

**ЧИСТИМ**

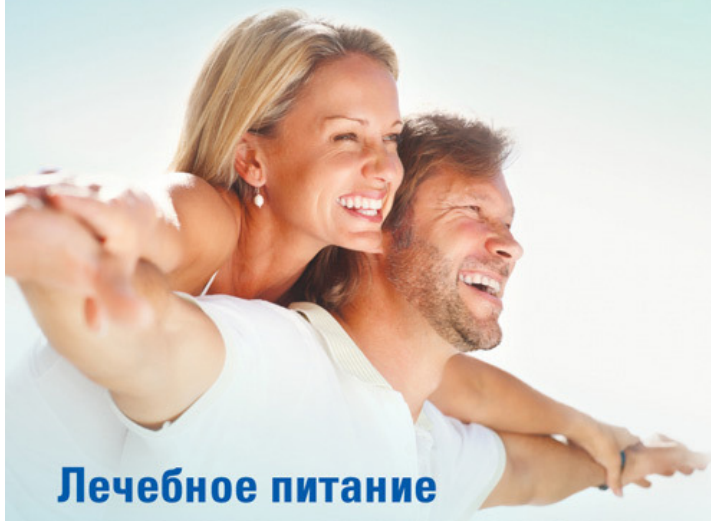
Семейный доктор

**СОСУДЫ**

А. Фадеева

**укрепляем**

**ИММУНИТЕТ**



**Лечебное питание  
для омоложения организма**

 ПИТЕР®

**Анастасия Фадеева**  
**Чистим сосуды, укрепляем  
иммунитет. Лечебное питание  
для омоложения организма**  
**Серия «Семейный доктор»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11285841](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11285841)*

*Чистим сосуды, укрепляем иммунитет. Лечебное питание для  
омоложения организма / А. Фадеева: Питер; Санкт-Петербург; 2014  
ISBN 978-5-459-00555-4*

### **Аннотация**

Возраст, стрессы, плохая экология – все это ускоряет старение человеческого организма. Важным фактором является и неправильное питание. Вредная еда «закупоривает» сосуды, снижает иммунитет, приводит к опасным хроническим заболеваниям. Начните питаться правильно! Очистив организм, вы вернете себе здоровье и молодость. Наша книга поможет отсрочить наступление старости как минимум лет на двадцать.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Что значит правильно питаться?	9
Программа минимум	11
Программа максимум	14
Повышение экономичности организма, или Замедление обмена веществ	15
Свободные радикалы	17
Снижение уровня сахара в крови	19
Продукты питания, способные сократить или продлить жизнь	20
Пищевые волокна	24
Глава 2. Белки, жиры, углеводы...	26
Белки в питании	28
Углеводы в питании	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**А. Фадеева**  
**Чистим сосуды,**  
**укрепляем иммунитет.**  
**Лечебное питание для**  
**омоложения организма**

**Введение**

**Молодость обретаем... за столом**

Почему мы стареем? Отчего увядает наш организм? И что может помочь ему отодвинуть время старения как можно дальше?

Всем нам суждено пройти этап развития организма, который называется старостью. Что же это такое? Старость – результат закономерного биологического процесса, при котором возрастные изменения организма приводят к сокращению его жизненных сил. Это всего лишь заключительный этап развития любого биологического организма.

Большинство современных ученых считают, что основная причина старения организма – это замедление темпа деления клеток, снижение способности тканей к самообновле-

нию, возрастное нарушение необходимого для этого процесса белкового обмена в организме. Обмен жиров также понижается, вследствие чего на стенках сосудов оседает холестерин вместе с солями кальция, вызывая атеросклероз; жир интенсивнее начинает откладываться в тканях и подкожной клетчатке.

Количество воды в коже уменьшается, она делается сухой и морщинистой. Состав костей изменяется, они становятся хрупкими. Упругость межпозвоночных и суставных хрящей снижается, суставы теряют подвижность. Уменьшается рост, изменяются походка и осанка. Еще больше усиливается увядание организма из-за нарушения нормального функционирования нервной системы и желез внутренней секреции.

Старение – это не только одряхление клеток, но и снижение интенсивности биологических процессов, нарушение обмена веществ. Как же максимально отсрочить наступление этих процессов? Как противостоять старению?

Ученые говорят, что продолжительность жизни зависит не только от биолого-генетических факторов, но и от влияния окружающей среды, от образа жизни человека.

Что это значит?

Это значит, что только от вас самих зависит, почувствуете вы себя стариком в 40 или в 80 лет. Да и вообще, проживете ли вы достаточно долго для того, чтобы успеть вырастить правнуков. А это ведь вполне реально!

С помощью сбалансированного здорового питания и спе-

циальной системы очистки организма можно повысить иммунитет и продлить жизнь на десятилетия, при этом сохраняя здоровье, не зная, что такое атеросклероз, рак, инсульт, ишемическая и другие болезни сердца, гипертония, диабет и т. д.



Эта книга поможет вам отдалить старение организма и на

долгие годы сохранить здоровье.

# Глава 1. Что значит правильно питаться?

Ответ на этот вопрос напрямую связан с ответом на другой вопрос: как с помощью питания можно увеличить продолжительность жизни и сохранить молодость? А ответ довольно прост: *нужно четко уяснить, какие продукты можно есть безбоязненно, а какие – зная, что, насладившись их вкусом, вы отнимаете у себя секунды, минуты, а то и часы жизни.*

Сперва немного несложной медицинской теории.

Какой эффект дают низкокалорийная и низкобелковая диеты? Их использование приводит к существенному сдвигу в обмене веществ, мобилизации механизмов приспособления к окружающей среде. Организм находит более экономичные пути обеспечения собственных функций, скорости обмена веществ и поддержания температуры тела, снижается давление, значительно уменьшается разрушительное действие свободных радикалов и сахара крови, усиленно вырабатываются омолаживающие гормоны. Все это увеличивает продолжительность жизни.

Употребление некоторых продуктов, содержащих герпротекторные (отодвигающие старение) вещества, также способствует продлению жизни и сохранению молодости.

Особенно много их в ягодах, овощах и фруктах максимальной темной окраски, таких как черника, черный виноград, черная смородина, свекла и др.

А теперь рассмотрим конкретные меры для того, чтобы в глубокой (и безоблачной из-за отсутствия болезней) старости иметь полное право говорить о том, что вы сделали все возможное для ее достижения.

# Программа минимум

Добейтесь того, чтобы на вашем столе было как можно меньше мяса, продуктов, содержащих животные жиры, и некоторых видов углеводов (сахар, мучное, рис). Необходимое количество животного белка может поступать в ваш организм с морепродуктами, молочными продуктами или мясом птицы.





Остальной рацион составьте из растительной пищи. Правильно приготовленная, она не менее вкусна, чем пресловутая свиная отбивная. Постарайтесь питаться так, чтобы вес вашего тела не превышал установленного максимума, при котором не будет страдать ваше здоровье. Этот максимум вы должны выяснить, посоветовавшись с врачом.



# Программа максимум

Во-первых, если вам больше 20–25 лет, постепенно переходите на растительную пищу из геропротекторных продуктов. Напомню: так называют продукты, которые не способствуют изнашиванию организма, а значит, преждевременному старению. Повторю, что нужное вашему организму количество животного белка может поступать с обезжиренными молочными продуктами и морепродуктами. Сведите к разумному минимуму потребление соли, сахара и консервантов.

Во-вторых, стоит начать периодические курсы лечебного голодания, контролируя собственный вес. Это, наряду с иными мероприятиями, поможет существенно замедлить обмен веществ и увеличит продолжительность жизни.

Необходимо с 20–30 лет начинать использовать специальную систему питания и строго придерживаться ее на протяжении всей жизни!

# **Повышение экономичности организма, или Замедление обмена веществ**

Если организм испытывает недостаток калорий и белка, он начинает приспосабливаться, то есть замедлять обмен веществ или повышать экономичность этого процесса. Причина в том, что при замедленном обмене веществ организму легче удовлетворить потребность в калориях и белке. А чем медленнее или экономичнее обмен, тем дольше организм функционирует.

Отсюда делаем вывод: чем меньше калорий и белка в пище, тем дольше мы живем! Разумеется, ограничению количества белка в пище и ее калорийности есть предел. Так что не переборщите!

Кроме того, доказано, что уменьшение калорийности пищи и белка в ней наряду с замедлением обменных процессов дает еще ряд замечательных эффектов! Такая диета служит для профилактики наступления возрастной патологии, то есть нарушений функции сердца, атеросклероза, диабета, почечных заболеваний, повреждения костной ткани.

Как уже говорилось, старение – это сложный процесс. Для борьбы с преждевременным старением нужно пользоваться соответствующими инструментами, то есть диетами. Кало-

рийно ограниченная диета – один из таких инструментов.

Если поступление энергетического и пластического материала в организм ограничено, начинают действовать механизмы, работа которых направлена на уменьшение его энергозатрат, поиск более экономичных путей обеспечения жизненных функций. Снижается распад белка, замедляется темп обмена веществ, уменьшаются температура тела и частота пульса. Все это и увеличивает продолжительность жизни человека.

# Свободные радикалы

Наши враги – свободные радикалы. И нужно всячески стремиться уменьшить их образование в организме.

Вначале давайте разберемся, что же это такое – свободные радикалы. С чем их, как говорится, едят. Поскольку проблема-то как раз заключается в том, что это не мы их, а они нас «едят»!

В процессе жизнедеятельности в нашем организме образуются очень агрессивные формы кислорода. Не углубляясь в химизм процесса, скажу только, что они стремятся вступить в химическую реакцию со всем, что встречается им на пути. Эти формы, то есть свободные радикалы, разрушают оболочки наших клеток и, главное, повреждают молекулы ДНК – хранительниц всей генетической информации человека. Иначе говоря, свободные радикалы уничтожают все на своем пути: молекулы, клетки, органы и весь организм целиком. Они отнимают у нас не один десяток лет жизни! По словам ученых, не в последней степени из-за их влияния возникают рак, атеросклероз, инфаркт, инсульт и многие другие болезни.

Подытожим. Свободные радикалы – агрессивные формы кислорода, окисляющие различные вещества в нашем организме. По выражению некоторых ученых, «старение – это окисление». Получается, что с возрастом мы самым баналь-

ным образом прокисаем...

Откуда же они берутся, эти разрушители клеток?

Чем больше животных продуктов мы употребляем и чем выше калорийность нашего рациона, тем больше свободных радикалов образуется в организме. Из этого следует, что, уменьшив калорийность питания и отдав предпочтение растительным продуктам, мы поставим на пути образования радикалов барьер, что не только существенно продлит жизнь, но и защитит от множества болезней.

# Снижение уровня сахара в крови

Казалось бы, сакраментальный вопрос: в чем заключается суть жизни? Ответ тем не менее прост. Она заключается в непрерывных химических реакциях между молекулами в клетках человеческого организма. Следовательно, большинство молекул должны быть работоспособными, чтобы качественно выполнять свои функции.

Под воздействием глюкозы многие важные молекулы склеиваются между собой, происходит сшивка молекул. Этот процесс называют перекрестным связыванием, или гликозилированием белков. Склеившиеся молекулы не могут полноценно работать. А это ведет к нарушению многих функций организма и, следовательно, к старению.

Многие вещества, входящие в пищу и несущие энергию, могут в организме превращаться в глюкозу. Но чем меньше общая калорийность пищевого рациона, тем меньше глюкозы в жидкостях организма. Следовательно, тем меньше склеиваются молекулы, тем дольше жизнь.

# Продукты питания, способные сократить или продлить жизнь

В последние годы в печати появляется все больше данных об исследованиях и экспериментах над пищевыми продуктами. Они говорят о том, что многие продукты способны нанести вред здоровью и привести к преждевременному старению. В то же время выясняется, что некоторые продукты не то что не вредят здоровью, а способны продлевать жизнь!

Вполне вероятно, в питании грядет настоящая революция. Мы получаем возможность, сидя за обеденным столом, не только прекратить разрушать и старить свои тела, но и увеличивать продолжительность жизни.

Например, обыкновенная черника (подробно мы поговорим о пользе этой ягоды далее). Проведенные в США эксперименты на животных показали, что черника приводила многие функции организма старых крыс, возраст которых эквивалентен 60–70 человеческим годам, к уровню, характерному для молодых животных. Это значит, что пища становится лекарством, которое поможет нам жить намного дольше.

Но, конечно, для продления жизни мы должны удалить из своего рациона продукты, сокращающие жизнь, и перейти на те, которые жизнь продлевают!

**Жизнь сокращают и наносят вред организму следу-**

**ющие продукты:** сало, мясо, животное масло, яйца. Вредны в больших количествах молочные продукты (сметана, сливки, майонез, сыры, жирный творог и т. п.), сладости и соленья, некоторые маргарины и консервы, хлебобулочные изделия, особенно на дрожжах, продукты с черной коркой, образовавшейся при жарке.

**Жизнь продлевают полезные для здоровья продукты:** темные сорта винограда и все, что изготовлено из него (красные виноградные вина, красный и фиолетовый сок винограда, черный изюм и т. п.), черника, максимально красные и даже темные помидоры и их производные (пасты, натуральные кетчупы, консервы и т. п.), свекла, яблоки, черная смородина и черноплодная рябина, капуста, особенно краснокочанная и фиолетовая, темные баклажаны, темные вишни и черешня, шпинат, артишоки, малина, гранаты, грейпфрут, земляника, клюква, чеснок, лук, чай, какао и низкокалорийные изделия из него, орехи, большинство видов зелени. Очень полезны проростки фасоли, гороха, люцерны, семян горчицы, кресс-салата, сои, пшеницы и др.

Несколько советов относительно применения диеты из полезных продуктов.

- Любые вещества усваиваются быстрее, если они съедены на пустой желудок. Следовательно, наиболее полезные продукты лучше съесть раньше других или натощак и отдельно от остальных продуктов.
- Полезных продуктов необходимо употреблять довольно

большие порции, желательно по несколько раз в день на протяжении 1–2 месяцев, варьируя продукты, например, в зависимости от времени года. Летом можно есть чернику, виноград, смородину и т. п., а зимой изюм, свеклу, краснокочанную капусту, яблоки, продукты из помидоров.

В отличие от многих видов диеты, эта абсолютно безопасна: можно есть растительные продукты, имеющие минимум калорий, в больших количествах (это весьма полезно), и в то же время вы никогда не почувствуете недомогания от передозировки, как это бывает с иными продуктами. Разве что у вас на некоторые из этих продуктов аллергия, а это бывает редко.

Возникает вопрос: полезно ли употреблять замороженные и сушеные продукты?

Ученые считают, что замороженные и сушеные продукты сохраняют полезные вещества. В ходе исследований выяснилось, что мнение о том, будто замороженные овощи и фрукты менее питательны, чем их свежие аналоги, не соответствует действительности.

Интересно то, что замороженные овощи и фрукты могут обладать даже большей питательностью. Разве не возникает проблем при длительном хранении свежих овощей и фруктов? Кроме того, нередки их повреждения при перевозке. Судя по результатам исследований, оставленные на хранение при комнатной температуре плоды и овощи в течение 2–3 дней потеряли половину витамина С и 70 % фолиевой

кислоты. А замораживающие и высушивающие технологии позволяют питательным веществам продуктов сохраняться в них такими же, какими они были сразу после сбора урожая.

# Пищевые волокна

Одним из основных компонентов питания, способных продлить жизнь, являются пищевые волокна, то есть клетчатка, пектины и др.

Что такое клетчатка? Это вещество, из которого состоит оболочка растительных клеток. В чем же ее ценность? Клетчатка вбирает, впитывает в себя вредоносные вещества, а сама не переваривается и не участвует в обмене веществ. Она выводится из организма, унося из него немалую часть «грязи». Оставаясь в организме, эти отходы отравляли бы его.

Много вредных веществ попадает в кишечник человека с пищей или образуется в процессе пищеварения. Вдобавок желчный пузырь выбрасывает в него некоторое количество желчи, которая содержит холестерин. Получается, что клетчатка играет роль дворника нашего кишечника. Кроме того, она стимулирует пищеварение.

Из этого следует, что повышенное содержание растительных продуктов в пище способствует выведению ядов и холестерина из кишечника. Такие продукты в меньшей степени разрушают организм. Низкое содержание холестерина также уменьшает угрозу возникновения атеросклероза.

Делаем вывод: растительная диета с пониженным содержанием белка на основе защищающих от старения продуктов замедляет обмен веществ, снижает давление, уменьша-

ет образование свободных радикалов и шлаков и ослабляет их разрушительное действие. Снижается уровень холестерина и сахара в крови, действие на организм токсинов сводится к минимуму, укрепляется иммунитет, повышается уровень омолаживающих гормонов. Все это позволяет правильно питающемуся человеку защититься от огромного количества заболеваний и значительно продлить жизнь!

## Глава 2. Белки, жиры, углеводы...

В этой главе я более подробно расскажу о том, как правильно сбалансировать рацион, чтобы поддерживать организм в нормальном для своего возраста состоянии.

Как уже говорилось, основу правильного питания составляют белки, жиры и углеводы, то есть те жизненно важные питательные вещества, без которых жизнедеятельность человеческого организма невозможна. Для чего же они нужны? Как использует их организм и почему столь важно соблюдать баланс между этими тремя элементами?

С продуктами в наш организм поступают богатые потенциальной энергией вещества. В нем эти вещества посредством различных биохимических процессов распадаются на более простые. При этом освобождается энергия, которая обеспечивает протекание физиологических процессов. Используются питательные вещества и для восстановления изношенных и построения новых клеток и тканей, а также для производства ферментов и гормонов.

Некоторые вещества при избыточном поступлении в организм могут откладываться в виде запасов. Продукты распада, образующиеся в процессе обмена, удаляются из организма органами выделения. Белки, жиры и углеводы снабжают организм энергией и строительными материалами. Для нормального протекания обмена веществ необходимо также

поступление в него воды, витаминов и макро– и микроэлементов.

# Белки в питании

Один из известных ученых дал такое определение: *жизнь – это форма существования белковых тел*. И действительно, белок является важнейшим компонентом питания. Белки состоят из аминокислот, которые делятся на заменимые (их около 80 %) и незаменимые (20 %). Заменимые аминокислоты могут производиться прямо в нашем организме. А вот незаменимые в организме не синтезируются и потому обязательно должны присутствовать в пище.

Белки – основная, незаменимая часть человеческой пищи. Без них не могут быть построены новые клетки и заменены износившиеся, белки активно участвуют в обмене веществ, непрерывно происходящем в организме. Недаром белки называют также протеинами (от греч. *протео* – «стоящий на первом месте»), ведь белки организма образуются только из белков пищи.

Основные продукты животного происхождения, богатые белками, – мясо, рыба, творог, яйца. В растительных продуктах протеины тоже имеются, особенно богаты ими бобовые и орехи.

Белки пищи отличаются от тех, из которых состоит человеческое тело. В процессе пищеварения они распадаются на аминокислоты, которые усваиваются организмом и используются им для образования собственного белка.

В зависимости от происхождения белки содержат разные комплексы аминокислот. Поэтому важно, чтобы организм постоянно получал полный набор необходимых белков. В природе нет продукта, который по своему аминокислотному составу совпадал бы с белками тканей человека. Поэтому в рацион следует включать белковые продукты и животного, и растительного происхождения. При этом первых должно быть не менее 1/3. Среднее суточное количество белка, необходимое взрослому человеку, составляет 100–120 г, при тяжелой физической работе его нужно увеличить до 150–160 г.

Как же относится диетология к употреблению животных белков? Рациональное питание подразумевает разумное, сбалансированное сочетание животных и растительных продуктов. Только такая комбинация обеспечивает сбалансированность аминокислот, способствует лучшему обмену веществ. Быстрее всего перевариваются белки молочных продуктов, хорошо усваиваются организмом рыба и мясо (при этом говядина значительно быстрее, чем свинина и баранина). Далее по списку – хлеб и крупы. Лучше всего усваиваются белки пшеничного хлеба из муки высших сортов, а также блюда из манной крупы.

Далее в таблице приведено содержание белка в различных пищевых продуктах (в расчете на 100 г).

Продукт	Белок, г
Сыры, нежирный творог, мясо животных и птиц, большинство рыб, соя, горох, фасоль, орехи	Более 15
Жирный творог, свинина, вареные колбасы, сосиски, яйца, манная, гречневая, овсяная крупы, пшено, мука пшеничная, макароны	От 10 до 15
Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек	От 5 до 9,9
Молоко, кефир, сметана, мороженое, шпинат, цветная капуста, картофель	От 5 до 9,9
Все остальные овощи, фрукты, ягоды и грибы	От 0,4 до 1,9

При формировании рациона очень важно не забывать, что избыток белка перегружает печень и почки продуктами распада.

Усиление гнилостных процессов в кишечнике – тоже результат излишка протеинов. Тем, кто болен подагрой, у кого не в порядке почки и печень, нужно в первую очередь ограничивать потребление белка.

Какие же источники белка следует предпочесть тому, кто хочет жить долго?

Основным источником белка традиционно служит мясо. Наиболее доступный по цене и приемлемый с точки зрения диетологии вариант – это мясо курицы. Поскольку в нем мало жиров, практически нет углеводов, зато много чистого белка, витаминов и минералов, оно считается диетическим. Кроме того, в таком мясе немного калорий, что тоже немаловажно.

Не менее любимый народом источник белка – свинина. Правда, она не в почете у диетологов: жирна и приносит ма-

ло белка и слишком много калорий. То же можно сказать и о баранине. Правда, если правильно подобрать гарнир, можно заметно повысить усвоение белков из свинины и баранины. Старайтесь сочетать блюда из этих видов мяса с овощными рагу и салатами, с большим количеством зелени – шпинатом, спаржей, сельдереем. Обратите внимание на то, что картофель, столь нам привычный в качестве гарнира, не только не улучшает усвоение белка, но и в комбинации с жирным мясом способствует накоплению газов в желудочно-кишечном тракте.

Более приемлемой, чем свинина или баранина, является говядина. Но и здесь нужно поостеречься – мясо зрелых животных становится довольно жирным и перестает отличаться по показателям от свиного. Но телятина – это такой же богатый и чистый источник белка, как мясо курицы.

А теперь о рыбе. Даже наиболее жирная рыба, например лосось, не столь тяжела для нашего желудка, как жирное мясо сухопутных животных. Поэтому рыба считается диетическим продуктом, как и икра, которая также служит отличным источником белка и витаминов. При этом икра удовлетворяет требованиям низкокалорийной диеты.

Если же вы приверженец вегетарианства, то знайте, что больше всего белка содержится в бобовых культурах (бобы, фасоль, горох, соя). Белок этих растений близок по составу к белкам животного происхождения, поэтому максимально удовлетворяет потребности человеческого организма.

Как же извлечь максимум пользы из белковых блюд? Важно приготовить их правильно – так, чтобы не разрушить и не потерять ценные белковые составляющие. Мясное жаркое – весьма вкусное блюдо, но при жарке окисляются жиры и образуются вредные высококалорийные соединения. Частое употребление жаркого неизбежно приведет к набору веса, а иногда и к нарушению общего метаболизма.

За примером далеко ходить не нужно. В местностях, где в рационе жителей традиционно преобладают жареные блюда из мяса, например в некоторых штатах США, примерно треть населения страдает от ожирения. Да и такой весьма аппетитный способ приготовления мяса, как копчение, тоже не относится к безвредным, потому что в процессе копчения в мясе накапливаются вредные соединения. Самый лучший способ приготовить вкусное мясное блюдо и при этом не навредить своему организму – запекание.

А если его просто отварить? Невыгодно. При варке почти половина белка переходит в бульон. Если ваша цель – получить именно насыщенный, густой бульон, то мясо нужно положить в холодную воду и лишь затем нагревать ее. Если же вы хотите сохранить больше белка в мясе, то его рекомендуют погружать в уже кипящую воду. Ну а самым щадящим способом приготовления мясных блюд считается приготовление на пару. Но он применим лишь для самого нежного мяса, например куриного или рыбного филе. Кстати, приготовление на пару и запекание как нельзя лучше подходят не

только для мясных, но и для овощных блюд. В этом случае сохраняются не только белки, но и витамины и минералы.

# Углеводы в питании

Углеводы необходимы не только для нормального обмена белков и жиров – они служат основным источником энергии для организма. Кроме того, они помогают работать нашим мышцам, а в комплексе с белками образуют определенные гормоны, ферменты, секрет слюнных и других образующих слизь желез и прочие важные соединения. Среднее количество углеводов в суточном рационе составляет 400–500 г.

Углеводы бывают простые и сложные, различающиеся химической структурой. Среди простых выделяют моносахариды (глюкоза, галактоза, фруктоза) и дисахариды (сахароза, лактоза и мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких продуктах – сахаре, меде, кленовом сиропе и т. п.

# 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.