение будет вынуждено их возвращать в природный вид. Для предпосадочной обработки семян используются протравители, в процессе выращивания растений многократно применяются различные пестициды (гербициды, инсектициды, фунгициды и прочее). И все эти химические вещества оказывают токсичное действие на живые организмы, в том числе, на человека и домашних животных.

Перед закладкой на хранение и в процессе хранения овощи и плоды могут обрабатывать химическими препаратами или использовать модифицированную газовую среду для их хранения. При выращивании животных и птицы тоже могут использовать корма, содержащие «химию». И сам процесс производства пищевых продуктов так видоизменяет изначальный продукт, что полезных веществ в нём остаётся мало, то есть он становится «пустым» или даже «вредным» продуктом.

Ни для кого не секрет, что пищевая промышленность всё шире использует пищевые добавки, генную инженерию и так называемые «биотехнологии». Много продуктов и сырья для дальнейшей переработки завозится из других стран, о составе и технологиях их производства потребитель не только не знает, но даже не догадывается. В дополнение ко всему сказанному осталось добавить, что всего за несколько лет продукты с пищевыми добавками, «био» и трансгенные продукты заполнили торговую сеть. К тому же, в пищевой промышленности распространились технологии, направленные на стимулирование желания поесть, а значит и спроса на продукты. Жаль, что многие люди, глядя снисходительно на культуру питания своих прародителей, стали просто потребителями всего того, что им предлагают в красиво упакованном и удобном для потребления виде. Недаром ведь появилось такое словосочетание — «потребительское общество».

Однако всё больше людей стали более внимательно относиться к своему здоровью и, в первую очередь, к своей повседневной пище. Если вы тоже задумались об изменении своего питания и, в первую очередь, своих детей, то эта книга написана для вас. Очень надеюсь, что она окажется полезной в той или иной своей части.

Наши прародители оставили нам достаточно много подсказок в виде былин (правдивых народных сказаний), пословиц (народной мудрости) и появившихся позднее сказок (истин в иносказательной форме). И русская матрёшка нам напоминает, что человек — это не только физическое тело (самая маленькая матрёшка), вокруг него — невидимые тела, которые многие называют аурой. И питаться человек должен и то, и другое, а мы думаем только о насыщении физического тела. Невидимые тела насыщаются энергиями, которые наполняют окружающее пространство и пищу, и имеет значение, какие энергии содержатся в продуктах питания: народа Китая, Турции или собственные энергии. Ведь человек наполняет собственными энергиями продукты при их выращивании, поэтому в отличие от вас самих другие народы могут внести изменённое видение жизни. Если труд людей подневольный, ради получения денег, то не сможет человек в этом случае наполнить продукты энергией радости. Когда человек с любо-

вью прикасается к Земле и с любовью выращивает продукты для себя и своей семьи, то такие продукты ни с чем сравнить нельзя. Многие дачники это знают не понаслышке, вот и говорят, что их продукты являются для них лекарством. Поэтому уделять внимание нужно не только пищевым веществам, но и энергиям, которые наполняют продукты.

Об этом говорится и в сказке «О сестрице Алёнушке и братце Иванушке», которая в иносказательной форме предупреждает нас, что человек может измениться, если будет наполняться чуждой для него энергией. Очень много существует русских пословиц и поговорок, этого бесценного достояния нашего народа о характере и продуктах питания, например, «Что пожуёшь, то и поживёшь», «Человек из еды живёт», «Через рот сто болезней входит».

Возможно, ваши личные ощущения вам и раньше подсказывали, что со свежими фруктами, ягодами и овощами с собственной дачи вы получаете заряд бодрости в виде энергии, хотя калорий в них не так уж много. Мне тоже приходилось не раз задумываться об этом. Когда появились книги из серии «Звенящие кедры России» Владимира Мегре, для меня открылся «новый мир». Было такое ощущение, что эти знания были и во мне, только забылись они. Пользуясь случаем, приношу благодарность Владимиру Николаевичу Мегре за источник знаний, который он открыл для нас. И мой низкий поклон Анастасии за любовь к людям! Очень благодарна Александру Борисовичу Саврасову за знания, которые он передаёт всем нам в книгах серии «Знания первоисточков». Рядом с источниками этих знаний чувствуешь себя счастливым человеком, который нашёл то важное в жизни, которое ускользало раньше. И также мой низкий поклон всем Людям, ушедшим в Вечность, за сохранение знаний для нас и наших потомков. Если прочитаете эти книги, возможно, тоже откроете для себя новые знания, и не только в области питания.

Да и эта книга написана благодаря тому, что мне довелось побывать около дольменов в Абхазии. Пользуясь тем, что вокруг никого нет, и есть возможность побыть наедине, села у одного дольмена. Состояние неги, тишины и покоя дало возможность «раствориться» в своей мечте. Через какое-то время вдруг понимаю, что «читаю» оглавление книги с названием «Путь к естественному питанию». То есть, как бы перед глазами прошла голограмма со всеми главами будущей книги. Выйдя из этого состояния, поняла, что мне нужно написать книгу, которую вы сейчас держите в руках.

Так что же это за питание, название которому «естественное питание»? Это такое питание человека, когда в пищу используются выращенные самим человеком или взятые им в окружающей его Природе продукты, которые полноценно питают не только физическое тело, но и невидимое тело. Эти продукты должны быть *природными* (не изменёнными), выращенными естественным путём в экологически чистых условиях. И есть ещё одно условие: человек должен с любовью относиться к Земле-Матушке и всему окружающему пространству и с любовью выращивать продукты на своей земле. Все растения и животные помнят, кто к ним прикасался, и возвращают энергию Любви человеку, взрастившему их. Именно эта энергия так необходима нашему невидимому телу, поэтому имеет значение, чьи энергии взращивают эти продукты.

Чтобы ощутить пользу от собственных плодов и овощей или молока от собственной козочки, надо не только вырастить их с любовью, но и создать вокруг Пространство Любви. А теперь представьте, насколько далеки мы от естественного питания.

Всего несколько предложений, и кому-то из вас стало очевидным, что пища должна быть не только натуральной и вкусной, но и питать всего Человека, а не только его физическое тело. Для кого-то необходимо ещё осмыслить суть естественного питания, прийти к его пониманию. Будут и такие, кто не воспримет это, но которые тоже хотят дышать чистым воздухом, пить чистую воду, использовать в питании самые полезные продукты и поддерживать свой организм в здоровом состоянии. А как можно это получить, если не относиться с любовью к Земле, не убрать весь мусор, скопившийся по вине человека, и самим не выращивать продукты для себя и своей семьи? Уверена, любой человек испытает счастье от осознания, что его ребёнок, питаясь

природными продуктами, будет расти здоровым, сильным и способным к претворению надежд родителей. А для всех, надеюсь, сразу стало понятно, чем отличается естественное питание от питания органическими продуктами.

Для кого-то переход на естественное питание будет быстрым, другим необходим период, возможно даже в несколько лет. Одно можно сказать — путь к нему начинается с осмысления своего характера питания и формирования конкретных путей к естественному питанию. Логика станет вам помощницей на этом пути.

Особо хочу остановиться на питании детей, так как сейчас остро стоит проблема именно их здоровья. Детский организм очень чувствителен к влиянию не только вредных продуктов, но и не особо полезных. Если с рождения объяснять детям о значимости природных продуктов и приучать их к ним, то они, будучи взрослыми, не захотят питаться продуктами, которые сейчас «красуются» на торговых прилавках. Сами взрослые приучают их к «вредной» пище, пусть даже в качестве наград и поощрений. Подумайте об этом! Чтобы дети были здоровыми, нужно самим родителям задуматься о по-настоящему здоровом питании, ведь дети берут пример именно с образа жизни родителей. Иначе привычка к неполноценному питанию, установившаяся в детстве, может повлиять на их здоровье в ещё молодом возрасте.

Изменив своё отношение к питанию, вы сможете изменить свои и своей семьи привычки, восстановить здоровье своё и близких вам людей и улучшить качество жизни. Даже просто отказ от «вредных» продуктов может принести пользу. Ведь здоровье — это такое благо, которое способно делать жизнь счастливее.

Конечно, в торговой сети вы не найдёте природных продуктов, но можно на переходный период найти более полезные. Вот о них то и пойдёт речь в первой части книги. Для более полного понимания описание продуктов даётся в сравнении с пищей наших прародителей и продуктами, которые производились отечественной пищевой промышленностью в шестидесятых-семидесятых годах прошлого столетия. Именно к тем годам сформировалась система ГОСТов на продукты, в состав которых входили, за очень редким исключением, только натуральные ингредиенты. Если посмотреть документальные фильмы тех времён, то толстых людей мы не увидим. Сейчас в рационе питания преобладают продукты со скрытым жиром, сахаром и солью, парниковая продукция в меню не только зимой, но и летом, продуктов без «химии» почти не встретишь, выращенные самими на своей земле редкость, зато чаще стали покупать привозные из других стран и даже не знакомые нашему организму плоды. То есть, чуждые и видоизменённые продукты, вдобавок ко всему содержащие ещё и «химию», составляют основной ассортимент на прилавках магазинов, а значит, и в питании многих людей.

Никаких секретов во всех трёх частях книги не открыто, просто более подробно описаны:

- особенности новых технологий производства продуктов и какой вред они могут оказывать на здоровье человека;
- «пустые» продукты, не содержащие всего комплекса питательных веществ;
- продукты, способствующие поддержанию организма человека в более здоровом состоянии;
- взаимосвязь естественного питания и исконно русской кухни;
- местные ягоды, фрукты, овощи, травы, дикорастущие растения во всём многообразии и простые способы их использования в пищу;
- щадящие технологии приготовления пищи;
- возможности плавного перехода в питании взрослых и детей.

На основе этих знаний вы, как минимум, сами сможете найти среди продуктов промышленного производства наиболее полезные для вас. Постепенно убирая из своего питания, и в первую очередь из питания детей, отдельные продукты или заменяя их на более полезные, вы улучшите своё и детей здоровье. Главное — почувствовать тот вред, который несут в себе сегодня большинство продуктов питания. Важнее, какие продукты используются в пищу, а не

вид питания, который считаете наиболее для вас подходящим. Для этого надо сделать полшага — перейти на более полезные продукты питания. Если вы перейдёте на питание природными продуктами, то уже сделаете шаг навстречу к себе.

Вы, возможно, решите, что ничего особенного нет за этими словами. Не торопитесь, загляните в содержание первой части книги, а потом пройдитесь по торговым объектам как на экскурсии, внимательно рассматривая представленные экспонаты, которые называются «продуктами питания». Зачастую за красивой упаковкой «пустого» или «вредного» товара, который трудно назвать продуктом питания (хотя претендует на это), может скрываться в будущем проблема со здоровьем.

В этой книге нет возможности, да и не было цели описать состав и технологию изготовления всех продуктов питания. Есть только надежда, что полученные мною знания и личный опыт сумела передать в этой книге, и которые помогут вам скорректировать питание своё и своей семьи. Попробуйте понять суть естественного питания и встать на путь к нему!

В конце книги дан перечень используемой литературы. К сожалению, он неполный, так как случайно, безвозвратно утратила список сайтов авторов, чьими научными статьями в интернете воспользовалась при написании книги. За что приношу им искренние извинения. Также приношу свои извинения тем читателям, которых невольно задела тем или иным высказыванием. И прошу строго меня не судить за встречающиеся повторения, собственное понимание содержания используемой литературы и личное мнение, сложившееся на основе изученных мною научных статей.

Желаю вам доброго пути, светлой мечты и крепкого здоровья!

1. Почему нас называют «потребительским обществом»?

Действительность нужно определять только собой.

Анастасия

Эти простые и такие необходимые для понимания сегодняшней действительности слова можно отнести и к проблеме питания человека. Простая пища из природных продуктов даёт нам всё необходимое для жизни, а продукты питания, огромный ассортимент которых производит пищевая промышленность, только создают кажущееся изобилие пищи и разнообразие вкусовых ощущений. Одновременно они могут с течением времени негативно повлиять на здоровье. Так не лучше ли самим заботиться о своей пище, чем, не задумываясь, покупать то, что производится, в первую очередь, для получения прибыли (денег), а не для здорового питания человека?

Предлагаю вам самим оценить основные продукты питания, которые вы используете в пищу, и выбрать самые полезные из них, ориентируясь на подсказки из этой книги. Если вы давно уже ведёте здоровый образ жизни и понимаете, что в Природе создано всё необходимое для питания человека, не торопитесь отказываться от книги. Возможно, вас заинтересует, чем питался раньше народ на Руси или какие продукты покупали граждане Советского Союза. Ведь даже пятьдесят лет назад население нашей страны использовало в пищу более полезные продукты, а уж о временах прародителей и говорить не приходится.

Для того чтобы выяснить какие продукты и в каком виде нам желательно использовать в пищу, достаточно просто вспомнить основы знаний, которые даются в школе, и представить рацион питания наших прародителей тысячу лет назад. Пища в то время состояла, в основном, из растительных продуктов, горячие блюда готовились в русской печи (более совершенной технологии приготовления пищи до сих пор не изобретено), человек получал с пищей весь комплекс питательных веществ: пищевые вещества и энергию. Все продукты выращивались людьми для себя без ядохимикатов и из собственных семян. Запасы продуктов хранили без применения «химии». Как видите — всё очень просто.

Почему же сейчас почти на всех этапах производства продуктов используется «химия»? Почему столько много посредников между продуктами и человеком? Ответ очень простой — можно заработать деньги на их производстве. Ведь без пищи человек долго не живет. Он может отказать себе во многом, но только не в еде. Однако вместе с продуктами, которые прошли через многих посредников, в наш организм могут попасть медленно действующие химические вещества, которые способствуют ухудшению здоровья и преждевременной старости человека. Их огромное количество появилось с развитием химической промышленности, все они искусственного происхождения (химические удобрения, пестициды, пищевые добавки и прочее), которые превращают продукты в опасную для здоровья человека пищу.

Ферментативная система человека приспособлена расщеплять, а клетки организма человека усваивать вещества из продуктов природного происхождения, в которых они находятся в органической форме в отличие от искусственно созданных химических соединений, которые могут быть только в неорганической форме. Не имея механизма различия искусственных веществ от природных, наш организм использует поступившие с едой «заменители» для выполнения своих функций. Чуждые для нашего организма искусственные вещества проникают во все клетки, но они не способны выполнять свою работу так, как природные, поэтому вносят сбой в жизнедеятельность организма. Как правило, многие люди не ассоциируют появ-

ление болезней с продуктами питания, но одновременно соглашаются с тем, что от них зависит здоровье человека.

Производство большинства продуктов основано на сращивании многих отраслей науки и техники: биотехнологии, биохимии, генной инженерии, химической и прочих. Они вошли в производство продуктов питания гораздо глубже, чем мы себе представляем. Темпы и объёмы производства пищевых добавок, трансгенов, искусственных витаминов и минеральных веществ, удобрений и пестицидов достигли такого уровня, что общество уже не в состоянии их контролировать.

Производство большого ассортимента продуктов сейчас основано на использовании культур микроорганизмов с заранее заданными свойствами. Созданы новые способы длительного хранения и методы переработки продуктов с применением микроорганизмов. Пищевая промышленность широко стала использовать ферментные препараты, а большинство потребителей даже не понимают, о чём идёт речь. В отраслях, связанных с производством продуктов, ведущую роль также играет выращивание микроорганизмов. Их используют в новых методах селекции растений, при выращивании сельскохозяйственных культур, животных, птицы, рыбы.

Применяются три вида штаммов микроорганизмов: природные, но искусственно улучшенные штаммы, изменённые путём запрограммированных мутаций штаммы и полученные методом генной инженерии штаммы. Последние, скорее всего, применяются чаще, так как они способны активно размножаться в питательной среде, давая требуемый объём при низкой себестоимости. Это — бактерии, дрожжи, грибы, на основе которых вырабатываются закваски и ферментные препараты. Например, если раньше сычужный фермент для производства сыра выделяли из желудка (сычуга) молочных телят и ягнят, то есть ещё питающихся молоком, то теперь эти ферменты получают из внутренних органов животных с помощью микроорганизмов. Но и сами микроорганизмы способны синтезировать огромное количество ферментов в специально созданных условиях. Полученные на их основе закваски и ферментные препараты применяются при производстве кисломолочных продуктов, сыра, хлеба и хлебобулочных изделий, пива, кваса. Также ферментные препараты широко применяются при переработке животного сырья в мясной и рыбной промышленности. То есть практически основного для человека ассортимента продуктов питания. В некоторых странах является обязательной маркировка продуктов, содержащих ферментные препараты. Многие ли потребители в нашей стране задумываются об этом? Ведь мутация в белках этих микроорганизмов может спровоцировать мутацию в отдельных клетках организма человека, что повлияет на огромное число их клеточных поколений. Разве это не может привести к серьёзным заболеваниям?

Широко применяется в пищевой промышленности и микроволновый нагрев. Часто его совмещают с традиционным (тепловым) нагревом, что даёт производителю возможность сокращать длительность обработки. И мало кто задумывается о том, что в пищевых продуктах в СВЧ-поле могут происходить глубокие изменения, влияющие на организм человека. Достаточно одной секунды, чтобы пища уже претерпела изменения. Внешне это не проявляется, так как изменения происходят на уровне ДНК. Конечно, никто не отравится продуктами, побывавшими в СВЧ-поле, но такие продукты не могут не повлиять негативно на организм. Да вы и сами не раз задумывались, как это микроволны могут «варить» продукт, если для этого всегда использовалась тепловая энергия. Что может осуществляться с помощью микроволн в пищевой промышленности? Выпекание, пастеризация и стерилизация, сушка в микроволновых сушильных печах, размораживание в микроволновых камерах дефростации и прочее, а весь перечень продуктов даже не охватить. Многие виды замороженных продуктов могут размораживать в микроволновых дефростерах, как и разогревать готовую пищу в СВЧ-печах и

в предприятиях питания. Это позволяет за несколько минут разморозить или подогреть продукт без внешних изменений. Многие люди сами часто размораживают продукты, готовят и подогревают блюда в домашних микроволновых печах, не задумываясь о вреде этой пищи.

Все отрасли, так или иначе связанные с производством продуктов питания, развиваются «семимильными шагами», поэтому наука не успевает изучать в комплексе влияние новых технологий производства продуктов на здоровье и долголетие человека. Возможно это и не обязательно делать, так как сам по себе почти каждый продукт сейчас в той или иной степени не является полноценной пищей для человека, особенно для человека, стремящегося к плодотворной и здоровой жизни.

В рамках школьной программы до сих пор изучают основы физиологии питания, но без влияния характера питания на здоровье человека. Почему бы в школе не дать детям эти знания, которые будут им крайне необходимы во взрослой жизни? Если рассказать детям о свойствах продуктов природного происхождения и негативном влиянии хотя бы «вредных» продуктов на здоровье человека, то в дальнейшем они будут использовать полученные ещё в школе ценные знания. И своим родителям их передадут. Вот и получается, что ещё каких-то сто лет назад люди пили чистую воду, употребляли природные продукты, вдыхали чистый воздух, а сейчас этого нет.

Продукты питания сейчас производятся машинами и людьми, которые только соблюдают технологию приготовления, но делают это равнодушно. Вы сами на интуитивном уровне понимаете, что на качество пищи влияют ваши мысли и чувства. Бабушкины пирожки мало кто променяет на выпечку промышленного производства, а семейный обед несравним с едой в предприятиях питания. Когда с любовью готовится пища, то вкус и целебность такой пищи намного выше покупной, изготовленной для продажи.

Даже процессы хранения, применяемые в промышленных масштабах, представляют собой набор высокотехнологичных и порой небезопасных методов, по сравнению с простыми методами хранения у наших прародителей. Ещё пятьдесят лет назад фрукты и овощи плохо хранились на складах, а сейчас их хранят в специальных камерах под наблюдением приборов. Вот только без дополнительной обработки различными препаратами при таком хранении, скорее всего, не обойтись. Простой пример: картофель в домашних условиях рано начинает прорастать, а в торговой сети пророщенного картофеля вы не увидите, зато часто встречается почерневший внутри картофель.

Вы также должны понимать, что способы консервации, пастеризации, стерилизации и сушки в пищевой промышленности направлены на длительное хранение пищевого продукта и отличаются от консервации и сушки в домашних условиях. Поэтому и срок годности таких продуктов достаточно продолжительный, в отличие от домашних заготовок (соков, компотов, консервированных овощей и прочее). Однако вместе с микробами уничтожается и всё «живое» в продукте.

Вместо повального завоза в нашу страну готовых импортных продуктов к нам пришли так называемые в обиходе «западные» технологии их производства с использованием несвойственных пищевому продукту ингредиентов и методов биотехнологии. Широко используется и генная инженерия, результатом которой является создание генетически-модифицированных растений, животных и микроорганизмов. Продукты их переработки называются генетически модифицированными источниками (ГМИ) или трансгенами. Все крупные пищевые производства при выработке пищевых продуктов используют, в основном, своё сырьё, либо для них под заказ поставляется сырьё с чётко установленными показателями и выращенное по новым технологиям. Ведь вся их продукция должна иметь не только стандартный состав сырья, но и

вкус, цвет, консистенцию, внешний вид. И много завозится импортного сырья для производства широкого ассортимента продуктов.

По сути получается, что предлагаются те же импортные продукты, но изготовленные на пищевых предприятиях в нашей стране. Не только крупные отечественные компании стремятся внедрить новые технологии, но и средние и небольшие пищевые производства, утрачивая свои годами наработанные технологии производства продуктов без несвойственных данному продукту ингредиентов. Вы сами неоднократно замечали, как меняется вкус тех или иных продуктов в течение определенного времени. Это меняются технологии их изготовления. Самый яркий пример: сыры известных отечественных марок («русский», «советский», «пошехонский» и прочее) сейчас ничем не напоминают сыры времён Советского Союза, когда разрабатывали технологии их изготовления.

Одновременно пришла мода на полуфабрикаты различной степени готовности и готовую еду. С одной стороны, стал шире ассортимент продуктов, предлагаемый пищевой промышленностью, использование полуфабрикатов упрощает и ускоряет приготовление пищи, с другой стороны — польза для организма минимальная либо её вовсе нет. А готовые к употреблению продукты (сухие завтраки, чипсы, сухарики и прочее) едва ли можно назвать едой.

Для изготовления многих продуктов питания используется дешёвое первичное сырьё. Отечественное сырьё либо продаётся в другие страны, либо не относится к дешёвым. Вот и используется импортное сырьё для производства на давно существующих и вновь возводимых предприятиях под видом отечественной продукции достаточно большого количества продуктов питания. Неискушённый потребитель, не задумываясь, покупает их, считая, что приобретает отечественный продукт. Как уже было написано, многие предприятия пищевой промышленности давно имеют собственные поля для выращивания сельхозпродукции, свои молочные и откормочные фермы, птицеводческие комплексы, где также применяются новые технологии выращивания сельхозпродукции и откорма птицы, животных и рыбы. Для их откорма зачастую используются импортные корма, а система содержания предусматривает применение антибиотиков, гормонов роста и прочее.

Отечественные производители, как и зарубежные компании, стали производить продукцию по трём стандартам, то есть для разных групп потребителей (среднего достатка, высокого и ниже среднего). Это говорит о том, что, ориентируясь на цену, вы можете купить совсем не тот продукт, который предполагаете. Ни для кого не секрет, что в большинстве дешёвых продуктов питания содержится больше дополнительных ингредиентов, чем основного сырья. Так, любимые нашим населением недорогие пельмени изготавливаются с добавлением мяса птицы, соевого белка, клетчатки и пищевых добавок, а в сосисках содержание мяса может составлять не более 12 % и даже меньше. И в таких наименованиях продуктов (йогурты, мороженое, пиво, масло сливочное, сыр и прочее) предусмотрено изготовление продукции для разных категорий потребителей. В данном случае более высокая цена определяет лучший состав продукта.

Вот и получается, что общество, не задумываясь, потребляет всё то, что предлагает пищевая промышленность, поэтому и появилось такое словосочетание «потребительское общество». Не сомневаюсь, что для многих людей — это унижительное словосочетание.

Большинство людей всё-таки в общих чертах понимают, как производят сейчас продукты питания, но почему-то думают, что других продуктов нет или по-другому уже нельзя питаться. А, возможно, нет никакой угрозы от этих продуктов питания? К сожалению, новые технологии производства пищевых продуктов таят в себе столько опасностей, которые не проявляют себя сразу, а только с течением определённого времени. Очень легко можно получить ту или иную хроническую болезнь, употребляя некоторые продукты даже на протяжении сравнительно небольшого промежутка времени. По этому поводу у меня имеется хороший пример. Молодой человек, который, по словам жены (бывшей коллеги по работе), «подсев» на молочную продукцию одного известного производителя, через полгода заработал проблему с желу-

дочно-кишечным трактом. Стоило ему отказаться от любой молочной продукции промышленного изготовления, перейдя на домашнюю сметану и творог, как всё нормализовалось.

Конечно, есть производители и их много, вырабатывающие более полезные продукты питания в каждой группе товаров, попробуйте их найти. Основным отличительным признаком более полезного продукта такой: чем продукт питания ближе к природному состоянию, тем он полезнее. Эти продукты дороже, но есть и дешевле обычных продуктов из торговой сети. Если суммировать расходы за год на стандартный набор продуктов, которые вы покупаете в торговой сети, то приобретение более полезных продуктов обойдётся дешевле. Это будет связано с тем, что уменьшится количество и ассортимент покупаемых продуктов. Да и проблем со здоровьем станет меньше. Хотя можно и так сказать: «Не стоит экономить на своём здоровье, а тем более здоровье детей».

Чтобы питаться более полезными продуктами, если нет возможности выращивать самим, необходимо научиться их приобретать. Это касается не только покупки продуктов в магазинах, но и на рынках, у фермеров или частных. И лучше приобретать продукты, выращенные для вас под заказ, или покупать излишки продуктов у знакомых частных. Если и это для вас недоступно, то оценивая и сопоставляя, вы сможете научиться приобретать более полезные продукты в торговой сети.

Все покупные продукты можно подразделить на три группы. В первую группу входят условно полезные продукты, во вторую — не приносящие особой пользы, в третью — так называемые в обиходе «вредные» продукты. Вот их-то нежелательно использовать в пищу, так как они таят в себе различные опасности для здоровья. Возможно, у вас возник вопрос, почему к первой группе отнесены условно полезные продукты. Их главное отличие в том, что они произведены для продажи, то есть получения дохода. Когда вы выращиваете продукты для себя и своей семьи, то делаете это с радостью и любовью, не думая о деньгах за произведенный продукт. В книге «Родовая книга» из серии «Звенящие кедры России» Владимира Мегре читаем: «Один и тот же продукт, выращенный невольником не на своей земле, резко отличается от того, что вырастает на собственной земле и растится с любовью. <...> Всё, растущее в земле, несёт в себе ещё и психическую энергию». Александр Саврасов тоже неоднократно в своих книгах пытается до нас донести, что нам незнаком мир энергий. В «Солеслове. Слог 3» из серии «Знания первоисточников» читаем: «...пища обладает определенными, ярко выраженными энергиями. <...> энергетическое насыщение (или наполнение, другими словами) — вот это и есть стержень, корень всего, что связано с питанием». Поэтому необходимо задуматься нам о том, какие энергии наполняют продукты! Ведь каждый из нас хоть один раз пробовал помидор, огурец, репу или любой другой продукт, выращенный с любовью. Думаю, что вкус такого продукта запомнился надолго.

И просто необходимо, чтобы питание наших детей было приближено к естественному, ведь все родители хотят, чтобы дети росли здоровыми. Даже приобретая в торговой сети более полезные продукты, вы уже улучшите здоровье своих детей и своё тоже. Простая пища, приготовленная из таких продуктов, будет не только полезной, но и очень вкусной. Найти рецепты простых и полезных блюд из самых обычных продуктов питания, употребляя которые вы будете не только сыты, но и отпадёт необходимость в длительном стоянии у плиты при их приготовлении, несложно.

Возможно, вы скажете, что сами знаете, что лучше съесть, но большинство людей подчиняется чувственным удовольствиям и наслаждениям, а также привычкам. И это обязательно учитывается производителями для придания продуктам красивого внешнего вида, приятной консистенции, влекущего запаха и вкуса. Да просто кусок жареного мяса уже вызывает желание его съесть, даже если вы сыты. А привычка есть «первое, второе и компот»? Поэтому еда, ориентированная только на привлекательный внешний вид и вкусовое наслаждение, позволяет человеку забыть о её естественном предназначении. Нам необходимо осознать истинную цен-

ность пищи, зачем мы питаемся и понять, что зависимость от тех или иных «вредных» продуктов лечится только полным отказом от них. Ещё сохранены традиции питания прародителей, накопленные за века. Обязательно нужно обратить на них внимание, а состояние внутренней готовности к переменам может придти к вам после прочтения данной книги.

В начале книги стоят слова Анастасии (героини серии книг «Звонящие кедры России» Владимира Мегре): «Действительность нужно определять только собой». Вдумайтесь в них, поразмышляйте, и вы на уровне своих чувств и полученных знаний определите полезность тех или иных продуктов питания для себя. Изменив отношение к питанию и своей жизни, вы буквально возродитесь вновь и сможете претворить в жизнь все свои светлые мечты.

2. Основы естественного питания

Смысл естественного питания заключается в сохранении своего здоровья для счастливой жизни.

Главное в этом питании — использование в пищу природных продуктов, которые сам человек выращивает для себя и своей семьи с любовью к Земле и всему окружающему пространству, а для приготовления кушаний применяются приёмы, сохраняющие как можно больше питательных веществ в продуктах.

Почему продукты необходимо выращивать самим? Потому, что все растения аккумулируют в себе энергию человека, взрастившего их, возвращая эту энергию тому человеку, кто употребляет их в пищу. Независимо от того, какую энергию получают (например, энергию Любви или энергию подневольного труда), такая и будет влиять на человека (питать его ауру). Её наличие каждый может проверить, повлияв, например, добрыми словами на любое комнатное растение. С любовью выращенное растение даже внешне будет красивым, а от плохих слов оно может погибнуть. Добрые слова возвращаются человеку также более выраженным вкусом и ароматом плодов и овощей.

В процессе роста растения впитывают ещё информацию об условиях среды своего произрастания, специфики географической и климатической зоны. Используя в питании плоды, выращенные в других странах и на других континентах, человек накапливает её в себе, внося путаницу в свой организм. Иначе говоря, поступающая с привозными плодами информация настраивает организм человека на свои условия окружающей среды (например, раннее наступление весны), которые будут резко отличаться от действительных условий среды проживания человека (ещё зима), давая сбой в иммунную систему, что может привести, как минимум, к простудным заболеваниям. Шум от проезжающих рядом автомобилей и поездов, крик и громкая музыка также негативно влияют на растения в процессе их роста.

Кроме энергии человека растения аккумулируют энергию солнечного света, которая в растительных клетках участвует в образовании органических соединений и накапливается в них. Накопленную энергию мы получаем, съедая растительную пищу в свежем виде либо после щадящих методов приготовления, благодаря которым она сохраняется в продуктах. Пищу, содержащую эту энергию, стали называть «живой» пищей.

Вспомним школьную программу по биологии. Из неё мы знаем, что растения и любые другие живые организмы (животные, рыбы и прочее), как и тело человека, состоят из клеток, связанных друг с другом. В них протекают сложнейшие обменные реакции, характерные для жизни, поэтому клетки называют «живыми». Без энергии нет жизни, и в каждой «здоровой» клетке имеется её большой запас. Это относится как к растительной, так и к животной клетке, а также к клеточкам нашего тела. Каждая «живая» клетка (растительная или животная) содержит в себе сложные структуры в виде органических соединений, представляющие собой связанные вместе молекулы. Энергией обладают и эти молекулы «живой» клетки, поэтому их тоже стали называть «живыми» молекулами.

Чтобы каждая клеточка нашего тела могла осуществлять все функции, от которых зависит её жизнь и жизнедеятельность самого организма, ей постоянно необходим большой запас энергии. Эта энергия расходуется на поглощение поступающих веществ и их превращение в сложные структуры внутри клетки, для выведения отходов жизнедеятельности из клетки, собственного размножения, выполнения специфических функций и прочее. И чем больше поступает вместе с пищей энергии, тем жизнеспособнее каждая клеточка нашего организма, поэтому мы можем удовлетворяться меньшим количеством пищи, если она будет «живой». Иначе говоря, небольшая или излишняя потребность нашего организма в пище зависит от содержания энергии в ней, которую сейчас многие называют «жизненной энергией».

Так какая пища даёт нам самое большое количество жизненной энергии? Вы и сами знаете ответ — свежая растительная пища. Хотя и сорванные растения (овощи, фрукты, ягоды, орехи, травы), а всё равно содержат «живые» молекулы, а значит и энергию. И чем меньше срок хранения сорванных растений, тем больше мы получаем от них энергии. При их длительном и неправильном хранении мы недополучаем энергию за счёт снижения количества воды и веществ (витаминов, ферментов и прочее) в растениях. Ведь не только белки, жиры и углеводы обеспечивают организм человека энергией, но и вода, ферменты, витамины и многие другие вещества растений. После длительной термической обработки при высокой температуре мы тем более не получаем ни ценных веществ, ни накопленную в растительных клетках энергию. И совсем нет жизненной энергии в животной пище, ведь мясо и рыбу, в отличие от хищников, мы не едим в сыром виде.

То есть, из съеденной нами варёной и жареной животной пищи не поступает запасённая в клетках при жизни животных энергия. Эта пища даёт нам только энергию от биологического окисления пищевых веществ при её переваривании в желудочно-кишечном тракте человека под действием пищеварительных ферментов и собственной энергии организма (то есть, ресурсов организма), но в несравненно меньшем количестве, а заодно — трудно удаляемые из организма вредные продукты распада животной пищи. При употреблении сырой растительной пищи, в отличие от «варёной» животной, мы получаем, помимо энергии от биологического окисления пищевых веществ растений, ещё и жизненную энергию, запасённую в растительных клетках, что, согласитесь, намного важнее для поддержания организма человека в здоровом состоянии. Поэтому естественное питание — это питание «живой» пищей.

Люди, практикующие сыроедение, употребляя только «живую» пищу, находятся в великолепной физической форме, жизнедеятельные и гармоничные. И в кушаньях, приготовленных щадящими методами при невысоких температурах, сохраняется жизненная энергия, так как в этом случае вещества в продуктах не претерпевают существенных изменений. «Живой» пищей будет и домашнее молоко, и кисломолочные продукты, полученные из него. Вода тоже даёт нам энергию. О энергонасыщенности воды вы прочитаете в следующей главе. Вода, содержащаяся во всех растениях, также энергонасыщенная.

Итак, естественное питание — это использование в пищу природных продуктов, выращенных с любовью на своей земле в экологически чистых условиях. Однако, все культурные растения сейчас создаются селекционными методами (искусственным отбором и гибридизацией), то есть вмешательством человека в природные растения. Народная селекция ориентировалась просто на отбор из года в год лучших растений, чтобы взять от них семена или саженцы. Покупая привитые саженцы и гибриды семян в красивых упаковках, мало кто задумывается, какими методами селекции они получены и какие плоды они дадут. Однако недоумевают по поводу того, что сейчас без дополнительной обработки культурные растения часто поражаются различными болезнями, а плодовые деревья ещё и не каждый год плодоносят. Почему-то для человека стало важнее получить красивый и большой плод, чем полезный.

В отличие от культурных, дикорастущие растения — природные, которые сами без вмешательства человека растут в естественных условиях. И вырастают более полноценными, так как содержат больше витаминов, минеральных и прочих веществ, что подтверждается многочисленными исследованиями.

В Природе всё взаимосвязано, и программа жизнедеятельности организма человека настроена именно на получение всего комплекса питательных веществ из природных продуктов, их расщепление и усвоение. В этой программе заложено, какой элемент и как должен использоваться в организме. В селекционных, а тем более в генетически модифицированных растениях, содержится видоизменённый комплекс веществ, отчего происходит сбой в организме человека. Поэтому часть веществ не усваивается, а часть используется не по назначе-

нию. При постоянном отсутствии тех или иных веществ в необходимом количестве происходит их замещение другими. Например, при отсутствии кремния в достаточном количестве, он в стенках кровеносных сосудов замещается кальцием, отчего сосуды теряют эластичность, что в дальнейшем может привести к образованию холестериновых бляшек на них.

Любое культурное растение, выращенное рядом с дикорастущими, обладает более полезными свойствами, поэтому некоторые дачники оставляют на грядках с овощами несколько дикорастущих растений. Индустриальное сельское хозяйство наоборот предполагает уничтожение «химией» сорняков на полях и в садах. Вы сами не раз обращали внимание, что на полях с зерновыми культурами сейчас сорняков не бывает. Не очень давно на таких же полях вместе с зерновыми были видны цветущие синие васильки и красный мак. В книге «Кто же мы» из серии «Звонящие кедры России» Владимира Мегре читаем: «Не может травинка, растущая на большом поле среди себе однородных, взять из земли и пространства всё необходимое, полезное для человека». И этому есть пример. Некоторые лекарственные растения (например, ромашку, красный клевер) выращивают на полях, их слабое действие многие ощущают на себе. Поэтому предпочитают сами собирать лекарственные растения на лугах и в лесах, где изобилует разнотравье.

Как же важно употреблять в пищу природные продукты и выращивать их с любовью к Земле-матушке! В книге «Энергия жизни» из серии «Звонящие кедры России» Владимира Мегре читаем: «<...> плоды, взращенные с любовью, могут благодать свою отдать тому лишь, кто любовь вселял в них, и тому, кому растивший их по своей воле передал». Когда с любовью относишься к Земле, с любовью выращиваешь растения, в ответ Земля даёт полноценные продукты. Раньше на Руси пели песни при посадке, с песнями собирали урожай. Всегда благодарили Землю за урожай. И праздники устраивали по окончании посадок и сбора урожая.

Растения с весны по осень дают нам разную пищу. Вот всходит растение, и мы можем уже взять для пищи молодые росточки, ведь в них в это время содержится колоссальное количество питательных веществ. Эти же вещества способствуют росту самого растения, концентрируясь в его молодых листьях, которые мы с удовольствием тоже используем в пищу. Растение начинает цвести, и мы можем для своего питания собирать бутоны и цветы некоторых растений. Созревшие плоды и семена дают нам новый комплекс питательных веществ. То есть, растения в период роста и плодоношения питают нас различными полезными веществами. И человеку желательно последовательно употреблять их в пищу.

Всевозможные тепличные овощи и зелень, которыми увлекаются многие не только в зимний, но и в летний период, ни по каким показателям не сравнить с грунтовыми. Помимо более выраженного аромата и вкуса овощи, выращенные под прямыми лучами солнца, содержат намного больше питательных веществ, чем парниковые. Последние, к тому же, содержат много нитратов и разной «химии». Нитриты, которые образуются в организме человека из нитратов овощей и зелени, наносят вред всем системам организма.

Мало пользы и от привозных из других стран плодов и овощей, особенно экзотических. Их наш организм просто «не знает». О сроке предшествующего до продажи хранения (даже яблоки научились хранить до двух лет) тоже мало кто знает. Из-за неестественно долгого хранения с применением «химии» изменения происходят внутри плодов при неизменном внешнем виде.

Свежие плоды и овощи, помимо пищевых веществ и энергии, обладают ароматами (эффирами), которые также питают человека. Вспомните, с каким наслаждением вы вдыхаете собранную в ладошку землянику или малину. И всей полнотой ароматов плоды и овощи обладают только в момент сбора, поэтому самые вкусные ягоды с куста и фрукты с дерева. Только что сорванные плоды, даже кислые, кажутся нам сладкими. Помню рассказ жителя юга страны, который говорил о наслаждении, получаемом при употреблении только что сорванного в своём саду персика. И добавлял, что большинство людей никогда не ели настоящих персиков. Раз

наибольшую пользу от ягод и фруктов мы получаем в момент их сбора, то необходимо стремиться больше использовать именно такие плоды. И только они могут называться свежими. Буквально через сутки меняется вкус и уменьшается запах плодов. Вы и сами можете это подтвердить.

Каждый отдельно взятый продукт обладает своим уникальным набором полезных веществ. Чем разнообразнее ассортимент используемых в питании продуктов, тем больше различных веществ получает организм человека. Большинство людей очень мало использует в питании разных плодов и овощей, зато много разнообразных блюд из одних и тех же продуктов. Но ведь из них человек получает только определённый набор пищевых веществ, а вот каждый овощ, фрукт или ягодка уникальны, имеют свой состав полезных веществ, присущий только им. Дикорастущие растения содержат ещё более разнообразный состав веществ, но в питании большинства людей не присутствуют. Хотя в каждом регионе очень много съедобных дикоросов. Чем шире ассортимент фруктов, ягод, овощей, зелени, дикорастущих растений в питании, причём произрастающих в вашем регионе, тем более полноценен будет рацион питания. Когда вы попробуете всё многообразие растительной пищи, ваш организм сможет подсказывать вам, что ему необходимо употребить при ощущении голода.

Многие очень мало используют растительную пищу в сыром виде, чаще готовят из неё блюда или консервируют. Однако любое растение или плод в свежем виде даёт человеку намного больше питательных веществ, чем после термической обработки. Благодаря свежим овощам и травам лучше усваиваются в организме человека и другие продукты.

Помню, в детстве летом мы весь день проводили на улице своего небольшого города в предгорьях Южного Урала, возвращались домой только к вечеру. Мама всегда спрашивала: «Вы воздухом питались?». Раньше думала, что мы были сыты дикоросами, которые ели в течение дня. Но ведь ели их не так уж и много, хотя знали многие съедобные травы. И только в книге Владимира Мегре «Энергия жизни» из серии «Звонящие кедры России» нашла ответ: «В <...> воздухе пыльца растворена и капельки росы чистейшей. Цветочная пыльца и травяная, с деревьев и плодов эфиры источавшая <...>. В воздухе находится всё многообразие (пыльцы) и она отличается своей мягкостью и быстротой усвояемости. Пыльца, находящаяся в воздухе — живая». И это так! Ведь в самом городе было очень много растительности, а вокруг него леса и горы, луга и лесные поляны, рядом — горная долина с ручьями и ущелье с вытекающей из него рекой. Когда зацветали растения, то по улицам города разносился шлейф запахов, то черёмуховый, то акациевый, то липовый. А какой «густой» и дурманящий запах стоял над цветущими лугами!

Представьте такой образ жизни. Вы сами на своей земле выращиваете основную растительную пищу. Из всего многообразия сами, на интуитивном уровне, определяете какие продукты употреблять. И ваш ребенок, проснувшись утром, выбегает в сад, посаженный вами, и съедает с куста какие-нибудь ягоды, немного погодя бежит к зелёному горошку, потом срывает пёрышко зелёного лука. И он сыт! При выборе продуктов его организм чувствовал, что ему нужно в данный момент для насыщения. Эта картина намного приятнее той, где вы уговариваете ребёнка съесть хоть одну ложечку невкусной и не полезной для него еды из супермаркета, от которой он отказывается на интуитивном уровне.

Если в рационе питания гармонично сочетаются продукты, то они обеспечивают человека всеми питательными веществами. Поэтому необходимо научиться сочетать продукты в процессе приготовления пищи и не употреблять за один приём несовместимые продукты. От этого зависит как быстро и полноценно пища будет усвоена. Например, ягоды и фрукты, если их съесть после приёма основной пищи, создают в желудочно-кишечном тракте бродильные процессы. Связано это с тем, что они быстро перевариваются, но задерживаются в желудке вместе с другой пищей, что провоцирует брожение всей пищевой массы. Если приучить себя и детей съедать ягоды и фрукты отдельно от другой пищи, но не позднее, чем за 30–40 минут

до основной еды, то они будут легко усвоены. Наибольшую пользу от ягод и фруктов можно получить, только употребляя их в свежем или сушёном виде.

Нежелательно вместе с белковой пищей (творогом, яйцами, рыбой, мясом) употреблять крахмалистые овощи, мучные и крупяные продукты, так как при их совместном приёме не только увеличивается время переваривания пищи, но и часть пищевых веществ останется не расщеплённой. При таком сочетании продуктов организм человека затрачивает самое большое количество собственных ресурсов. Также с белковой пищей не сочетаются сладкие продукты (например, с творогом сахар). Самые полезные дополнения к белковым продуктам — сырые овощи и зелень. И чем меньше сочетается в одном приёме пищи продуктов, тем лучше они будут усвоены в организме человека.

Кто-то может возразить, что почти во всех природных продуктах содержатся одновременно белки, жиры и углеводы. Так вот, все пищевые вещества цельного продукта способствуют совместному расщеплению и усвоению. Для примера можно привести рафинированную пшеничную муку, белок глютен которой может вызывать аллергию. Содержание глютена в цельнозерновой пшеничной муке в пересчёте на массовую долю составляет не только намного меньший процент, но и он легче усваивается за счёт всех других веществ цельного зерна.

Помимо получения питательных веществ из свежих продуктов, необходимо как можно больше сохранить их в процессе приготовления для более полноценного питания. Приёмы тепловой обработки продуктов должны быть самые щадящие, так как высокие температуры разрушают или видоизменяют многие ценные вещества. И чем дольше готовится пища при высоких температурах, тем меньше в ней остаётся питательных веществ. Основной способ приготовления в русской печи — томление — самый щадящий и простой.

Привычка к употреблению покупной еды, возможно, вызовет у некоторых непонимание сути естественного питания человека. Но вы уже осознали, как питание влияет на здоровье человека. И не имеет значение, молоды и здоровы вы, ведёте ли активный образ жизни или вам просто нет возможности перейти на природные продукты. Оглянитесь вокруг, сейчас много больных людей, даже в молодом и детском возрасте. Во многих странах проблема ожирения уже вышла на государственный уровень. Так стоит ли пренебрегать своим здоровьем и долголетием, а тем более здоровьем своих детей!

Перемены просто необходимы. Если хоть на 20 % изменить свой рацион питания, то и проблем со здоровьем будет меньше. Перейдя на естественное питание, человек не только изменяет свои пищевые предпочтения, но и насыщается меньшим количеством пищи. Последнее происходит благодаря большому количеству жизненной энергии и полезных веществ, содержащихся в природных продуктах, особенно в тех, которые выращены с любовью вами.

3. Влияние воды и пищи на организм человека

Для понимания значения питания необходимо владеть хотя бы минимальными знаниями о влиянии воды и пищи на организм человека. Буду рада, если в этой главе вы узнаете немного больше о воде и основных веществах, поступающих в наш организм с продуктами: белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных и других веществах. Эти знания получены мною в процессе собственного обучения и практики, и осмысления некоторых научных статей.

Значение воды в жизни человека настолько велико, что его полностью не описать.

Вода принимает участие во всех процессах жизнедеятельности не только человека, но и любого живого организма. Без воды нет жизни. Новорождённый ребёнок почти на 90 % состоит из воды, на протяжении жизни человек постепенно её теряет, отчего наше тело иссушается. Дефицит воды в организме сказывается на нашем самочувствии (например, на сгущении крови), поэтому нам необходимо знать хотя бы об основных свойствах воды, и какую воду пить.

Вода в нашем организме по многим параметрам отличается от питьевой воды, которую мы пьём. Название «питьевая вода» и требования к ней прописаны в нормативных документах.

Существует два жизненно важных показателя организма человека: ОВП (окислительно-восстановительный потенциал среды) и pH (водородный показатель или кислотность среды). Соответственно и у воды определяют эти показатели. Их можно измерить приборами «ОВП-метр» и «pH-метр».

Организм человека имеет определенное кислотно-щелочное равновесие (баланс), характеризующееся водородным показателем воды, иначе его называют показателем кислотности (pH). Значение pH-показателя зависит от соответствия между положительно заряженными ионами водорода (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами водорода (формирующими щелочную среду). Нейтральной считается среда при $pH=7$, чем ниже уровень pH, тем среда более кислая, щелочная среда имеет уровень pH выше 7. Наука считает, что здоровый организм человека находится в слабощелочном состоянии, то есть все процессы протекают при значениях $pH>7$ в очень узком диапазоне (от 7,26 до 7,45), поэтому наш организм постоянно стремится к этим показателям. Научные исследования показали, что при закислении ухудшается перенос кислорода к клеткам, плохо усваиваются минеральные вещества, хуже выводятся шлаки и прочее.

Поступающие в организм вода и пища влияют на показатель кислотности (pH) в организме. Даже незначительное изменение показателя кислотности в кислую сторону способно значительно повлиять на наше здоровье, поэтому так необходимо сохранять кислотно-щелочное равновесие в организме. В основном человек сейчас своим питанием закисляет организм, который для нейтрализации кислоты и возврата в установленные пределы вынужден расходовать собственные колоссальные ресурсы. И наоборот, вода и пища с $pH>7$ помогают организму держаться в нужном диапазоне показателя кислотности. С учетом того, что почти все продукты промышленного изготовления относятся к «кислым», то восстанавливать организм может вода, выпитая в достаточном количестве.

Не всякая вода имеет показатель $pH>7$. Так, свежая родниковая (ключевая) вода имеет pH от 9,0 до 12,0, а в водопроводной воде pH-показатель колеблется в значениях ниже диапазона pH здорового организма человека. Если вместо воды пить зелёный или чёрный чай, кофе или охлаждённую кипячёную воду, то это ещё более ведёт к закислению организма. Больше всего закисляют организм сладкие газированные напитки, в среднем их pH от +3 до +4. Для снижения концентрации кислоты и её удаления, наш организм даже вынужденно задерживает

воду, что негативно влияет на весь обмен веществ. Зрительно это проявляется появлением отёчности ног или других частей тела. Вспомните, врачи в экстренных случаях сразу делают больному укол слабощелочного раствора (физраствора) в кровь и капельницы ставят тоже с физраствором, то есть «ощелачивают» организм. Вот насколько организм человека может быть закислен.

Для поддержания человека в здоровом состоянии требуются не только щелочные жидкости и продукты, но и кислотные, ведь организму нужен надлежащий уровень кислотно-щелочного равновесия. Считается, что для поддержания кислотно-щелочного равновесия требуется, как минимум, вчетверо больше воды и пищи с ощелачивающими свойствами, чем с кислотообразующими. Растительная пища в свежем виде почти вся относится к щелочным продуктам. Особо щелочными является зелень, дикорастущие растения и ягоды. К кислотным продуктам относятся мясо, рыба, птица, рафинированные, термически обработанные (особенно длительно и при высоких температурах), консервированные, долгого хранения, содержащие сахар и столовый уксус продукты. Если перестроить рацион питания, увеличив количество щелочных продуктов до 80 %, то есть больше употреблять свежих овощей, зелени, ягод, фруктов, мёда, пчелиной пыльцы, орехов, пророщенного зерна, то термически приготовленная домашняя пища в объёме 20 % от общего рациона питания практически не закислит организм. Это сразу существенно уменьшит кислотную нагрузку на организм человека.

Кислотно-щелочное равновесие взаимосвязано с окислительно-восстановительными реакциями в организме человека.

ОВП характеризует степень активности «свободных» электронов в окислительно-восстановительных реакциях, с помощью которых происходит нейтрализация положительно заряженных ионов — «свободных» радикалов (закислителей), которые постоянно образуются в нашем организме. Внутренняя среда здорового организма человека имеет ОВП, который в норме всегда отрицательный и примерно составляет $-100/-200$ мВ (милливольт). Это значит, что «свободных» электронов в здоровом организме больше, и они постоянно нейтрализуют «свободные» радикалы.

Вода и пища, поступающие в организм, могут быть окислителями (содержать положительно заряженные ионы) и ускорять процессы старения, или восстановителями (содержать отрицательно заряженные ионы) и препятствовать этому процессу. Вот от того, что мы пьём и едим, и зависит количество «свободных» радикалов в организме, так как они возникают как отходы жизнедеятельности организма человека. Чем больше в нашем питании окислителей, тем больше появляется «свободных» радикалов, что в итоге приводит к болезням и старению. Защитой от них служат антиоксиданты (более знакомое слово — антиоксиданты), которые нейтрализуют разрушительное действие «свободных» радикалов. Наука считает основными антиоксидантами витамины С, Е, бета-каротин и микроэлемент селен, которые из рафинированных, замороженных, консервированных и переработанных в промышленности продуктов человек почти не получает. В этом случае помогает свежая родниковая вода, которая тоже является антиоксидантом, так как имеет ОВП отрицательный ($-350/-700$ мВ). Сравните этот показатель с ОВП внутренней среды здорового организма человека ($-100/-200$ мВ).

Благодаря свежей родниковой воде создаётся своеобразный резерв в организме человека для его защиты. Для сравнения — колодезная и артезианская вода имеют ОВП положительный, достигающий до $+300$ мВ, то есть они являются окислителями. Это связано с тем, что родниковая вода созревает в недрах Земли и поступает на поверхность созревшей под влиянием естественных сил. Колодезная и артезианская вода полностью не созрела, их человек сам добывает из земли, поэтому у них ОВП положительный. Водопроводная вода тоже имеет ОВП положительный, достигающий до $+300$ мВ. ОВП сладких газированных напитков ещё выше ($+550$ мВ).

Свежую родниковую воду, в основном, мы не пьём, поэтому организм за счёт своих ресурсов вынужден корректировать потенциал другой воды для биологической совместимости с внутренней водой организма. С течением времени это приводит к ухудшению здоровья человека.

Вода в нашем теле активная, иначе — энергонасыщенная, то есть обладающая энергией. Благодаря энергонасыщенности воды, например, кровь, которая состоит более чем на 94 % из воды, проникает ко всем клеткам организма, поставляя кислород и необходимые им вещества. Если не хватает энергии у молекул воды, то в полном объёме эта функция не осуществляется, а также не выводятся все отработанные вещества из клетки. Вы не раз слышали от врачей рекомендацию пить больше жидкости при острых респираторных заболеваниях, чтобы быстрее вывести вирусы из организма.

Энергонасыщенность воды в нашем организме желательно восполнять за счёт поступления извне энергонасыщенной воды, в противном случае организм человека вынужден затрачивать собственные ресурсы и немалые, что со временем приводит к энергетическому ослаблению самого организма. Энергонасыщенность измеряют в килоджоулях в лабораторных условиях. Вода в капиллярах нашего организма имеет энергонасыщенность 212 кДж/моль. Если мы пьём воду с более низкой энергонасыщенностью, то наш организм вынужден её «подпитывать» своей энергией, чтобы вода, например, смогла из капилляров проникнуть в клетки с полезными веществами и выйти из них с отработанными. Энергонасыщенность питьевой воды в городской водопроводной сети 40–60 кДж/моль, что несравненно ниже энергонасыщенности воды в нашем организме, а в кипяченой воде она вообще отсутствует.

Энергонасыщенность, иначе активность, употребляемой воды зависит от наличия в ней активных форм кислорода. В родниковой (ключевой) воде, только что вышедшей из земли, почти нет активных форм кислорода. Если родниковую воду налить в ведро и подержать на солнце (под лучами солнца), то она будет активно взаимодействовать с окружающей средой, отчего становится энергонасыщенной.

Энергонасыщенную воду содержат «живые» клетки плодов и овощей, особенно только что сорванных и сразу съеденных в свежем виде. Неправильное хранение и термическая обработка (длительная и при высоких температурах) как воды, так и продуктов, уменьшают поступление энергии с ними. Например, научные исследования установили, что в бутилированной воде после хранения более семи дней в герметически закрытых бутылках почти полностью отсутствуют активные формы кислорода. При кипячении вода также теряет молекулы кислорода, а значит и запасённую энергию. Вы зрительно видите это в виде пузырьков воздуха, которые поднимаются со дна чайника при кипячении воды. Почти то же происходит при термической обработке продуктов, и чем выше температура и дольше процесс приготовления, тем больше потери энергии.

Вода в теле человека имеет свою определённую структуру, то есть молекулы воды образуют упорядоченную структуру. Вода, которую мы пьём, тоже должна быть структурированной, то есть, иметь определённую сетчатую структуру. Иначе нашему организму придётся самому структурировать воду, чтобы её усвоить. Для этого затрачиваются ресурсы организма в ущерб другой деятельности. Структурированной водой является свежая родниковая вода. Гармоничная структура родниковой воды под воздействием агрессивной внешней среды постепенно разрушается. Уже через двое суток её структура может быть полностью «поломанной». Вы не раз замечали, как отличается вкус родниковой воды, выпитой из источника, от такой же воды, но бутилированной. Кипячение тоже разрушает гармоничную структуру воды.

К сожалению, понятие «структурированная» вода, как и показатели ОВП и pH воды, не только отсутствуют в нормативных документах на «питьевую воду», но и мало известны

обществу. А ведь именно вода, обладающая свойствами внутренней воды организма человека, интенсивно способствует протеканию энергетических и обменных процессов, отчего такую воду многие называют «живой».

Научные исследования выявили, что благодаря сетчатой структуре вода способна принимать, накапливать и передавать информацию. Вода является носителем информации не только в человеческой жизни, но и в растительной, и в животной. Эта взаимосвязь посредством воды объединяет все жизненные процессы в растениях, животных, человеке, как и всё на нашей планете. И подтверждает: всё, что человек привносит в растения, животных, воду, возвращается к нему. Воздействие окружающей среды на воду может нести как положительный, так и отрицательный потенциал. Так, вода родниковая несёт в себе информацию нетронутой «живой» Природы в отличие от водопроводной и бутилированной воды (даже если она взята из родника или минерального источника), которые несут в себе информационное загрязнение. Представьте сами, что вбирает в себя вода при механическом заборе из источника, промышленной очистке, разливе в бутылки, прохождении через километры труб. И в дополнение приведу слова Анастасии из книги «Сотворение» серии «Звенящие кедры России» Владимира Мегре «Вода, что в закупоренных бутылочках хранится <...> лишь клетки плоти старые питает. <...> чтоб плоти клеточки <...> всё время обновлялись, нужны живые воздух и вода».

Все вредные отрицательные воздействия (негативная информация, химические загрязнения, неразумная деятельность, агрессия, злость, гнев и прочее) могут разрушать структуру воды и в нашем теле, что отрицательно влияет на качество жизни. Человек, ежедневно испытывая стресс, питаясь «химическими» продуктами, негативно влияя на объекты органической жизни (растения, животных, людей), порой не задумывается об этом. Живя же в атмосфере любви, мы более уравновешены и здоровы.

Основываясь на том, что вода «слышит», попробуйте, выпивая воду, говорить ей хорошие слова, что вы её любите. Только говорить искренне и быть честным. Вода услышит и откликнется путём улучшения здоровья. Конечно не сразу, но со временем увидите результат. Поэтому и растения, услышав слова любви от вас, вернут вам энергию Любви со своими плодами. Точно также можно устранять боль в теле, давая ему установку на выздоровление. Или снять с себя зависимость от алкоголя и табака. Или, перед тем как уснуть, дайте своему организму такую установку: «Пока я сплю, я выздоравливаю». Раньше целители заговаривали воду и настои лечебных растений и исцеляли ими больных людей.

Вода, как любая жидкость, обладает определённой вязкостью, от которой зависит вязкость крови. Чем выше вязкость воды, тем более вязкая кровь. Свежая родниковая вода мягкая и омагничена за счёт магнитного поля Земли, она не сгущает кровь. Уменьшают вязкость крови кислые напитки на основе свежей воды, не зря так популярны раньше были на Руси квас, морс и настои трав, приготовленные без термической обработки.

Есть ещё параметры воды, здесь же рассмотрим только жёсткость и минерализацию. Жёсткость воды связана с концентрацией в ней ионов кальция и магния. Чем больше этих соединений, тем выше показатель жёсткости воды. Излишняя жёсткость вредна для организма. Колодезная и артезианская вода часто бывает повышенной жёсткости, а родниковая вода — нет. Родниковая вода, проходя естественным способом через недра Земли, обогащается минеральными солями в нужных пропорциях и становится не только пригодной, но и полезной для нас. Она, можно сказать, «рождается», отсюда слово «родник».

Под минерализацией понимают сумму всех растворённых в воде минеральных веществ. Источниками минеральных вод тоже являются родники, их в сравнении намного меньше, и предназначены они только для лечебных целей. Чтобы разграничить понятие «родниковая» («ключевая») вода от «минеральной», мы говорим, в первом случае, о родниках и ключах,

а во втором — об источнике минеральных вод. В минеральных водах в разных концентрациях присутствует природный газ. Он не вредит организму и даже нужен минеральной воде, так как без него минеральные соли могут выпасть в осадок. А вот искусственное насыщение газом минеральной или питьевой воды вредит организму.

Показатели жёсткости и минерализации учитываются при бутилировании и поступлении воды в водопроводную сеть, а pH и ОВП — нет. Ведь они в водопроводной воде и бутылках не соответствуют воде, которую желательно нам употреблять. И в минеральной бутилированной воде тоже, её pH=4,6, а ОВП +250 mV. Пить минеральные воды постоянно не рекомендуется.

Питьевая вода содержит ещё тяжёлые изотопы водорода (их называют дейтерием), что очень плохо. «Тяжёлую» воду можно отделить от «лёгкой», поставив воду замораживаться и сняв первый лёд. После размораживания такая вода называется «талой». Замороженная и потом размороженная вода обладает особыми свойствами, и, в первую очередь, высокой жизненной энергией, что невероятно полезно для организма человека. Да и не только для нас. Именно после таяния снега весной всё очень быстро растёт. При таянии ледников тоже образуется талая вода, которая содержит мало солей и тяжелых изотопов водорода (дейтерия). Возможно, поэтому раньше дети любили облизывать ледяные сосульки. К сожалению, экологически чистых районов, расположенных рядом с жильём человека, осталось крайне мало, поэтому пить ледниковую воду не везде можно.

Пить «талую» воду постоянно нельзя. В «Престольном Солесводе. Свод 2» из серии «Знания первоисточков» Александра Саврасова читаем: «Не приучайте организм к такой воде. Ваш организм ослабнет и станет зависим. Привыкнув к чужой повышенной энергии, он перестанет вырабатывать свою энергию в достаточном количестве и начнёт вампирить». И о негативных энергиях, что могут содержаться в воде, есть ответ в этом же «Престольном солесводе». Читаем дальше: «Очистить воду заморозкой можно, но негативные энергии, если они есть в воде, то сохраняются полностью. Только в земле (то есть в естественной для неё среде) — соприкасаясь с землей, с лучами Солнца и с энергией Любви, она может очиститься от негативной информации и негативных энергий в ней».

Есть ответ в этом же «Престольном Солесводе» и на вопрос: «Что такое «мёртвая» вода и что такое «живая» вода?». Читаем ответ: «Мёртвая вода — вода, которая лишена жизненных энергий. Её молекулярный, атомный и висцеральный настрой находится почти на нуле. То есть жизненной энергии — почти ноль. Живая вода, напротив, — в ней висцеральный, атомный, молекулярный состав или настрой находится на самом высоком уровне, плюс к этому есть живые бактерии, которые необходимы любому живому организму. Они в полной мере присутствуют в такой воде, а в мёртвой воде, наоборот, их нет».

Если свести всё выше сказанное о воде, то лучшей будет считаться свежая родниковая вода, которая не только приближена к воде в организме человека, но и превышает её по показателям. К тому же, родниковая вода структурирована, обогащена минеральными солями в нужных пропорциях и почти не содержит тяжёлые изотопы водорода. В ней при выходе из земных недр только мало активных форм кислорода, но она может «напитаться» ими, а также «живыми» бактериями, уже на поверхности Земли. В книге Владимира Мегре «Новая цивилизация» из серии «Звонящие кедры России» читаем: «Вода живая должна взять солнца свет в себя. При солнце в ней организмы зарождаются, необходимые для жизни человека». В отличие от патогенных микроорганизмов, которые не могут существовать в свежей родниковой воде.

Можно взятую непосредственно из родника воду налить в деревянное ведро (металлическое ведро нежелательно) и подержать три часа на солнце (под лучами солнца), а потом столько же в тени. В итоге получим «живую» воду. Благодаря такой воде не только улучшается здоровье, но и можно избежать раннего старения. Пить свежую родниковую воду нужно в достаточ-

ном количестве. К слову, она ещё способствует похудению, так как благодаря ей нам меньше требуется пищи. В этом можно убедиться на собственном опыте.

Организм человека и сам вырабатывает значительное количество активных форм кислорода, но желательно «подпитывать» себя «живой» родниковой водой, чтобы сберечь собственные ресурсы для поддержания организма в здоровом состоянии. Активные формы кислорода мы можем получать ещё из чистого воздуха и только что сорванных ягод, фруктов, овощей, трав. Возможно, схожее действие оказывают и кислородные коктейли, которые не так давно были популярны в санаториях.

От наличия в организме достаточного количества воды зависит весь процесс пищеварения. Слюна во рту, желудочный сок, пищеварительные ферменты поджелудочной железы, желчь и печёночные ферменты — всё требует большого количества воды. Да и клетки должны получить воду перед тем, как к ним поступит концентрированная кровь после усвоения веществ из пищи. Вот для того, чтобы подготовить организм к приёму пищи, рекомендуется за 30 минут до этого выпить стакан воды, а для восполнения расходов воды — ещё один стакан через два часа после приёма пищи. Выпивая необходимое количество воды, мы тем самым не только восполняем, но и увеличиваем резервы организма. Утром сразу после сна тоже рекомендуется выпивать стакан воды, а лучше два. За ночь в желудочно-кишечном тракте скапливаются отходы жизнедеятельности организма, их необходимо удалить перед приёмом пищи. Иначе они вместе с пищей снова пройдут весь процесс пищеварения. Да и за ночь организм обезвоживается. И вода хорошо пробуждает от сна. Стакан воды, выпитый за час перед сном, может избавить от судорог в ногах.

Напитки, компоты, чай, кофе организм воспринимает как еду. Если вы привыкли к ним, то заменять все эти напитки водой рекомендуется постепенно. Пить воду необходимо до появления жажды. Лучшая вода, как мы выяснили, — свежая родниковая. Родником (ключом) называют водный поток, бьющий непосредственно из земных недр. Природный родник имеет температуру воды от 4°C до 9°C.

В Природе всё намного сложнее, чем написано здесь, но и это уже говорит, что только «живая» родниковая вода является природным биостимулятором, поддерживает энергетику организма на высоком уровне, замедляет процессы старения и прочее. К сожалению, её «целебные» свойства долго не сохраняются, поскольку она является нестабильной системой. Даже при хранении просто в закрытом сосуде в тёмном месте уже через двое суток падает активность родниковой воды, а дольше одной недели вообще хранить не стоит, тем более кипятить.

О воде можно много говорить, её невозможно описать, главное — мы выяснили, какая должна быть вода. Её естественные источники: родники, вытекающие из него ручьи, горные небольшие реки. В последних вода также «живая» и очень приятная на вкус благодаря тому, что течёт наклонно по чистой земле и камням. В этот перечень можно было бы добавить поверхностные воды малых рек и озёр, но они так загрязнены в настоящее время, что пить воду из них никто не рискует. Хотя наши прародители брали воду из них. И самая полезная вода из тех мест и источников, где вы родились и живёте. Особенно, если вода взята из естественных источников, расположенных рядом с местом вашего постоянного проживания, а лучше, когда источник находится на вашей земле. Многие сельские жители до сих пор стараются брать на утренней заре родниковую (ключевую) воду. Её используют для питья, приготовления пищи и умывания ежедневно. И никакой накипи в чайнике нет. Зимой родниковая вода в ручье не замерзает.

Вода «святых» источников намоленная. Молитва на любом языке произносится в определенном диапазоне, поэтому несёт положительный потенциал. Вы и сами можете читать молитвы над водой. Думаю, что уже нет сомнений в том, что вода — носитель информации. Ласковые, добрые и с любовью произнесённые слова имеют ясные и красивые вибрации. Напротив, плохие слова производят уродливые колебания, разрушающие структуру воды.

Этим же свойством обладает «освящённая» в церкви вода. Вода может «передавать» память о воздействии (положительном или отрицательном) на весь объём воды при разведении.

Вода, взятая 19 января из любого источника, обладает колоссальной жизненной энергией. В книге Александра Саврасова «Семья — космическая единица» из серии «Знания первоисточков» читаем: «19 января вода меняет свой молекулярный состав, если сказать по-другому — энергия жизни в ней увеличивается многократно. <...> Энергия эта обладает таким свойством, что металлические трубы и резервуары для неё не являются препятствием. <...> Поэтому она может храниться годами и не испортится». В обиходе её называют Крещенской водой.

Дождевые и снеговые воды незрелые, но относятся к структурированной воде. Зато дождевые и талые снеговые воды способствуют быстрому росту растений. Многие дачники специально собирают снег и дождевую воду для полива растений.

Некоторые люди периодически используют для питья дистиллированную воду. Однако в ней не содержатся минеральные соли и разрушена структура воды, её pH=4,79 (кислая среда), а ОВП +280 mV (окислитель). Эту воду пить постоянно нельзя. Некоторые дистиллированную воду, приготовленную в домашних условиях в дистилляторах, дополнительно активируют, тем самым частично улучшая её свойства. В продаже имеется немало различных «оживителей» воды. Производители, рекламируя отдельные свойства полученной с их помощью воды, не уточняют, насколько стабильны эти свойства.

Природная утренняя роса — чистейшая дистиллированная вода, свободная от всяких примесей. Она, в отличие от искусственной дистиллированной воды, энергонасыщенная, содержит отрицательно заряженные электроны и также может быть признана эталоном «живой» воды. И есть говорящие пословицы: «Утренняя роса — благодать божья», «Роса на заре чиста». Утренней росой можно излечить много заболеваний. Знаю случай, когда за один месяц удалили утренней майской росой гемангиому около глаза у новорождённого ребенка. Недаром в народе говорят: «Майская роса и умершего поднимет». Желательно рано утром ходить по росе или полностью ложиться на росяную траву и кататься по ней. Раньше наши бабушки умывались росой («Росой умыться, как заново родиться»), собирали с травы росу и пили её на голодный желудок или делали обёртывания. Чтобы собрать росу, положите на траву марлю или тканевую салфетку, а потом её выжмите. Сделайте своему организму подарок, походите по росе. Только все лечебные процедуры с утренней росой проводят до восхода солнца. А есть ещё ночная роса (собирают в 3–4 часа ночи) и вечерняя роса (собирают в полночь). И лечебное действие они оказывают разное.

Порой думаешь, а знает ли всё человек о воде и её свойствах? Народная мудрость в виде пословиц говорит нам о многом. Вот некоторые из них: «Сила воды неизмерима», «Чистая вода — для хвори беда», «Вода студёна — тело ядрёно». Последняя пословица подсказывает, как важна холодная вода для поддержания тургора кожи тела.

Воду из скважин, какие бы глубокие они ни были, не созревшая, даже если по показателям (микробиологическим, химическим, минеральному составу и прочее) признаётся хорошей. Её перед использованием для питья желательно предварительно подержать на солнце, а потом в тени. В «Престольном Солесводе. Свод 2» из серии «Знания первоисточков» Александра Саврасова читаем: «Желательно воду из колодца и скважины подержать несколько часов на солнце — 3–4 часа (то есть под лучами солнца). После этого вода меняет свой молекулярный состав, она будет усваиваться организмом. Солнце — это Любовь, эта энергия гармонизирует всё. Соли тогда не принесут особого вреда человеку после этого воздействия солнца на воду». Имеются в виду некоторые соли, ведь колодезные и артезианские воды часто бывают повышенной жёсткости.

Раньше колодцы копали глубокие («Выроешь колодец глубоко, будет вода стоять высоко»), использовали осиновый сруб, на дно клали сорокасантиметровый слой кремния. Различные бактерии и вирусы не могут сосуществовать с кремнием и древесиной осины. Вода, проходя через кремниевый слой, частично приобретает свойства родниковой воды, к тому же кремний не даёт заиливаться воде. Вода в бетонных колодцах впитывает в себя все минеральные добавки, которые присутствуют в бетоне. Вода не дышит и становится застойной. Не раз замечала даже изменение цвета воды в бетонных колодцах. Любую воду из колодца или скважины лучше периодически отдавать на лабораторное исследование. Без достоверных сведений о составе воды лучше воздержаться от её употребления. Ведь в колодцы и скважины вместе с грунтовыми водами в загрязненных районах могут попасть химические соединения, тяжёлые металлы, различные примеси и прочее. Родники вблизи городов тоже бывают не чище, желательно точно знать, какая в них вода. Так, на территории Московской области и города Москвы существует много родников, но только из некоторых можно пить воду.

Водопроводная вода зачастую не только не является питьевой, её и чистой не назовешь. В городскую водопроводную сеть вода, в основном, поступает из открытых источников. Для накопления воды немало создано водохранилищ. Но ведь вода — живая субстанция, свободно текущая в реке, а ей движение перекрыли, воду сделали стоячей. Представьте, что вы будете чувствовать, если вас ограничить в движении. Правильно, будете страдать, так и вода «мучается». В открытые водоёмы, откуда берут воду для городской водопроводной сети, может попасть из окружающей среды всё что угодно (неорганические вещества, токсические и прочие опасные соединения). Хлорирование, озонирование, движение воды по трубам под давлением также делают водопроводную воду не пригодной для питья человека, стремящегося к здоровью и долголетию. Причём при движении по трубам (особенно старым) происходит вторичное загрязнение воды.

При дополнительной очистке воды из городской водопроводной сети вместе с хлором и некоторыми вредными веществами в фильтрах остаются минеральные вещества, а многим вирусам ни промышленная система очистки и хлорирования, ни домашние фильтры не «страшны». Помня о «залповых выбросах» накопленной грязи из фильтрующих и сорбирующих элементов, фильтры своевременно заменяют.

Жёсткую воду обязательно дополнительно очищают с помощью фильтров для жёсткой воды. Иначе жёсткая вода не только изменит вкус приготовленной на ней пищи, но и способствует отложению солей в организме человека. При превышении в воде содержания железа тоже используют специальные фильтры.

Как же правильно сказано в книге Владимира Мегре «Пространство Любви» из серии «Звонящие кедры России»: «Критерием, оценкой для всего ВОДА послужит. Всё с каждым днём грязней становится вода. И трудно воздухом дышать».

Понимание роли воды в жизни человека ещё не скоро будет осознано человеком в полной мере. Со школьной скамьи мы знаем, что вода — основа нашей жизни, а сами её так загрязнили, что теперь не только мы, но и следующее поколение будет «собирать результаты». Поэтому к проблеме сохранения питьевой воды необходимо подойти очень серьезно, и не только на материальном уровне, но и на энергоинформационном. Самый простой пример: классическая музыка положительно влияет на воду, а тяжёлый рок и бранные слова привносят в воду информацию о разрушении тканей. Помимо «живой» воды и пищи, жизненной энергии и настроения самого человека большое значение имеет чистый воздух, экологически чистые условия проживания, движение.

Написанное выше о воде, это только поверхностные знания от тех, которыми обладали наши далёкие прародители. Поэтому с любовью относились к воде и помыслить не могли, что человек так может загрязнить воду. Желательно детям рассказывать о значении воды в жизни

человека и приучать их пить воду. Им воды требуется даже несколько больше, ведь у детей более быстрый обмен веществ.

Вода, как важная составляющая, находится почти во всех продуктах, даже в таких, как сахар, растительное и топленое масло, сухое молоко, значительно больше — в муке, крупе, масле сливочном, макаронных изделиях, сушёных плодах. Особенно много воды в свежих ягодах, фруктах, овощах, зелени, в них она «живая» в отличие от промышленно переработанных продуктов. «Живая» вода содержится также в злаках, орехах, семечках и семенах, парном молоке.

При длительном хранении, особенно неправильном, свойства воды в свежих продуктах медленно, но ухудшаются. Тепловая обработка при высоких температурах тоже изменяет свойства воды, как и настаивание растительного сырья в спирте. В промышленно произведённых продуктах вода «мёртвая», в них молекулы воды находятся в хаотичном состоянии.

Любая вода в продуктах при длительном и неправильном хранении способствует их порче, может происходить окисление жиров, увядание плодов и овощей, размножение микроорганизмов за счёт плесневения, брожения и прочее. Поэтому большой ассортимент продуктов в пищевой промышленности подвергают сушке, консервированию, пастеризации, стерилизации, рафинированию, при которых происходят изменения не только в молекулах воды, но и в пищевых веществах.

Продукты после пастеризации, стерилизации, консервирования, рафинирования, промышленной сушки нежелательно использовать в питании. Первые три способа связаны с высокими температурами, при которых, как минимум, разрушаются структура воды, ферменты и часть витаминов, теряется «живая» энергия продуктов. При рафинировании удаляются очень ценные вещества продукта, а оставшиеся частично теряют изначальные пищевые качества. Промышленная сушка основана на использовании различных видов оборудования, в том числе микроволновых сушильных шкафов. В последних вещества продуктов подвергаются глубоким изменениям. Сушке подвергают мясо, рыбу, молоко, творог, молочную сыворотку, яичный белок и желток, многие овощи, грибы, фрукты, ягоды, фруктовые и овощные пюре, соки и прочее. Не исключено применение микроволновых технологий сушки при производстве детского, диетического и спортивного питания.

Сублимационная сушка, как более длительная и дорогая, применяется намного реже, в основном для сушки отдельных видов продуктов. Сушёные продукты не требуют особых условий даже при длительном сроке хранения, отчего сокращаются расходы на хранение и транспортировку, поэтому пищевая промышленность широко их использует. Стоит задуматься, может ли продукт после промышленной сушки и нескольких лет хранения быть полезным для питания человека?

В основном продукты промышленной сушки применяются в производстве других продуктов. Это так называемые восстановленные продукты, которые используются при производстве молока, йогуртов, творожных изделий, сметаны, соков, нектаров, хлебобулочных и кондитерских изделий и многих-многих других продуктов.

Естественная сушка способствует сохранению полезных веществ продукта, так как связана просто с понижением содержания влаги в продукте путём сушки на воздухе. Это самый древний способ сохранения продуктов. После сушки доля сухих веществ в продукте повышается настолько, что микроорганизмы не могут существовать в такой среде. При соблюдении условий продукты естественной сушки могут храниться два года. Однако зачем в домашних условиях хранить сушёные продукты более одного года, когда их можно ежегодно заготавливать.

Замораживание влияет на структуру воды и природные свойства продукта, снижая способность к удержанию воды при размораживании. Поэтому замороженные продукты жела-

тельно использовать для приготовления пищи без дополнительного размораживания. Даже при соблюдении этого условия замороженные продукты уже не будут содержать исходного набора питательных веществ. Да и само замораживание и низкотемпературное хранение замороженных продуктов в промышленных условиях не всегда соблюдается, чаще вы замечаете в упаковке с замороженными продуктами иней.

Так много написано о воде в связи с тем, что от неё зависит функционирование всех жизненных процессов в организме человека. Вода — это сама жизнь, без воды человек погибает через несколько дней. Чем больше мы потребляем воды, особенно «живой», тем эффективнее проходят все физиологические процессы в организме. Желательно «живую» воду использовать не только для питья, но и для приготовления чая, компотов и прочих горячих напитков. Да, их организм воспринимает как еду, а не питьё, но и пользы от них будет больше, чем при использовании водопроводной воды. На Руси квас и морсы готовили на основе «живой» родниковой воды, которую использовали сырой. Бочки с квасом всегда стояли в погребе.

Так сколько же пить воды в день? Чаще всего встречаются рекомендации ежедневно выпивать не менее 30 мл воды на 1 кг веса человека, а в жаркие летние месяцы ещё больше. В этот объём воды входит любая вода, поступающая в организм, в том числе, вместе с пищей. Одновременно встречаются предостережения, что нельзя употреблять более двух литров за сутки. Не стоит игнорировать и некоторые диагнозы, при которых ограничивается количество воды. Если пить только «живую» родниковую воду и её использовать для приготовления кваса, морсов, травяных настоев, употреблять больше плодов и овощей в свежем виде, то воды потребуется меньше. Чем больший объём в рационе питания занимает «вредная» и «пустая» пища, тем больше организму требуется воды для выведения «отходов» от них. В любом случае, каждому необходимо самому контролировать общий объём жидкости по самочувствию.

Прежде чем перейти к **пищевым веществам**, поступающим с пищей, хочу напомнить о физиологической особенности организма человека. Отличие человека от травоядных и плотоядных животных именно в его пищеварительной системе, которая предназначена для переваривания и усвоения определенного вида пищи — плодов. Основной пищей для нас должны быть фрукты, ягоды, овощи, травы, злаки, орехи, семена и мёд. К этому перечню стоит ещё добавить домашние кисломолочные продукты. Именно они легко перевариваются и усваиваются в организме человека.

Углеводы должны составлять большую часть пищи, так как постоянно расходуются в процессе жизнедеятельности человека. Высокая потребность в углеводах связана с энергетическими затратами организма (и не только с ними), и зависит от интенсивности физической и умственной работы, однако при избыточном поступлении некоторые углеводы превращаются в жир. Основным источником углеводов является растительная пища, так как они образуются в растениях при участии энергии солнечного света, углекислого газа воздуха и воды почвы с растворёнными в ней макро- и микроэлементами.

Наука подразделяет углеводы на сложные и простые.

К простым углеводам относят моносахариды (всем известные глюкозу и фруктозу) и дисахариды (самая известная из них — сахароза). *Глюкоза* и *фруктоза* содержатся в мёде, ягодах, фруктах, некоторых овощах, имеют упрощённую структуру и быстро попадают из желудочно-кишечного тракта в кровь и далее ко всем клеткам. Используются в организме как источники энергии. Например, глюкоза из мёда — главный поставщик энергии для мозга, усваивается уже в ротовой полости. Фруктоза, медленнее усваиваясь без использования инсулина (фермента поджелудочной железы), в ограниченном количестве не исключается даже из питания больных сахарным диабетом.

Другое дело, когда употребляют свекловичный или тростниковый сахар, который представляет собой чистый углевод — *сахарозу*, и продукты, содержащие сахар: шоколадные батончики, конфеты и другие сладости, сладкие газированные напитки, мороженое, варенье, пирожные, торты, печенье и прочие сладкие изделия. Сахароза сразу вся расщепляется в кишечнике на глюкозу и фруктозу, при этом резко повышая уровень глюкозы (сахара) в крови, что вредно для организма. Человек, привыкая к постоянному приёму сахара и сахаросодержащих продуктов, становится чувствительным при его отсутствии, поэтому уменьшать их присутствие в рационе питания необходимо постепенно.

Сложные углеводы, иначе полисахариды, представлены, в основном, крахмалом (усвояемым углеводом), клетчаткой и пектином (не усвояемыми углеводами).

Крахмал содержится в достаточно больших количествах в зерновых культурах и продуктах переработки зерна, бобовых, картофеле, бананах, в меньшем количестве — в овощах, кислых фруктах. Он постепенно (что очень важно) превращается в организме в простые сахара, в кровь попадает медленнее, отчего не происходит резкого подъёма уровня глюкозы (сахара) в крови. Именно он обеспечивает организм человека в течение длительного времени энергией и не откладывается в виде жировых отложений, если отсутствует его избыточное поступление. Например, к ожирению может привести избыточное поступление крахмала из картофеля, рафинированной муки или в виде очищенного порошка белого цвета (рафинированного крахмала для приготовления киселей).

Стоит напомнить, что рафинированный крахмал широко используется в пищевой промышленности при производстве некоторых видов хлеба, хлебобулочных и кондитерских изделий, киселей, кетчупа, соусов, сосисок, колбас и подобных продуктов. Усваивается он из этих продуктов очень быстро. Получают крахмал не только из картофеля, но и из кукурузы, риса, пшеницы путем механической и химической обработки.

В результате дополнительного воздействия на рафинированный крахмал различными химическими веществами с целью получения новых свойств вырабатывают модифицированный крахмал. Он уже считается пищевой добавкой и используется во многих видах пищевых продуктов, так как его разновидностей много, и он выполняет функцию стабилизатора и загустителя, то есть применяется для получения заданной консистенции. Добавляют в детское питание, йогурты, сладости, майонез, десерты и многие другие продукты. Существенная часть продуктов, стоящих на прилавках торговой сети, содержит модифицированный крахмал, так как его выгодно использовать в пищевой промышленности, но он очень нежелателен в питании человека. Поэтому продукты, содержащие рафинированный и модифицированный крахмал, зачастую способствуют ухудшению здоровья человека.

В растительных продуктах наряду с усвояемыми углеводами находятся и неусвояемые (клетчатка и пектины), которые как бы ничего не дают, но выполняют важные физиологические функции. Из них, в основном, состоят растительные или иначе, пищевые волокна. Без них нет нормальной работы желудочно-кишечного тракта, они обязательно должны присутствовать в питании человека, но несбалансированная по содержанию пищевых волокон пища тоже может привести к нежелательным последствиям. Например, их избыточное потребление приводит к ухудшению всасывания минеральных веществ из пищи.

Клетчатка входит в основной скелет растений и в состав оболочек всех клеток. Она в большом количестве содержится в цельных зерновых, кожице фруктов и ягод, овощах. Особенно в таких, как шиповник, тёрн, красная рябина, брусника, яблоки, петрушка, укроп, тыква, морковь, свёкла, топинамбур. Можно сказать, что во всей растительной пище. Попадая в желудочно-кишечный тракт, клетчатка не переваривается, а вбирает, впитывает в себя вредные вещества, и выводит их из организма. Одновременно стимулирует процесс пищеварения. Ежедневно взрослый человек должен с пищей получать примерно 20 граммов грубых волокон, иначе неизбежно нарушение работы кишечника.

Пектиновые вещества за счёт набухания в воде также поглощают ненужные организму вещества и удаляют их. Они содержатся тоже почти во всех растениях, больше всего их в чёрной смородине, яблоках, сливе, абрикосах, землянике, крыжовнике, свёкле. Многие врачи советуют после рентгенологических исследований временно увеличить их потребление.

В пищевой промышленности научились получать пектин искусственным путём из яблочного и цитрусового жома. Эти пектины применяют при изготовлении кондитерских изделий, конфет, десертов, жележных и пастильных изделий, фруктовой начинки, соусов, майонеза, консервов и прочее. Вот только организму пектинов требуется немного, а вместе с вышеперечисленными продуктами поступает их повышенное количество, за счёт чего понижается всасывание минеральных веществ. Из естественных источников пектины поступают в небольших количествах и приносят исключительно пользу. Искусственно выделенные пектины относятся к пищевым добавкам.

Итак, что необходимо запомнить: при избытке поступления таких углеводов, как сахара из сахара и крахмала из картофеля, манной крупы, шлифованного риса, рафинированной муки и продуктов промышленного производства, в составе которых они присутствуют, возможно достаточно быстрое ухудшение обмена веществ, что может привести к ожирению и появлению различных заболеваний. Если в рационе питания присутствуют свежие или не прошедшие высокотемпературную обработку растительные продукты, то они обеспечивают не только дневную потребность в углеводах, но и в витаминах и минеральных веществах, а так же стимулируют пищеварение и выводят вредные вещества из организма человека. И чтобы так всё замечательно происходило, необходимо дневной рацион питания, как минимум, наполовину составлять из растительной пищи. Так что употребляйте больше летом фруктов, ягод, овощей и трав в свежем виде, зимой — в мочёном и квашеном виде, а цельные зерновые — в пророщенном виде и в кашах!

Крахмалистые овощи не рекомендуется смешивать с белковыми продуктами, так как это может привести к жировым отложениям. Однако в пищевой промышленности вырабатывается большой ассортимент продуктов, в которых искусственно соединены белковые и углеводные компоненты, да и в домашней кухне многие до сих пор вместе с мясом и рыбой едят хлеб и картофель. Может лучше отказаться и от «вредных» углеводов, и от несовместимой пищи для поддержания организма в здоровом состоянии?

Для более полного усвоения крахмалистых продуктов необходимы свежие некрахмалистые овощи и зелень.

Жиры (липиды) — важная составляющая часть пищевых продуктов, которые должны присутствовать в нашем питании. Содержание жиров в продуктах различно. Богаты ими орехи, семечки, семена, но большинство людей вместо них чаще используют в рационе питания растительные масла, полученные из этих продуктов. Ещё жир поступает из молока и продуктов его переработки, жирного мяса, свиного сала, маргарина, различных других суррогатов и продуктов, содержащих так называемый «скрытый» жир. Жир, поступающий в наш организм вместе с природными продуктами (орехами, семечками, семенами, домашним молоком и кисломолочными продуктами), легче переваривается и усваивается, а животные и различные виды искусственно созданных жиров и «скрытые» жиры, в основном, откладываются в организме, провоцируя ожирение и заболевания сердечно-сосудистой системы. Но и повышенное количество в питании орехов и семечек влечёт за собой накопление резервного жира в организме. В день достаточно съесть не более 30–50 граммов орехов и семечек (вместе взятых).

Жиры на 90 % состоят из жирных кислот, которые наукой подразделяются на насыщенные и ненасыщенные, последние, в свою очередь, подразделяются на мононенасыщенные и полиненасыщенные. Ещё со школьной скамьи мы знаем, что насыщенность подразумевает отсутствие возможности жирной кислоты присоединить к себе что-либо. Поэтому *насыщенные*

жирные кислоты труднее перевариваются, легко откладываются в жировой ткани, хотя тоже необходимы в определенном количестве нашему организму. Из всех источников насыщенных жирных кислот лучшими являются домашнее молоко и продукты его переработки, которые к тому же являются источниками витаминов А, D и каротина.

Ненасыщенные жирные кислоты, наоборот, биологически активны, поэтому легко расщепляются в организме человека. Их роль в организме более многообразна, и они очень необходимы нам. Лучшим источником ненасыщенных жирных кислот как раз и являются орехи, семечки, семена. Под воздействием воздуха, тепла и света ненасыщенные жирные кислоты легко окисляются с образованием вредных (токсичных) для организма человека веществ. Отличительной особенностью мононенасыщенных жирных кислот является повышенная устойчивость к окислению в отличие от полиненасыщенных кислот, очень нестойких при повышении температуры и на свету. Вот почему рекомендуется хранить орехи, семечки, семена и растительные масла в прохладном и защищённом от света месте.

Основная представительница мононенасыщенных кислот — олеиновая кислота, её больше всего содержится в оливковом масле. Исходя из этого многие люди предпочитают жарить на оливковом масле, но это неправильно. Одной из характеристик всех жиров является температура дымления, при которой в них образуются вредные для человека вещества. Хотя температура дымления натурального оливкового масла и составляет — 190°C, но с учётом того, что в масле уже при температуре 80°C ненасыщенные жирные кислоты претерпевают сильные изменения, а температура при жарке составляет не менее 250°C и даже более, то подвергать тепловой обработке любые натуральные растительные масла нельзя. К сведению, температура дымления натурального (нерафинированного) подсолнечного масла составляет — 107°C.

Разные виды жира имеют свою точку плавления, которая зависит от плотности (густоты жира) и насыщенности жирных кислот. Ненасыщенные жирные кислоты при комнатной температуре жидкие, а насыщенные — в большинстве своём твёрдые, имеющие температуру плавления выше температуры тела человека. Жидкие жиры (называемые растительными маслами) получают из растительных продуктов, твёрдые жиры — животного происхождения, но есть исключения. Так, кокосовое и пальмовое масла, в основном, содержат насыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты (до 90 %) и имеют твёрдое состояние.

Животный жир представлен как резервный жир в виде подкожного, внутреннего и мышечного жира животных и содержит, в основном, насыщенные жирные кислоты. Основным источником животных жиров — сало и внутренний жир животных (чистый жир). Высокий процент животного жира содержится в курином жире, куриной коже, жирном мясе и продуктах, содержащих их. Желательно исключить из питания эти источники жира, к тому же из-за высокой температуры плавления существенно затрудняется их переваривание и усвоение в организме человека.

Молочный жир является составной частью молока (коровьего, козьего и прочего). В молочном жире насыщенных жирных кислот немногим более 60 %, остальные — ненасыщенные кислоты. Благодаря этому молочный жир имеет температуру плавления равную температуре тела человека и легче усваивается в организме, поэтому он ценен для питания человека. Источниками молочного жира, помимо молока, являются кисломолочные продукты (в первую очередь, сметана) и сливки. Сливочное и топленое масло представляют собой концентрированный молочный жир. Сливочное масло одно время отнесли к продуктам, повышающим уровень холестерина. Теперь его реабилитировали, так как выявили наличие в нём веществ, положительно влияющих на организм человека, особенно на развитие детского организма.

Содержание молочного жира в топленом масле не менее 98 %. Состав жирных кислот в топленом масле примерно такой: 65 % насыщенных кислот, которые при нагревании не окисляются, остальные — ненасыщенные, большую часть которых составляют мононенасыщенные

кислоты, более стойкие к окислению. Поэтому из всех жиров для жарки предпочтительнее использовать топленое масло, но и его нельзя сильно и долго нагревать.

Растительные масла содержат ненасыщенные кислоты, которые легче усваиваются, но они и менее стойкие в процессе хранения. В цельном природном продукте (орехах, семечках, семенах) жир защищён от этого воздействия скорлупой или кожурой, но после извлечения масла в нём начинаются окислительные процессы. Поэтому растительное масло должно быть свежей выжимки, а для непродолжительного хранения его необходимо защищать от воздействия воздуха, света и тепла. Иначе говоря, хранить в закрытой стеклянной посуде тёмного цвета, вдали от света и тепла, а также нельзя подвергать тепловой обработке. Не только во время жарки, но и при тушении на растительном масле, а также при консервировании овощных салатов с ним образуются вещества, токсичные для организма. Исключив из рациона питания горячую пищу и консервацию, приготовленные на растительном масле, вы обезопасите себя от многих заболеваний.

Сейчас модно стало отслеживать поступление с пищей жирных кислот под общими названиями Омега 3, 6 и 9. Это группы ненасыщенных (Омега 3, Омега 6 и Омега 9) жирных кислот, но когда говорят о них, то чаще имеют в виду конкретные кислоты: линоленовую, линолевую и олеиновую соответственно. Кислоты Омега 3 и Омега 6 относятся к незаменимым жирным кислотам, так как в нашем организме не синтезируются и должны поступать вместе с пищей.

Линоленовая кислота (Омега 3) защищает наш организм от множества заболеваний, но с пищей мы её получаем мало, да и при термической обработке и неправильном хранении она быстро разрушается. В основном линоленовая кислота (Омега 3) содержится в зародышах зерновых культур, домашних яйцах, зелени, орехах и семенах растений, причём из растительной пищи может запасаться в организме и использоваться по мере надобности. Много кислот Омега 3 в рыбе и рыбьем жире, но при замораживании, солении и термической обработке рыбы линоленовая кислота разрушается. В искусственно выращенной рыбе нет кислот Омега 3. Аптечный рыбий жир, помимо кислот Омега 3, содержит насыщенные жирные кислоты, которые наш организм тоже должен усвоить сразу и много, поэтому может быть их передозировка. Это лекарство, а не пища, и назначается оно врачом.

Линолевая кислота (Омега 6) тоже обладает полезными свойствами, но только при правильном соотношении с линоленовой кислотой (Омега 3). И это очень важно! Оптимальное соотношение кислот Омега 3 к Омега 6 в разных научных источниках варьирует от 1:2 до 1:10, и чем больше разбалансированность в сторону кислот Омега 6, тем хуже для организма, так как линолевая кислота при отсутствии линоленовой кислоты оказывает вредное воздействие на организм человека. В питании у многих людей в избытке именно жирные кислоты Омега 6, так как они присутствуют в достаточно большой концентрации в различных растительных маслах. Чтобы избежать сильнейшего дисбаланса в сторону кислот Омега 6, нужно уменьшить количество потребляемых растительных масел, в составе которых нет или очень мало кислот Омега 3, и увеличить в рационе питания количество полезной растительной пищи.

При употреблении зелени и пророщенных злаков с небольшим количеством орехов, семечек и семян будет соблюдаться баланс кислот Омега 3 и Омега 6. В подтверждение приведу некоторые данные. В семенах льна соотношение кислот Омега 3 и Омега 6 составляет 4:1 (великолепное), то есть намного превышает верхний порог рекомендуемого наукой соотношения. Идеальное соотношение в кедровых орешках — 1:1,7 и семени конопли — 1:1,6; хорошее в грецких орехах — 1:4, в пророщенной пшенице тоже великолепное — 4,9:1. В зелёных частях растений так же много кислот Омега 3, к тому же в очень хорошем соотношении с кислотами Омега 6. Так, в листьях салата это соотношение 2:1, в листьях одуванчика, зеленом луке, кресс-салате — 1:1, в шпинате, листовой горчице, луке-порее, базилике и во всех видах капусты количество кислот Омега 3 превышает количество кислот Омега 6.

Чтобы ежедневно получать оптимальное количество кислот Омега 3 и Омега 6, достаточно съесть одну чайную ложку льняного семени или горсточку кедровых орешков, или три-четыре грецких ореха, или одну столовую ложку пророщенной пшеницы, или большую порцию салата из листьев одуванчика или листьев салата. Остальные продукты, содержащие жиры, в основном, дают колоссальное превышение кислот Омега 6 (например, в семенах кунжута — 1:57; в тыквенных семечках — 1:144), либо в них почти нет кислот Омега 3 (например, в семечках подсолнуха, арахисе), соответственно и в масле из них. В растительных маслах в сравнении с цельным продуктом количество жирных кислот Омега 3 меньше, это связано с тем, что линоленовая кислота частично разрушается при выжимании масла.

Олеиновая кислота (Омега 9) присутствует в следующих маслах: оливковом (основная жирная кислота), горчичном, сливочном, грецкого ореха, льняном, конопляном. К тому же она может синтезироваться в организме человека. С учетом всех этих данных предпочтение желательно отдать льняному, конопляному и кедровому маслу. Их достаточно употреблять в количестве одной чайной ложки в день. И лучше самим в домашних условиях выжимать масло из кедровых орешков, льняного семени, семян конопли, по мере необходимости, с использованием домашних деревянных прессов (имеются в продаже) для более полного сохранения полезных веществ или покупать свежей выжимки выше названные масла (встречаются в продаже и даже при вас могут отжать). Свежей выжимки масло сначала немного мутное, потом появляется осадок. Не фильтруйте масло, так как осадок содержит полезные вещества. Хочу напомнить, что конопляное и льняное масло были основными растительными маслами в рационе питания в нашей стране даже в начале двадцатого века, и, как видно по их характеристикам, они и являются одними из лучших.

Если вы используете в питании растительные масла промышленного изготовления, то предпочтение нужно отдать нерафинированным маслам первого холодного отжима и добавлять их только в салаты. Самое распространённое на сегодняшний день подсолнечное масло почти не содержит ценнейшего комплекса ненасыщенных жирных кислот Омега 3, зато содержит очень высокое количество Омега 6, до 65 % от общего количества жирных кислот. Поэтому при постоянном и завышенном потреблении подсолнечного масла возможны в дальнейшем проблемы со здоровьем. Его лучше добавлять в салаты из овощей или квашеные овощи.

В пищевой промышленности для увеличения сроков хранения и возможности использования растительного масла в более широком перечне продуктов намного больше вырабатывают рафинированных масел. Для этого из нерафинированных растительных масел удаляют некоторые вещества (многие из которых являются ценнейшими), а в полученном масле остаётся остаточное количество от используемой «химии». «Очистки» сильно обесценивают рафинированное масло, хотя оно частично сохраняет цвет и запах исходного продукта. Для получения «обезличенного» (дезодорированного) рафинированного масла дополнительно удаляют ещё некоторые вещества, а в результате дезодорирования масел искажается молекулярная структура отдельных ненасыщенных жирных кислот с образованием трансизомеров жирных кислот (иначе — трансжиров). Они представляют серьёзную опасность для здоровья человека, нарушая обменные процессы в клетках, а значит и во всём организме, и провоцируют с течением времени появление сердечно-сосудистых заболеваний. У дезодорированного масла отсутствует вкус и запах, свойственный растительным маслам, поэтому именно его используют в пищевой промышленности при производстве продуктов: хлеба и хлебобулочных изделий, консервов, майонеза, сельди в масле и прочих продуктов, в составе которых написано «растительное масло».

Заметьте, при неправильном хранении в животных жирах и нерафинированных растительных маслах появляется посторонний запах и привкус, а дезодорированное растительное масло на прилавках, да и в домашних условиях, может храниться без холода и на свету без

всяких изменений. Это же как нужно изменить свойства растительного масла, чтобы оно не портилось! Использование дезодорированных растительных масел, да и любых других рафинированных масел в домашней кухне нежелательно, как бы удобно ни было жарить на этих маслах. Натуральную олифу для покрытия деревянных поверхностей раньше именно так получали — путём долгого нагревания растительного масла. В организме человека растительные масла, прошедшие термическую обработку, скорее всего, по действию напоминают олифу. И нужно помнить, что дезодорированные растительные масла содержат трансжиры.

Растительные масла ещё подвергают гидрогенизации (воздействию высоких температур и давления) для выработки жировых продуктов: кулинарных, хлебопекарных и кондитерских жиров, растительного сала, маргарина, саломаса, спредов и других жиров специального назначения. И во всех этих жировых продуктах содержатся трансизомеры жирных кислот в немалых количествах. На законодательном уровне ограничили массовую долю трансжиров до 2 % от общего количества жира, хотя совсем недавно допускалось их содержание до 8 %. Трансжиры могут содержаться во многих продуктах: кондитерских изделиях (вафлях, конфетах, батончиках, сладких плитках и пастах, дешёвом шоколаде, в сладких глазурных изделиях, печеньях, пряниках, крекерах, кексах, тортах, пирожных и прочее), сдобных булочных изделиях, пончиках, майонезе, кетчупе, соусах, чипсах, снеках, картофеле фри, обжаренной продукции фастфуда, замороженной кулинарной продукции и прочее. Перечесать продукты, в которых содержатся трансжиры, невозможно. Если в составе продукта на этикетке вы видите такие названия, как «растительное масло», «растительный жир», «кондитерский жир», «фритюрный жир», «кулинарный жир», «маргарин» и прочее, то, скорее всего, и трансизомеры содержатся в этом продукте.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует полностью исключить трансжиры из продуктов питания, так как даже их малое количество может сильно навредить здоровью человека.

Насыщенные жиры растительного происхождения в кокосовом и пальмовом маслах (особенно рафинированных) отличаются своей способностью долго храниться, не изменяя своих свойств, и значительно продлевают без ухудшения вкуса срок хранения продуктов, их содержащих. Ввиду этого пищевая промышленность, и, в первую очередь кондитерская, использует в изготовлении большого ассортимента продуктов эти масла как ингредиент для сладких и мучных кондитерских изделий. Ввиду их дешевизны уменьшается и себестоимость продуктов. Это очень выгодные для пищевой промышленности масла. Ещё пятьдесят лет назад отечественная пищевая промышленность практически их не использовала, хотя и тогда они были одними из самых дешёвых масел.

Жиры должны присутствовать в нашем питании, но желательно, чтобы они поступали из естественных продуктов (орехов, семечек, семян, молочных продуктов) без их термической обработки. Жиры молочных продуктов хорошо усваиваются, а вот некоторые растительные жиры могут подавлять липидный обмен и усвоение кальция в организме человека, а также способствовать образованию камней. В реальности получается всё наоборот. Многие сейчас больше употребляют маложирный молочный продукт, дезодорированное растительное масло и искусственно синтезированный («скрытый») жир. Последние два вида в таких количествах, которые никто и никогда ещё пятьдесят лет назад не употреблял даже в виде простого ассортимента жиров.

Стоит напомнить и о *холестерине* — жироподобном веществе, который одно время считался олицетворением зла. Всё оказалось не так-то просто. Бывает «плохой» холестерин (образовывает бляшки в сосудах) и «хороший» (чистит сосуды от бляшек). Недостаточно только уменьшать уровень «плохого» холестерина, важно поддерживать на должном уровне «хороший» холестерин. Последний почти не попадает в наш организм с продуктами, но его организм человека сам может вырабатывать. Когда мы едим орехи, семена, семечки в естественном

виде, то помимо жира получаем витамины, минеральные вещества и ещё много всего, что способствует выработке и накоплению «хорошего» холестерина в организме. «Плохой» же холестерин мы получаем из майонеза, свиного мяса, куриной кожи и жира, жареного картофеля, маргарина, искусственно синтезированных жиров и продуктов, их содержащих. Особенно сильно влияют на повышение уровня липопротеинов низкой плотности трансжиры. Выведению «плохого» холестерина способствуют цельные злаки, овощи, фрукты, зелень, отруби, которые содержат в большом количестве клетчатку и пектины (пищевые волокна).

Ещё одно жироподобное вещество — *лецитин*, применяется как пищевая добавка в производстве шоколада и шоколадных конфет, молочных и растительных продуктов, мороженого, десертов, маргарина, кондитерских изделий, детского питания и многих других продуктов. Его получают, в основном, из соевого масла, которое, в свою очередь, чаще получают из трансгенной сои. Лецитин, полученный из сои искусственным путем, не обладает свойствами натурального лецитина, который является структурным компонентом растительных и животных клеток. Имеется много данных, что искусственный лецитин угнетающе действует на функции организма человека и является сильным аллергеном. Естественным путём в наш организм лецитин поступает с продуктами в достаточном количестве. Он содержится в яичном желтке, зародышах зерновых культур, нерафинированном растительном масле, овощах.

Раз жиры улучшают вкус пищи и вызывают чувство сытости, во многих семьях стали много использовать жиров для жарки продуктов. Если учитывать ещё дополнительное потребление продуктов промышленного производства, содержащих много «скрытых» жиров, которые на вкус мы не всегда можем определить, то многие люди сейчас употребляют жиров в несколько раз больше, чем им требуется. Исключение из рациона питания рафинированных растительных масел, различных заменителей жира и продуктов, содержащих их, а также постепенное ограничение жиров, благоприятно скажется на самочувствии. Вместо них лучше использовать в питании самые ценные источники жира: орехи, семечки, семена, домашние сыродавленные растительные масла (кедровое, льняное, конопляное), продукты переработки домашнего молока. И ещё, степень усвояемости растительных масел зависит от способа их употребления. Лучше всего усваиваются растительные масла в составе заправок для салатов или приправ, содержащих натуральный укус, или с квашеными овощами (например, с квашеной капустой).

Белки (протеины) — представляют собой сложные соединения, состоящие из аминокислот, связанных между собой пептидной связью. Некоторые думают, что белки, попадая в наш организм с пищей, напрямую используются. Это не так. Попадая в желудочно-кишечный тракт, белки расщепляются под действием ферментов до аминокислот и простейших полипептидов, из которых в дальнейшем наш организм синтезирует специфические для себя белки. То есть, организму нужны аминокислоты, чтобы синтезировать собственные белки. Важно и соотношение между собой различных аминокислот, которые наука подразделяет на заменимые и незаменимые.

Белки поступают в наш организм из растительной и животной пищи. Считается, что *незаменимые аминокислоты* могут поступать только из животной пищи, в которой они содержатся в полном составе. На этом основаны рекомендации по использованию в питании белков животного происхождения. А как же выживают вегетарианцы, которых с каждым годом становится всё больше? А травоядные животные, откуда они получают незаменимые аминокислоты?

Всё на самом деле проще. Белки со всем набором аминокислот, в том числе незаменимых, содержатся во всей растительной пище: травах, овощах, орехах, семечках, семенах, злаковых, бобовых, грибах и даже во фруктах. Только в каждом виде растительной пищи содержатся те или иные незаменимые аминокислоты, то есть не в полном составе, как в животной пище. Ведь только растения могут синтезировать аминокислоты, а животные, как и человек, для

построения собственных белков должны получать аминокислоты извне. Травоядные животные получают из растений, а хищники — от других животных.

Если растительную пищу постоянно использовать в питании во всём многообразии, то организм человека будет получать все незаменимые аминокислоты. Именно так изначально было предназначено для видового питания человека. Иначе говоря, растения могут являться источником всех аминокислот, к тому же в легкоусвояемом виде при правильном использовании в питании растительной пищи. Достаточно тщательно разжевать свежие овощи и фрукты, свежую зелень, не обжаренные орехи и семечки, пророщенные злаковые культуры и семена, чтобы их белки могли легко начать расщепляться до аминокислот и простейших полипептидов в процессе переваривания в нашем организме. И этот процесс будет проходить как под действием собственных ферментов растительной пищи, так и под действием пищеварительных ферментов, вырабатываемых организмом человека. Белки не пророщенных зерновых и зернобобовых культур труднее перевариваются, но разваривание при невысокой температуре улучшает переваривание и усвоение белков, как и дробление зерна. Длительный и при высоких температурах нагрев, напротив, уменьшает количество усвояемого белка из любых продуктов. Чтобы избежать этого, рекомендуется предварительно замачивать крупы для сокращения времени их приготовления, а овощи не переваривать.

Что же происходит с животными белками (белками мяса и рыбы) в организме человека? Начнём с того, что мясо и рыбу мы не едим в сыром виде, эта пища поступает в наш организм видоизменённой после термической обработки. Вид термической обработки влияет на полноту расщепления и усвоения животного белка в организме человека, но происходит это, в любом случае, с высокими затратами ресурсов самого организма. К тому же, животные белки не полностью расщепляются и усваиваются в организме человека. Желудочно-кишечный тракт человека из-за своих физиологических особенностей забивается образовавшимися отходами от не полностью расщеплённых белков. Если вместе с мясом и рыбой употребляются каши, макароны, картофель или хлеб, то не только белки, но и углеводы будут не полностью расщеплены, так как для белков и углеводов требуются разные виды пищеварительных ферментов, которые одновременно с трудом работают. Накапливаясь в виде вредных отходов, нерасщеплённые белки закисляют организм человека. Для выведения продуктов распада животных белков организму требуется ещё затратить колоссальное количество собственных ресурсов. То есть, организм человека при поступлении животных белков тратит собственных ресурсов значительно больше, чем сам получает от биологического окисления этих животных белков.

Стоит это всегда помнить, ведь образующиеся отходы зашлаковывают организм на клеточном уровне. И не имеет значения, что белки рыбы легче перевариваются, они также остаются в организме человека закисляющие отходы.

То же самое происходит при поступлении с пищей варёных вкрутую и жареных яиц, белок которых также сильно видоизменяется после термической обработки. А вот белки свежеснесённых яиц и съеденных сразу в сыром виде, то есть без какой-либо термической обработки, расщепляются до аминокислот намного легче.

Молочные белки сейчас наука отделяет от животных белков, объясняя это тем, что они по своим свойствам не похожи на них. Так, белки парного молока, особенно козьего, легко перевариваются за счёт собственных ферментов молока, что не скажешь о сыром холодном молоке, в которых этих ферментов уже нет. При кипячении, пастеризации и стерилизации молока его белки также видоизменяются, как и животные, поэтому нашему организму для переваривания видоизменённых молочных белков тоже придётся затратить немалые собственные ресурсы. Простокваша на основе сырого молока (домашняя) потому легче переваривается и более полно усваивается в организме человека, что молочные белки под действием молочнокислых бактерий в большинстве своём расщепляются уже в самом продукте. Поэтому и домашнее кислое молоко ценнее кипячёного, так как в нём уже начался процесс расщепления молочных бел-

ков. Под действием специально внесённых молочнокислых бактерий в составе закваски расщепляются и белки кипячёного молока в процессе его сквашивания, но только частично, что способствует их несколько лучшему усвоению в отличие от пастеризованного и кипячёного молока. И творог домашнего приготовления намного лучше усваивается, чем промышленного производства, который вырабатывают только из пастеризованного молока. Это же относится и к сырам промышленного производства, которые тоже, в основном, производят из пастеризованного молока.

Наука выделила белки сквашенных молочных продуктов и парного молока вместе с белками свежеснесённых яиц в отдельный класс на том основании, что только эти белки используются в нашем организме как строительный материал. Белки мяса и рыбы, по их мнению, обладают более низкой биологической ценностью. Вот так!

Белок материнского молока можно приравнять к идеальному белку, так как в нём всегда идеально сбалансированный состав аминокислот, оптимально соответствующий периоду роста и развития ребёнка.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1973 году ввела условное понятие «идеального белка», теоретически рассчитав необходимое количество и оптимальный состав аминокислот в нём, наиболее подходящий для человека. То есть, описав белок, полностью удовлетворяющий потребности организма человека. Реально единственного источника эталонного белка (кроме материнского молока для грудничков) не существует. Близки к нему белки свежеснесённых яиц, но каждый день яйца не едят, зато разнообразие растительной пищи по дням недели и сезонам даёт человеку весь комплекс необходимых аминокислот. К тому же, в растительном мире встречаются растения, в которых белки могут быть приравнены к условному «идеальному» белку. Например, белки семян амаранта и кедровых орешков.

Итак, если травоядные животные благодаря растениям (иначе говоря, за счёт их аминокислот) наращивают свою массу тела (и немалую, судя по размерам слонов и жирафов), то и человеку можно получать аминокислоты только из растительной пищи. В зелёных листьях растений помимо белков содержатся и отдельные аминокислоты, которые легче усваиваются по сравнению с чужеродными белками, синтезированными другими живыми организмами (например, коровой) для себя, и которые необходимо предварительно расщепить нашему организму на аминокислоты после употребления мяса говядины. К тому же, растительная пища может употребляться в свежем виде, то есть, её белки мы в этом случае получаем не видоизменёнными. И после лёгкой термической обработки (например, в русской печи) белки растительной пищи легче усваиваются, чем белки животной пищи (мяса и рыбы).

Организм человека практически лишён возможности создания резервов белка. При избыточном поступлении белка частично он может превращаться в жир, а частично — выводиться из организма. То есть, если съедено много белковой пищи, то усвоится ровно столько, сколько необходимо организму, а остальное — в «отходы». Только не каждый организм может эти «отходы» в полном объёме удалить. Белковой пищи человеку надо мало, а так как это азотистые вещества, при их избытке нарушается пищеварительная и выделительная системы, страдают почки. Поэтому даже для «мясоедов» желательно мясо употреблять не часто, а в остальные дни белок может поступать из других продуктов.

Наука давно пересмотрела ежедневную рекомендуемую норму потребления белка, она составляет сейчас не более 30–45 граммов независимо от происхождения белков (растительного или животного), но и она, скорее всего, завышена. Для сравнения приведу данные по содержанию белков в растительной и животной пище. В 100 граммах сырого мяса говядины (это 45–50 граммов варёного мяса говядины) содержится примерно 19 граммов белка, сырого мяса птицы — 20,8 граммов, сырого филе рыбы (это около 75 граммов варёного филе рыбы) — примерно 16 граммов. В среднем в 100 граммах сыра содержится 25 граммов белка, творога — 16,7 граммов, яиц без скорлупы (это чуть больше двух яиц в скорлупе) — 12,7 граммов. В

100 граммах сухого гороха белков содержится 20,5 грамма, гречневой крупы — 13 граммов, зерновых — в среднем 12 граммов, очищенных орехов — от 16 до 20 граммов.

Для лучшего усвоения вместе с белковой пищей рекомендуется съедать много зелени и сырых овощей, благодаря которым лучше расщепляются и усваиваются белки. Желательно выдерживать соотношение 1:4. Например, с 50 граммами отварного мяса вместо варёного гарнира лучше съесть 200 граммов салата из свежих овощей и зелени, тщательно пережёвывая пищу, что будет способствовать её лучшему перевариванию.

Человек может длительное время воздерживаться от употребления в пищу мяса, особенно весной, летом и в начале осени. Да и сама мясная пища не может быть получена без убийства животных. Представьте, что вы кормите бычка, а потом убиваете его для получения мяса. В момент забоя бычка его мясо пропитывается энергиями страха, ужаса и смерти. Ведь он человека воспринимал как друга, который кормит его, ухаживает за ним, а сейчас друг убивает его. Вместе с мясом все эти энергии переходят к человеку. Мясоедение — причина многих заболеваний, раннего старения и преждевременной смерти.

От рыбы отказаться намного проще, чем от мяса. Но сначала отказываются от мяса. Когда организм очистится от отходов мясной пищи, он сам легко может отказаться от рыбы. Замечают отсутствие животного белка молочные продукты, грибы, кедровые орешки, миндальные и грецкие орехи, семена льна. И не забывайте, что белка достаточно много в растительной пище (травях, бобовых, цельном зерне, овощах, фруктах). Отказ от мяса, в том числе куриного, благотворно сказывается на здоровье человека.

В последнее время даже врачи рекомендуют в зрелом возрасте ограничить потребление животного белка до минимума, а к старости отказаться от него. Сейчас в меню детей мясо присутствует почти каждый день, но оно им в таком количестве тоже не нужно, а до 5–7 лет многие дети даже с трудом его переваривают. Животный белок, разлагаясь в желудочно-кишечном тракте детей, образует много отравляющих организм веществ и создаёт идеальную среду для различных паразитов. Если молодой и здоровый организм ещё в состоянии избавиться от шлаков и токсинов, то к тридцати годам начинается накопление проблем из-за них, что приводит к ранней старости.

Во многих семьях сейчас стараются использовать мясо в питании только один раз в неделю, в остальные дни — рыбу, молочные продукты, яйца, крупы, овощи. Можно попробовать ограничить потребление мяса, устраивая разгрузочные дни (дни без мяса) три-четыре раза в неделю. Если пока и это не получается, то вместе с белковой пищей (мясом, рыбой, яйцами, творогом, сыром) необходимо съедать большое количество свежих овощей и зелени, а не хлеба и картошки. Желательно соотношение 1:4. Творог с укропом, сельдереем или другой зеленью — так вкусно! И полезно! К растительной пище, содержащей большое количество растительных белков (горох, фасоль, чечевица, орехи), тоже необходимо добавлять свежие овощи и зелень. Что может быть вкуснее моркови, съеденной вместе с орехами или творогом!

Достаточно много белка в зерновых. Хочу обратить внимание на глютен (обобщенное название двух видов схожих по свойствам белков), который присутствует в зерне пшеницы, ржи, ячменя, овса. Если использовать в пищу только природное цельное зерно, то никакой аллергической реакции на него не будет. Белок глютен стал вызывать аллергические заболевания недавно. Связано это с тем, что сейчас зерновые культуры после селекций для целей бизнеса дают значительно более крахмалистое и богатое глютенем зерно, и чем его больше, тем качественней у производителей считается мука из такого зерна. Не имеет значения, мука высшего или первого сорта, так как для производства этой муки используется крахмалистая и содержащая глютен часть зерна. Кто испытывает непереносимость глютена и страдает пищевой аллергией, тот не использует в питании муку, крупы, хлопья, хлеб и хлебобулочные изделия, печенье, пряники и прочие изделия из муки. Однако искусственно выделенный глютен используют сейчас в качестве ингредиента при производстве многих видов продуктов: сосисок

и колбасных изделий, мясных и рыбных полуфабрикатов и прочее. Многие, кто испытывает пищевую аллергию, не подозревают о его присутствии в других продуктах. Поэтому необходимо более внимательно относиться к покупным продуктам.

Богатая любым белком пища вредна, даже если она содержит только молочные и растительные белки. А специальные добавки к пище с большим содержанием белка (например, питательные смеси для наращивания мускулов) могут очень быстро навредить здоровью. Малое содержание белков в пище на протяжении продолжительного времени (например, голодание для похудения) тоже нарушает белковое равновесие в организме, что приводит не только к потере мышечной и жировой ткани, но и к ухудшению обмена веществ в организме. Даже у строгих вегетарианцев в рационе питания ежедневно присутствуют орехи, семена и пророщенное зерно.

Минеральные вещества (макро- и микроэлементы) продуктов происходят из минералов, то есть неорганических веществ. Первичным источником макро- и микроэлементов является почва, откуда растения поглощают воду с растворёнными в ней неорганическими минеральными веществами. В растительной клетке они меняют свое состояние, входя в структуру органических веществ (например, органических солей) и приобретая органическую форму. И это могут осуществлять только растения! И усваиваются из растительной пищи макро- и микроэлементы тоже в органической форме. В клетках нашего организма все вещества также представлены в органической форме.

Минеральные вещества не синтезируются в организме человека и должны поступать с пищей. Их роль огромна, так как они участвуют во всех жизненных процессах организма. Лабораторные исследования показывают, что с каждым годом количество макро- и микроэлементов в продуктах питания падает. В этом можете сами убедиться, посмотрев справочники по химическому составу пищевых продуктов за разные годы, которые подтвердят снижение содержания не только минеральных веществ, но и витаминов в продуктах. Это касается и выращенных человеком, и дикорастущих растений.

Снижение содержания минеральных веществ и витаминов в продуктах происходит только по вине человека!

По мере того, как почва в последние сто лет подвергается агрессивному воздействию «химией» со стороны человека, эта «химия» с каждым годом всё больше тормозит всасывание из почвы макро- и микроэлементов растениями и образование из них полноценных комплексов органических веществ. Если самим выращивать растения без использования «химии», то восстановится плодородие почвы и природный состав растений за счёт остатков растений, которые в компосте под действием микроорганизмов разлагаются с преобразованием органических веществ в неорганические минеральные вещества, углекислый газ, воду. Эти вещества снова используются растениями в процессе синтеза органических веществ. То есть осуществляется круговорот веществ в Природе (переход одной формы в другую).

Полученные путём химических реакций и добавленные в пищу, искусственные макро- и микроэлементы плохо усваиваются в организме человека. Ведь это неорганические вещества и свойства их отличны от органических веществ.

Если в рационе питания присутствует в достаточном количестве выращенная самим разнообразная растительная пища, особенно в свежем виде, то и недостатка в минеральных веществах в организме не будет. Учитывая, что отдельные продукты богаты теми или иными макро- и микроэлементами, то только многообразие растений в рационе питания обеспечивает их поступление в полном объёме и соотношении. И это также немаловажно! Особенно важно соотношение кальция, фосфора и магния, от чего зависит степень усвояемости кальция. Источниками хорошо усвояемого кальция являются многие растения, ржаной квасной хлеб, пророщенное зерно, маложирные домашние кисломолочные продукты. Магний присутствует почти

во всей растительной пище, а фосфора много в белых сушёных грибах, молочных продуктах, орехах, крупах и во многих других растительных продуктах.

Водный обмен в нашем организме связан с правильным соотношением минеральных солей натрия и калия. Избыточное поступление солей натрия (например, в составе поваренной соли) удерживает воду в организме, что ведёт к отёкам. Соли калия оказывают противоположное действие, то есть способствуют нормализации водного обмена. Если увеличить в рационе питания количество фруктов и овощей (именно в них больше всего солей калия) и уменьшить потребление поваренной соли, то можно добиться баланса между этими солями.

Железо, не заменимое в процессах кроветворения, хорошо восполняется за счёт сушёных белых грибов, ржаного квасного хлеба, зелени петрушки, свёклы, яблок, гороха и другой растительной пищи.

У большинства людей в нашей стране отмечается недостаток органического йода в пище. Восполнить его можно за счёт квашеной капусты, квасного хлеба, морской капусты и многих природных растений. Перечислять источники остальных минеральных веществ нет смысла, так как все они содержатся в той или иной растительной пище. И больше их в зелени и семенах, чем в корнеплодах и клубнях.

Избыток жиров и белков в пище и недостаток витаминов ухудшает усвоение минеральных веществ.

Витамины — это биологически активные вещества, влияющие на все процессы, происходящие в организме человека, поэтому необходимы нам постоянно. Их изучают давно, но раз за разом появляются новые данные по их влиянию и новые витамины. Считается, так как неопровержимых данных нет, что некоторые витамины, если и синтезируются в организме человека, то в недостаточном количестве, а, например, витамины В1 и С и вовсе не синтезируются. Синтез витаминов, в основном, осуществляется в кишечнике благодаря её микрофлоре. Если там появились нарушения, то и витамины не могут синтезироваться.

Лучшим источником витаминов являются природные растительные продукты, из которых они легко усваиваются в организме человека, что не скажешь об искусственных витаминах, полученных путём химических реакций. Обоснованных рекомендаций по употреблению витаминов вы не найдёте, ведь они должны быть связаны с характером труда, возрастом, весом человека и прочим.

Все витамины наука подразделяет на две группы: растворимые в воде и растворимые в жире. Ко второй группе относят витамины А, D, Е, К, все остальные — к первой. Считается, что вместе с продуктами, содержащими жирорастворимые витамины, желателно употреблять продукт, содержащий жир. Но ведь наш организм для усвоения жирорастворимых витаминов, скорее всего, может использовать свои резервы, в таком случае употреблять морковь и морковный сок можно без добавления растительного масла или сметаны.

Почти все витамины при тепловой обработке и длительном хранении подвержены разрушениям в той или иной степени, поэтому с промышленно произведёнными продуктами человек очень мало получает витаминов. Самый нестойкий — витамин С, который разрушается при нагревании, под действием света и окислителей, даже нарушенная микрофлора кишечника его разрушает. Он содержится во всех сырых овощах, ягодах и фруктах. Очень много его в весенних травах, особенно в дикорастущих растениях. Чем больше мы употребляем этих продуктов, причём природных, тем больше получаем витамина С. Даже в хвое сосны его много, водные вытяжки (настои) из которой в зимне-весеннее время представляют собой доступное средство при его недостатке в пище.

В растениях, выращенных индустриальным методом, витаминов намного меньше, ведь сельскохозяйственная земля сейчас настолько истощена, что каждый год в культивируемых человеком растениях всё меньше синтезируется ценных веществ, в первую очередь, витами-

нов. И вот такая закономерность: дефицит витаминов в пище приводит к нарушению обмена веществ в организме, что приводит к снижению усвояемости даже тех витаминов, которые поступили с пищей.

Чтобы в зимне-весенний период не страдать от нехватки витаминов, необходимо научиться так хранить плоды и овощи, чтобы они не теряли свои полезные свойства. И больше использовать квашеных овощей, сушёных ягод и фруктов, пророщенного зерна, орехов, а ранней весной сразу использовать в пищу первые дикорастущие растения. В Московской области уже в конце марта можно найти первые дикоросы. Передозировки любых витаминов из природных продуктов не бывает. В случае передозировки организм всегда выведет излишки витаминов, поступивших из природных продуктов.

Многие считают, что с возрастом им можно меньше употреблять растительной пищи, ведь падает обмен веществ. Наука установила, что наоборот, потребность в витаминах должна оставаться такой же, чтобы биологический возраст был на уровне тридцати лет. Причём важно не только количество витаминов, но и соблюдение баланса между ними и минеральными веществами. Учитывая, что многие витамины не способны накапливаться в организме человека, растительную пищу мы должны употреблять ежедневно.

Польза витаминов очевидна, поэтому научились синтезировать их различными методами, в том числе использовать микроорганизмы. Производители обогащают этими витаминами детское и спортивное питание, муку, кисломолочные продукты и другие продукты, но это больше напоминает рекламный ход. Применение синтезированных витаминов должно строго регламентироваться, в противном случае они могут нанести вред. Ведь организм человека полноценно может усвоить витамины только из природных продуктов. Отдельные виды пищи витаминизируют и в предприятиях питания, добавляя искусственные витамины. Недостатка в витаминах мы никогда не почувствуем, если продукты будут выращены на своей земле.

Многие предполагают, основываясь на указанных на этикетках данных по их содержанию, что только вышеперечисленные вещества играют существенную роль в питании человека. Однако это не так. Даже незначительные по содержанию вещества необходимы нашему организму. Ферменты, органические кислоты, фитонциды, красящие и прочие вещества мы постоянно должны получать с пищей. Основным источником их поступления — растения. Думаю, вы обратили внимание, что всё, что необходимо человеку для жизни, он может получить именно из растительной пищи.

Ферменты (энзимы) представляют собой достаточно сложные молекулы, полностью не изученные наукой. Их называют самыми совершенными биокатализаторами, так как они ускоряют все биохимические реакции, в том числе расщепление сложных веществ (углеводов, жиров, белков) до более простых, которые и усваиваются в нашем организме. Ферменты, поступающие с пищей, называют пищевыми ферментами. Вырабатываются эти ферменты только «живыми» клетками растений, животных, микроорганизмов и играют исключительно важную роль в жизнедеятельности нашего организма.

«Живые» растительные клетки попадают в наш организм только из растений, съеденных в сыром виде либо после минимальной термической обработки, так как активность ферментов начинает падать при повышении температуры выше 40°C и прекращается при температуре выше 65–70°C. Активность пищевых ферментов зависит ещё от наличия в растительной пище в необходимом количестве и составе витаминов и минеральных веществ. Эти собственные пищевые ферменты «живых» клеток растений способствуют самоперевариванию пищи, и делают это легко, быстро, с необычайной полнотой и завершённостью. Из термически обработанной при высоких температурах растительной пищи пищевые ферменты мы не получаем.

Мясо и рыбу в сыром виде человек в пищу не использует (сырая рыба, подвергнутая обработке солью или уксусной кислотой, тоже не содержит ферментов), поэтому можно гово-

рять только о ферментах парного молока (коровьего, козьего и прочего) и свежеснесённых яиц. За счёт собственных ферментов парное молоко легко переваривается и усваивается, поэтому большинство детей его с удовольствием пьют. Это относится только к парному молоку, в охлажденном молоке, а тем более промышленного производства, ферментов нет. При употреблении в пищу свежеснесённых яиц в сыром виде, их ферменты тоже будут способствовать перевариванию белка и желтка яиц.

Ферменты, вырабатываемые микроорганизмами, проявляют себя в процессе квашения овощей, брожения теста, ферментации зелёных листьев растений, заквашивания молока, производства сыра, кваса. Их действие положительно сказывается на весь процесс пищеварения в организме человека.

Если вместе с варёной пищей (особенно с мясом) съесть много свежих овощей и зелени или квашеных овощей, то переваривание и усвоение мяса пройдёт с участием ферментов растительной пищи и с меньшими затратами ресурсов организма человека. То есть, либо мы вместе с пищей получаем ферменты из продуктов, которые помогают организму переваривать пищу, либо нашему организму необходимо использовать собственные ферменты в полном объёме. Ведь наш организм для переваривания пищи тоже вырабатывает ферменты, которые называются пищеварительными. Для их выработки организм использует собственные ресурсы (молекулы воды, витамины, микроэлементы и прочее) и энергию, причём немалые, особенно при отсутствии с поступающей пищей пищевых ферментов. Расщепление пищи начинается уже в ротовой полости при участии ферментов слюнных желез, поэтому так важно, чтобы пища тщательно пережёвывалась уже во рту.

Пищевая промышленность стала широко использовать микроорганизмы для производства ферментных препаратов (иначе — заквасок), одновременно изменив их. Об это написано в начале книги. Такие ферментные препараты сейчас можно найти в составе большого перечня продуктов (особенно в хлебе и хлебобулочных изделиях), ведь они даже сокращают продолжительность процессов производства этих продуктов (например, брожения теста), что очень выгодно производителю. Нам же стоит опасаться их.

Вывод такой: чтобы получать пищевые ферменты в полном объёме, необходимо восполнить свой рацион питания за счёт увеличения количества свежих фруктов и ягод, сырых и квашеных овощей, зелени, пророщенных злаков. И все эти продукты должны быть природными, так как только в них ферменты, витамины, минеральные и прочие вещества содержатся в том объёме и необходимом соотношении, которые изначально были определены для питания человека. К тому же, в свежих плодах и овощах содержится большое количество воды, которая обеспечивает высокую активность ферментов.

Растительные гормоны содержатся в растениях ещё в меньших концентрациях, чем ферменты, но проявляют действия, схожие с действиями человеческих гормонов, то есть, регулируют процессы жизнедеятельности в растениях. Их ещё называют аналогами гормонов человека, так как они такое же влияние оказывают и на нашу жизнедеятельность. Более знакомое вам название — фитогормоны. Много их в пророщенном зерне (пшеницы, ржи, ячменя, овса), семени льна и конопли, орехах, листовой зелени (особенно весенней), ягодах, фруктах, овощах, дикорастущих растениях, то есть во всей растительной пище при её употреблении без тепловой обработки.

Физиологическую активность растительных гормонов на организм человека наука ещё только изучает, хотя уже сейчас их вместе с ферментами и витаминами относит к биологически активным веществам, дав повод для создания биологически активных добавок (БАДов). Намного полезнее использовать в пищу всё многообразие растительной пищи, чтобы как можно дольше быть здоровым, чем вынужденно искать средства для лечения.

Красящие вещества (пигменты) не только придают окраску плодам и овощам, но и участвуют во всех обменных процессах. Их влияние на окислительно-восстановительные процессы в организме неопределимо. Наука к ним относит хлорофилл и группы пигментов под общими названиями: каротиноиды, антоцианы, флавоноиды. Их разнообразие велико, как и биологическое значение для человека. Красящие вещества растворены в клеточном соке и могут легко извлекаться из растений, поэтому сок многих растений можно использовать в качестве пищевых *натуральных красителей* (например, сок из моркови или петрушки). Пигменты не синтезируются в организме человека и весьма чувствительны к очень низким и высоким температурам. Вы это замечаете, например, по изменению цвета замороженной сливы и вишни или варёной свёклы (особенно нарезанной). Изменение цвета происходит и при порче продуктов (например, зелени, ягод).

Хлорофилл присутствует во всех зелёных растениях. Он образуется за счёт солнечного света в зелёных частях растения (в основном — в листьях) как питание для самого растения, а его химическая формула родственна гемоглобину крови человека. Его ещё называют «кровью растений» и «поставщиком» кислорода для клеток нашего тела. Целительная сила зелёных растений известна с древних времён. Описать весь эффект от употребления зелёных растений в питании невозможно, он огромен (от ощелачивания организма до выведения токсинов). Хлорофилл как волшебный целитель служит людям, и чем больше мы употребляем зелени, тем крепче наше здоровье. Наука, когда-то отнеся хлорофилл к красящим веществам, сейчас более полно изучает его действие на организм человека. И нам необходимо понять, как важно для здоровья наличие зелёных частей растений в рационе питания. Не зря появился в продаже жидкий хлорофилл как заменитель природного.

Лучший способ получения хлорофилла — использовать в питании свежую, только что сорванную зелень в натуральном виде, салатах и зелёных коктейлях. Зелень, помимо высокого содержания хлорофилла, богата ещё ферментами, минеральными веществами, витаминами.

Каротиноиды — группа пигментов оранжево-красного и оранжево-жёлтого цвета. Самый известный пигмент — каротин, это провитамин А. Много его в моркови, в зелёных листьях растений, помидорах. Все каротиноиды способны растворяться в жире. Это свойство используется в кулинарии, например, при пассеровании моркови в жире.

Антоцианы представляют собой группу пигментов красного, фиолетового и синего цвета. Ими наиболее богаты свёкла, слива, вишня, земляника, малина, баклажаны, помидоры. Эти пигменты нестойкие, легко изменяют окраску при изменении pH-среды. Наиболее устойчивая окраска — в кислой среде, поэтому в кулинарии, например, при тушении нарезанной свёклы для сохранения свекольной окраски добавляют уксус.

Флавоноиды, в основном, жёлтого цвета, содержатся в репе, хурме, абрикосах, апельсинах, мандаринах и многих других плодах и овощах. Самым известным является рутин (его ещё называют витамином Р), обладающий сосудукрепляющим свойством.

Часто на этикетках в составе продукта вы читаете «краситель, идентичный натуральному». Хотя они и представляют собой «копию» натуральных красителей, но получены искусственным путём и не обладают биологической ценностью. И таких красителей синтезировано много, даже встречаются такие, которых нет в Природе. Их яркие и стойкие при технологической переработке и хранении цвета поспособствовали вытеснению ранее используемых пищевых натуральных красителей. Последние получали из различных частей некоторых растений. Например, извлекали из соков, выжимок и экстрактов с помощью соответствующих растворителей (воды, спирта, растительного масла).

Органические кислоты придают продуктам специфический приятный вкус и поддерживают кислотно-щелочное равновесие, от которого, как вы помните, зависит здоровье человека. Влияют они и на обмен веществ, участвуют в процессах пищеварения, создают среду для

здоровой микрофлоры кишечника и не только. Если органические кислоты поступают из растительной пищи без термической обработки, то они улучшают состояние здоровья.

Почти во всех овощах и фруктах присутствуют органические кислоты, но в овощах их намного меньше, чем во фруктах и ягодах. Поэтому нежелательно фрукты и ягоды подвергать тепловой обработке, так как в этом случае органические кислоты переходят в нерастворимые соли. В ревене, щавеле, томатах тоже много органических кислот, их так же лучше использовать в сыром виде. И кисломолочные продукты являются источником органических кислот. Их количество в кисломолочных продуктах зависит от вида продукта и его давности. Популярность на Руси квашеных овощей, особенно квашеной капусты, в том числе связана с наличием молочной кислоты, благотворно влияющей на состояние микрофлоры кишечника. Содержащаяся в овощах, хоть и в небольшом количестве, тартроновая кислота сдерживает образование жиров в организме человека. Её довольно много в капусте, моркови, огурцах, кабачках, а также в яблоках и грушах.

На слуху у многих ещё такие кислоты, как придающая приятный кислый вкус лимонная (ею богаты цитрусовые, клюква, чёрная смородина), салициловая (благодаря ей малина оказывает потогонное действие), бензойная (её противомикробные свойства великолепно проявляются в клюкве и бруснике).

Перечень органических кислот большой, и все они имеют синтетические аналоги, полученные искусственным путём в лабораториях. В пищевой промышленности искусственно созданные кислоты широко используются для улучшения вкуса и в качестве консерванта, но не обладают полезными свойствами. Все они классифицируются как пищевые добавки.

Эфирные масла представляют собой различные летучие соединения, от которых зависит запах растений. В количественном выражении их содержание в растениях незначительно, кроме тех, в которых их больше. Последние называют эфиромасличными растениями. Эти растения или их части, в которых больше эфирных масел, относят к пряностям, которые применяются в кулинарии как вкусовые приправы. Помимо ароматизации блюд пряности способствуют лучшему усвоению пищи, так как активно влияют на пищеварение, да и на весь обмен веществ. Известны давно и антимикробные свойства эфирных масел. Благодаря этим свойствам во многих восточных кухнях используют много пряностей.

На огромной территории нашей страны произрастает разнообразный ассортимент растений, которые могут применяться в качестве пряностей. Более подробно о местных пряных растениях можно прочитать во второй части книги. Научиться заготавливать и использовать их несложно.

Имеющиеся в продаже эфирные масла (маслянистые жидкости) с характерным запахом получают из эфиромасличных растений экстракцией и другими методами. Как пищевые ароматизаторы применяются в пищевой промышленности и искусственно созданные запахи.

Фитонциды — летучие ароматические вещества, которые обладают антибактериальными свойствами. Особенно много их в луке, чесноке, хрене, пряной зелени. Богата фитонцидами кожура цитрусовых, листья чёрной смородины, красной рябины и эвкалипта. Основу большинства фитонцидов составляют эфирные масла.

Фитонциды легко улетучиваются не только в процессе хранения (например, лука, чеснока, мяты, Melissa), но и из растущих растений (например, из сосны, кедра, пихты, черёмухи). Поэтому, живя недалеко от леса, люди меньше подвергаются вирусным заболеваниям, даже прогулки по парку укрепляют иммунитет. «Косы» из лука и чеснока раньше висели на кухне, что способствовало борьбе с вирусными заболеваниями. Врачи в период простудных заболеваний тоже рекомендуют раскладывать в доме нарезанный лук и чеснок. Фитонциды легко улетучиваются при тепловой обработке, например, репчатый лук после тепловой обра-

ботки из горького становится сладким. Раньше детей приучали дополнительно съедать сырой лук вместе с супом и другой горячей пищей.

Фитонциды многих пряных растений сохраняются при сушке и их правильном хранении в сушёном виде. Чтобы всегда получать фитонциды, достаточно употреблять в пищу зелень, свежие фрукты и овощи и жить рядом с лесом, но не далее 100 метров от него.

Пищевая промышленность активно использует свойство вкусовых и ароматических веществ интенсивно возбуждать аппетит, поэтому всё шире применяются их искусственные аналоги в производстве большого ассортимента продуктов. Для получения соответствующего вкуса и запаха порой достаточно добавить совсем небольшое количество заменителей. Искусственный запах и вкус бекона, сыра, чеснока, ягод, укропа, петрушки и так далее, как правило, более выражен, чем естественный. Даже в предприятиях питания могут их использовать. Например, вместо свежего чеснока достаточно добавить каплю синтетического вещества, чтобы имитировать запах чеснока.

Совсем другое действие оказывают натуральные вкусовые и ароматические вещества, содержащиеся в овощах, фруктах и природных пряностях. Они не только влияют на усвояемость продукта, но и питают нас. Однако эти вещества не стойкие, недаром любая ягода, даже кислая, съеденная с куста, кажется нам сладкой и вкусной по сравнению с той же ягодой, но мытой из миски. Запах яблок из собственного сада при правильном хранении держится очень долго и благотворно влияет на человека. Поэтому многие держат яблоки в вазе на столе.

В целом все вещества продукта влияют на его усвояемость, но любая съеденная пища оставляет в организме человека отходы, которые по природе либо щелочные, либо кислотные. Это зависит от пищи, которую мы едим, а в итоге — от нас самих. Щелочные отходы быстро выводятся из организма, а кислотные отходы провоцируют нарушение всех его функций, даже могут привести к потере кальция, калия и других веществ. Для выведения кислотных отходов организм должен использовать большое количество собственной энергии. Состояние постоянной повышенной кислотности сначала незаметно вредит организму, а в дальнейшем способствует его медленному разрушению и преждевременному старению.

Пища, оставляющая в организме человека сильнокислотные отходы, — всевозможные кондитерские изделия, сладости и варенье, сладкие газированные напитки и пиво, мясо, рыба, куры, мясная и рыбная гастрономия, белый и коричневый сахар, консервы, мороженое, молоко промышленного производства, шоколад, какао, шлифованный рис, белая мука и прочие рафинированные продукты, любая переваренная и пережаренная пища. Слабокислотные продукты: яйца, творог, сливочное масло, крупы. Картофель молодой и хранящийся не более трёх месяцев относится к слабокислотным продуктам, а более продолжительного хранения и очищенный — к сильнокислотным.

Физическая активность и употребление большого количества «живой» воды способствуют удалению из организма избыточного количества кислотных отходов. И щелочная пища тоже выводит кислотные отходы. К сильнощелочной пище относятся почти все свежие овощи и плоды, свежавыжатые соки, зелень, дикорастущие растения, проростки. К слабощелочным продуктам относят орехи, грибы, сухофрукты, сырое молоко, нерафинированное растительное масло. Лимон относится к сильнощелочным продуктам, но после нарезки он со временем становится кислотным продуктом.

Безусловно, человек стремиться разнообразить пищу, от многих продуктов сразу отказаться не может. В этом случае нужно научиться комбинировать щелочные и кислотные продукты. Белковую пищу употреблять со свежими овощами, зеленью, к зерновым продуктам тоже добавлять их. Самое оптимальное соотношение: одна часть кислотных продуктов и четыре части щелочных. Это позволит не только оздоровить организм, но и снизить вес.

Вместе с пищей могут попадать в организм человека различные соединения (например, тяжёлые и радиоактивные элементы, химические вещества), накапливаемые в процессе роста растения по вине человека. Продукты, их содержащие, не могут быть природными, даже если вы их сами вырастили. Загрязнённые земли вдоль дорог, промышленных предприятий, около свалок и на свалках можно восстановить, высаживая деревья.

Сейчас с трудом можно найти продукт, не содержащий пищевые добавки, которые на этикетках обозначаются либо под собственным названием, либо как представитель конкретного функционального класса через букву «Е» с цифрами. А есть производители, которые не указывают наличие пищевых добавок в составе продукта. В перечне разрешённых к использованию в нашей стране содержится несколько сотен пищевых добавок. К ним относятся красители, консерванты, антиокислители, стабилизаторы консистенции, эмульгаторы, регуляторы кислотности, разрыхлители, усилители вкуса и аромата, глазирующие агенты, улучшители хлеба. Увы, такие названия функциональных классов даны в классификаторе и ассоциируются по названиям не только мною с продукцией химической промышленности. Даже просто прочитав этот перечень, можно понять, что использование пищевых добавок выгодно производителям, но не потребителям. Многие пищевые добавки не разрешены в Российской Федерации при производстве продуктов питания. Однако есть продукты питания, которые производятся не на территории нашей страны и могут содержать запрещённые в нашей стране пищевые добавки. Даже те, которые разрешены, являясь искусственно созданными веществами, не могут не влиять на здоровье человека. Да и стоит ли восторгаться продуктом, начинённым «химией»?

Самая известная с прошлого века пищевая добавка — *ванилин* — вызывает нарушение работы желудочно-кишечного тракта. Дети в первую очередь страдают от наличия ванилина в продуктах (мороженом, кондитерских изделиях, сладостях и прочее).

Одна из самых опасных пищевых добавок — *глутамат натрия*, обладающая уникальной способностью усиливать вкус многих продуктов. Эффект связан с действием на вкусовые рецепторы человека, вызывая при этом ощущение «удовлетворения вкусом». Одновременно у человека атрофируются вкусовые рецепторы во рту, и появляется желание съесть больше пищи. А теперь представьте перечень продуктов, в которых может содержаться глутамат натрия: мясные и овощные консервы, рыбная и мясная гастрономия, колбасные изделия, соусы, чипсы, различные полуфабрикаты, супы быстрого приготовления, бульонные кубики, вкусовые приправы, пряности, продукция фастфуда и прочее.

Лучше воздержаться от покупки продуктов, содержащих пищевые добавки, чем иметь проблемы со здоровьем в ближайшем будущем. Нет данных о проведении исследований в области возможного комплексного действия нескольких пищевых добавок на организм человека, ведь часто в составе продуктов можно встретить две, три и более пищевых добавок одновременно. Даже минимальное их количество не должно присутствовать в продукте.

Многие будут изумлены, узнав, что ежегодно рост рынка пищевых добавок опережает рост рынка продуктов питания. Большинство продуктов промышленного производства без пищевых добавок не имеют ни вкуса, ни запаха. Отдельные производители даже стали указывать на этикетках об отсутствии в продукте какой-либо одной группы пищевых добавок. Например, надпись «без консервантов» может вводить в заблуждение при наличии в продукте пищевой добавки из группы «регуляторов кислотности», которые одновременно могут являться консервантами. Ведь многие пищевые добавки обладают несколькими свойствами, но входят только в одну группу перечня пищевых добавок.

Попробуйте один или два месяца не использовать в пищу продукты, в состав которых входят или могут входить пищевые добавки. За это время вы немного отвыкнете от искусственного вкуса, и любая пища с их содержанием будет вам уже неприятна. Это проверено многими людьми.

Продукты, содержащие ГМО, не редкость на наших прилавках. Термин ГМО (генетически модифицированные организмы) используется как общий для обозначения трансгенов, и под ним подразумевают не только растения, но и всякий живой организм с изменёнными генами. Вот только всё, что генетически модифицировано (то есть, с помощью генной инженерии выведено растение или животное с заранее заданными свойствами путём изменения молекулы ДНК) — не жизнеспособно. Вы и сами знаете, что семена трансгенов не дают урожая на следующий год.

Нескончаемые споры о вреде или безвредности генетически модифицированных организмов могут привести к тому, что манипуляции с генами растений и животных спровоцируют мутации генов самого человека. Ввиду того, что длительных и масштабных исследований о влиянии ГМО на организм человека во всём мире не проводят, то логичнее всего считать их потенциально опасными. Однако учёные уже сейчас опасаются, что трансгены увеличивают риск возникновения опасных аллергий на некоторые продукты.

В России действует закон, обязывающий производителей писать на этикетках о наличии в продуктах питания генетически модифицированных организмов. Однако, найдётся ли хоть один человек, кто видел такую надпись на этикетке? Чаще можно встретить надпись об отсутствии ГМО. Многие отечественные производители сами не всегда знают о происхождении закупаемого сырья, поэтому в Россию могут ввозиться продукты или сырьё для их производства, в состав которых входят генетически модифицированные организмы. Скорее всего, не ошибусь, сказав, что соя и кукуруза во всём мире выращиваются, в основном, генетически модифицированными. Много выращивается генетически модифицированного картофеля, сахарной свёклы, риса, томатов. Генетически модифицированные организмы могут являться основой заквасок для молочной продукции, в том числе с маркировкой «био». Не стоит забывать о ферментных препаратах, полученных на основе генетически модифицированных организмов, которые могут использоваться при производстве хлеба и хлебобулочных изделий, сыров, пива, кваса и прочее. Получается, что вышеперечисленные трансгены могут присутствовать в большинстве продуктов промышленного производства. Мы не только не стоим перед выбором, брать или не брать такие продукты, но и не знаем, есть или нет в продукте ГМО.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.