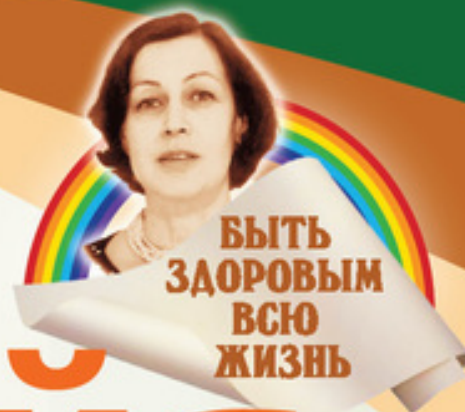


**ТЕКСТ
С КРУПНЫМ
ШРИФТОМ**



Майя Гогулан

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**КАК ПРОСТО ОРГАНИЗОВАТЬ
И НАЧАТЬ СЛЕДОВАТЬ СОВЕТАМ**

МОЖНО НЕ БОЛЕТЬ



Быть здоровым всю жизнь

Майя Гогулан

**Здоровое питание: как просто
организовать и начать следовать
советам. Можно не болеть**

«Русский шахматный дом»

2013

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Здоровое питание: как просто организовать и начать следовать советам. Можно не болеть / М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом», 2013 — (Быть здоровым всю жизнь)

Если ваша цель – здоровье и омоложение, то питаться по законам Жизни совсем несложно. Одно только их соблюдение способно очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, снизить вес и восстановить обмен веществ.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Гоголан М. Ф., 2013
© Русский шахматный дом, 2013

Содержание

Майя Гоголан	5
О чем я хочу рассказать в этой книге	6
Принципы здорового питания	7
Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина)	9
Пища, провоцирующая различные болезни	9
Пища, помогающая исцелению	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Майя Гоголан
Здоровое питание:
Как просто организовать и начать следовать советам
Можно не болеть

Серия «Быть здоровым всю жизнь»

Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Гоголан, М., 2013

© ООО «Издательство Астрель», 2013

* * *

О чем я хочу рассказать в этой книге

Сегодня множество книг рассказывают о правильном питании и здоровье. Много советов и рецептов можно найти в газетах, журналах, Интернете. И увы, часто они не только не подтверждены научно, но противоречат элементарной логике. Чтобы понять, что же нужно есть, а что вредно, приходится самому погружаться в научные статьи, проверять все на личном опыте. А это небезопасно.

Мне приходит множество писем с вопросами, которые свидетельствуют о полной безграмотности моих корреспондентов более всего в вопросах питания.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании, а выполнение законов питания обеспечит нам здоровье.

Законам полноценного питания, их обобщению и осмыслению практического опыта многих исследователей и ученых посвящается эта книга.

От всей души желаю вам понять их смысл, овладеть ими и ввести их в практику своей жизни. Это принесет вам здоровье и много радости, избавит от старых болячек, продлит годы жизни для совершенствования и творческих дел в любой области деятельности. Желаю удачи!

Будьте здоровы!

Принципы здорового питания

1. Не употреблять пищи, не создающей энергию жизни (то есть не есть «пустые калории»). Энергией жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни.

Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (вареные, жареные, печеные, рафинированные, консервированные, копченые – то есть все, до чего дотронулась рука человека), – яд. Они отрицательно влияют на иммунитет, способствуют мутации клеточных структур, повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.

2. Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения. Сюда относятся:

- жиры, маргарин, очищенный сахар, в том числе синтетический;
- пища, содержащая дрожжи и плесневые грибки.

Это может провоцировать рак, сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие болезни.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыбу, яйца, сыры, бобовые, орехи, семечки) сочетать только с овощами и зеленью, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыкву и др.) с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца, сыр);
- не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;
- не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубника и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.). Фрукты одного вида лучше есть отдельно, а другого – в следующий прием (через 20–30 минут).

5. Соблюдать время приема пищи. Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивать до 19:00, так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 ч.

Научно для человека установлены следующие физиологические часы приема и переваривания пищи:

- с 12:00 до 20:00 – прием пищи;
- с 20:00 до 04:00 – ассимиляция (переваривание, усвоение);
- с 04:00 до 12:00 – самоочищение пищеварительного тракта.

Не забывайте постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества.

Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

6. Соблюдать правила употребления пищи:

- есть столько, чтобы желудок был заполнен на $\frac{2}{3}$, – голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставайте из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же;
- тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать ее до киселеобразного состояния;
- есть до 70 % сырых натуральных овощей и фруктов;
- фрукты съедать перед едой в сыром виде, не сочетая их ни с чем, а овощи сочетать с любыми продуктами (кроме фруктов);
- никогда не пить во время еды: это мешает перевариванию;
- никогда не смешивать твердую и жидкую пищу.

Твердую пищу принимать в один прием, жидкую – в другой. Соки, воду принимать за 15–20 минут до еды, проглатывая их лишь после того, как они соединятся со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут;

– исключить из рациона или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу;
– не переедать! Главная причина переедания – употребление очищенной, ненатуральной пищи.

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора – никогда!»

7. Отказаться от стимулирующей пищи и любых стимуляторов – кофе, шоколада, чая, какао, лекарств, слабительных средств, алкоголя, табака. Особенно вредно курить сразу после еды: вначале это повышает активность человека, но затем происходит спад нервных сил и в конце концов наступает депрессия.

Правильное питание, Шесть правил здоровья, особенно упражнения по Системе Ниши, движение, контрастные водные и воздушные процедуры, ходьба от 3 до 12 км в день, конструктивный положительный настрой – все это будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

Пища пагубная и целительная (по исследованиям профессора И. Сосонкина)

Пища, провоцирующая различные болезни

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол: говядина, свинина, баранина, любая жареная пища; яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масло.

Все продукты, которые содержат насыщенные жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра содержат много холестерина, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудистыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями вплоть до рака.

Пища, способствующая развитию рака: мясо, жирная пища, масла, употребляемые подогретыми или в избытке, все жареное, жирное, сладкое; пища, в которой мало клетчатки и пищевых ферментов (то есть все, что подвергается любой тепловой обработке).

Пища, способствующая возникновению рака кишечника: сливочное масло, красное мясо, все жареное, все, что лишено клетчатки, а клетчатку мы получаем из сырых фруктов и овощей.

Пища, способствующая появлению артрита: кукуруза, шоколад, свинина, молоко, пшеница, рожь, яйца, говядина, кофе, земляной орех, тростниковый сахар, баранина, лимон, соя. Если мы съедаем этой пищи больше, чем нужно нашему организму, или если не отказываемся от нее, когда организм посылает сигналы нашему разуму: «Осторожнее, артрит!», мы рискуем серьезно заболеть.

Свежие апельсины, грейпфруты, помидоры растворяют соли, но подвергнутые тепловой обработке – образуют оксалаты. Все сырые фрукты и овощи лечат, вареные – вредны.

Пища, способная вызывать головную боль: кофе, чай, в том числе холодный; напитки, содержащие кофеин; шоколад, желтые сыры, старый йогурт, сметана; жареные или в избыточном количестве съедаемые орехи; обработанное копченое мясо, приготовленное для длительного хранения, включая все сорта колбас, сосиски, сардельки, бекон, салями, и другие промышленно рафинированные продукты. Даже цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), ананасы и их соки, бананы, изюм, красные сливы, инжир, авокадо, консервированные фрукты, некоторые овощи (горох, фасоль, лук, кислая капуста), некоторые хлебные продукты (дрожжевой хлеб и все изделия из дрожжевого теста), синтетический сахар, кукуруза – все эти продукты, подвергнутые тепловой обработке или употребляемые в большом количестве, могут привести к самым различным болезням.

Не забывайте!

Мы болеем от неестественной, ненатуральной пищи и от каждого грамма лишней пищи.

За один прием пищи мы должны съесть не более, чем помещается на нашей ладони, если пальцы образуют форму чаши.

Пища, способствующая образованию камней в почках. Любая пища, подвергнутая тепловой обработке выше 47 °С, образует в организме соль щавелевой кислоты (оксалаты). Особенно это относится к шпинату, листьям свеклы, земляному ореху, крыжовнику, зеленому луку, черной смородине, сладкому картофелю, фасоли, кабачкам, шоколаду, какао, чаю, помидорам, щавелю и т. д.

Сардины, орехи, молочные продукты, мясо, семечки, фасоль способствуют образованию камней в почках, если есть их много и часто в жареном или вареном виде.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре: рафинированный сахар, сладости, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленная мука и рис, любая жареная пища.

Газообразующая пища: сильным газообразующим действием обладают брокколи, капуста белокочанная, цветная и брюссельская, горох сухой, фасоль сухая, молочные продукты, соевые бобы, лук, турнепс; умеренным – яблоки, бананы, хлебобулочные изделия, морковь, баклажаны, сельдерей; слабым – яйца, рыба, мясо, масло, птица, рис.

Но если эти продукты употреблять в небольшом количестве и изредка, газообразования можно избежать.

Продукты, способные вызвать изжогу: шоколад, сахар, все жареное, сладкие напитки, обработанная пища, острая пища, жиры и жирная пища.

Чтобы избежать изжоги, образования камней, нарушения работы пищеварительных органов, необходимо помнить правило: фрукты и овощи (сырая пища) употреблять до еды (на пустой желудок), тщательно прожевывать, прежде чем проглотить, и употреблять их в количестве в 3 раза большем, чем вареных, подвергнутых тепловой обработке продуктов.

Пища, вызывающая процесс скрытой аллергии: кисломолочные продукты, говядина, пшеница, дрожжи, яйца, кофе, свинина, кукуруза, тростниковый сахар, апельсины, картофель, шоколад, земляные орехи, пищевые добавки.

Продукты, способствующие процессу развития хронического псориаза: в первую очередь опасность представляют продукты, в которых содержатся жирные кислоты, сконцентрированные в растительных жирах – кукурузном и подсолнечном масле, в маргаринах, изготовленных из этих масел; если жарить на них рыбу, то эти жиры буквально уничтожают (сводят на «нет») всю пользу жира, содержащегося в рыбе; расстраивают химический баланс и равновесие жирных кислот в клеточных мембранах. Это ведет к повреждению слизистых оболочек, суставов и кожи.

Жиры мяса животных и птицы так же, как и масла, перечисленные выше, способны вызвать в организме замедленную и стойкую аллергическую реакцию.

Пища, способная поддерживать хроническое течение бронхиальной астмы: сладкое молоко, сухие фрукты, орехи; кукурузное и подсолнечное масла, содержащие жирные кислоты; мясо и животные жиры, так же как и масла, поддерживающие воспаление слизистых оболочек органов дыхания; продукты, вызывающие аллергию.

Продукты, способствующие процессу развития медленно прогрессирующих заболеваний: отбеленная мука, сахар, рис, обработанная пища с синтетическими добавками, земляной орех, яйца, кофе, молоко, сыры, жирная, соленая и острая, рафинированная и фальсифицированная пища.

Продукты, ослабляющие иммунную систему: жирное мясо, жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и растительном масле, сладкое молоко, сахар, сладкие напитки.

Пища, поднимающая уровень сахара в крови: глюкоза, кукурузные хлопья, морковь, мед, картофельное пюре, белый хлеб, просо, белый рис, картофель, фасоль зеленая, хлеб цельномолотый, рис коричневый, бананы, изюм, гречка, спагетти, кукуруза, овсянка, горох, картофельные чипсы, сладкий картофель, горох сухой, апельсин и его соки, яблоки, мороженое, молоко цельное, йогурт, помидоры, чечевица, фруктоза, соевые бобы, земляной орех.

Из перечня продуктов, провоцирующих различные болезни, можно сделать вывод: есть опасно!

Но это далеко не так. Есть надо то, что приготовила матушка-природа человеку. Есть вовремя и продукты в правильных сочетаниях.

Кроме того, надо употреблять в основном ту пищу, которая помогает очищению организма и его исцелению. Это натуральная, сырая, естественная пища – фрукты, овощи, орехи, то есть пища, идеальная для здоровья и долголетия человека.

Пища, помогающая исцелению

Пища, способная сдерживать рост холестерина: фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук, особенно всевозможные органические продукты моря и рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи, зерновые, богатые клетчаткой.

Продукты, снижающие холестерин в крови: фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышает уровень полезного холестерина), красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка луковицы в день), коричневый рис, ламинария (морская водоросль), из которой добывают йод, сою.

Пища, которая помогает организму победить опасный холестерин: все ярко-желтые и яркозеленые овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и просошенная пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодной выжимки, миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребление легко окисляющихся жиров, например, таких, как кукурузное и подсолнечное масло.

Ученые утверждают – чем больше в продукте растворимой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерина.

Считается, что нужно употреблять не менее 6 г растворимой клетчатки в день: это помогает нормализовать опасный холестерин.

Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания: лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль. Они должны присутствовать в нашем меню ежедневно.

Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов: авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, орехи – грецкие, миндаль (профессор И. Сосонкин уверяет, что эти орехи находятся в постоянном меню у членов секты «Адвентисты Седьмого дня», среди которых сердечных заболеваний почти не наблюдается); лук, тыква, сладкий картофель, зеленый чай.

Продукты, помогающие снизить артериальное давление: сельдерей, рыба (в том числе жирная), картофель белый, водоросли.

– Приучите себя есть без соли или употребляйте соль в очень малых дозах.

– Избегайте продуктов, содержащих соль.

– Полезна пища, в которой много клетчатки: овсяные, рисовые, пшеничные и ржаные отруби.

– Ешьте яблоки, спаржу, дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, любые зеленые листовые овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

Пища, действующая как антикоагулянт, предупреждающий склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды: корица, имбирь (предупреждает тромбообразование), дыня, лук, ананас, морские водоросли (эти водоросли действуют в 2 раза сильнее, чем гепарин), арбуз, зеленый чай.

Пища, повышающая артериальное давление: соль, сыры, брынза, солодковый корень, сардины и скумбрия.

Пища, обладающая противораковым действием: авокадо, брокколи, цветная и брюссельская капуста, финики (особенно необходимы, если поражена поджелудочная железа), синие баклажаны (при поражении кожи), инжир, свежая рыба (вещества, содержащиеся в рыбе, способны блокировать рак груди и кишечника), чеснок, имбирь, кормовая зелень (регулирует эстроген – женский половой гормон и помогает организму бороться с раком кишечника).

Киви (полезны при раке желудка и раке молочной железы), солодковый корень – при раке кожи; грейпфрут – при раке желудка и поджелудочной железы; орехи – идеальное сочетание витамина Е и минерала селена; клубника и грецкие орехи – при раке печени; льняное и оливковое масло, лук красный, желтый – при раке желудка; петрушка – обезвреживает канцерогены; пастернак удлиненный сладкий – белый корень, содержащий 6 противораковых агентов; картофель белый, тыква, малина, рис коричневый; морские водоросли; соя (при раке груди, раке простаты); помидоры – при раке поджелудочной железы, раке шейки матки; арбуз, пшеница (цельная), льняное масло; рыба (сельдь, сардины, тунец, лосось, скумбрия).

Пища, блокирующая распространение (метастазы) рака: жирная рыба (скумбрия, гребешок, креветки, лосось, треска), особенно при раке груди; капуста; чеснок (компоненты которого выполняют роль химиотерапии, противодействуя раковым клеткам); ярко-желтые и ярко-зеленые овощи, богатые бета-каротином; солодковый корень (лакрица) – европейское растение, которое уже не раз упоминалось: вещества, вырабатываемые им, способны останавливать быстрый рост раковых клеток, а предраковые клетки вернуть к нормальному развитию.

Пища, сдерживающая развитие рака кишечника: пшеничные отруби, овощи, особенно капуста – брокколи и цветная, желтые и зеленые овощи, односуточный йогурт, продукты моря, а также пища, богатая клетчаткой, – зерно, чеснок.

Пища, сдерживающая развитие рака молочной железы: жирная рыба, фасоль, соя, соевые бобы, капуста всех видов, брокколи, зеленые овощи, проросшая пшеница.

Для предупреждения развития рака молочной железы, подавления его роста (если этот процесс уже развивается) включите в меню жирные сорта рыб, льняное, оливковое масло.

Ограничьте или исключите вовсе насыщенные животные жиры и жирные кислоты, которые в избытке находятся в кукурузном и подсолнечном масле, а также в маргаринах, приготовленных из этих масел.

Старайтесь составить свое меню так, чтобы оно напоминало меню японских женщин до Второй мировой войны (в Японии тогда не знали такой болезни, как рак молочной железы):

– 250 г фруктов, 300 г овощей, 100 г соевых бобов, преимущественно в виде соевого сыра, 100 г рыбы, 2 чашки коричневого риса в виде каши, йогурт или кислое односуточное молоко, совсем немного и изредка мяса с зелеными овощами, много морской капусты.

Пища, рекомендуемая при диабете: фасоль, чечевица, брокколи (содержит минерал хром, который регулирует выработку инсулина и сахар в крови); корица (стимулирует выработку инсулина); рыба свежая (камбала, форель, палтус, тунец); лук, имбирь, кофе (кофе может повышать артериальное давление крови); земляной орех (регулирует уровень инсулина и сахара в крови); овес (стабилизирует содержание сахара в крови).

Можно использовать настой овса: овес промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 ст. л. молотого овса и залить 0,5 л кипятка. Настоять 3–4 ч. Пить в течение дня.

Диетическая стратегия при диабете (рекомендации профессора И. Сосонкина):

– ешьте больше рыбы, фасоли, орехов, брокколи и пищи с высоким содержанием хрома;
– в меру ваших сил не допускайте избыточного веса. Ограничивайте употребление жиров, так как именно жиры способствуют возникновению диабета;

– употребляйте больше клетчатки, меньше крахмалистой пищи; ешьте хлеб только грубого помола, коричневый рис, овсянку и фасоль;

– питайтесь так, как питаются люди, которые заботятся о предупреждении болезней сердца: они едят пищу с низким содержанием жира, особенно животного, и пищу, в которой много углеводистой клетчатки (фасоль, овсянка, цельные зерна, орехи, фрукты и овощи).

Пища и напитки, рекомендуемые в качестве мочегонного средства: чеснок, зеленый чай, ягоды, лимон, лук, перец (всех сортов), петрушка, солодковый корень, сельдерей, баклажаны.

Пища и напитки, рекомендуемые при язве желудка: капуста, сок капусты, инжир, зеленый чай, бананы, перец всех сортов, миндаль – эмульсия из очищенного ореха с водой (особенно рекомендуется при язве двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью), миндальное молоко, солодковый корень, морские водоросли, имбирь.

Пища, рекомендуемая при язвенном колите: свежая рыба (в том числе жирная), морковь, рис коричневый, чеснок, темно-зеленые листовые овощи.

Пища, рекомендуемая при заболеваниях печени: рыба (менее жирная – камбала, тунец, форель – не жарить, только варить с овощами, луком и зеленью или засаливать); фасоль, чечевица, соевое молоко, коричневый рис, хлеб цельномолотый, пшено, овощи, фрукты, оливковое масло холодной выжимки, имбирь. Все продукты, требующие тепловой обработки, должны подаваться с сырыми овощными салатами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем вареного продукта).

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в почках: коричневый рис (блокирует процесс образования камней), соя (растворяет камни), арбузы, овощи, фрукты, каши из пшеницы, перловки, цельномолотое пшеничное зерно, рыба.

Нельзя пить сладкие напитки (кока-кола, апельсиновый сок). Больше пейте профильтрованной воды (2,5–3 л ежедневно). Не ешьте сладостей.

Пища и напитки, рекомендуемые при камнях в желчном пузыре: овощи, соя, оливковое масло (лучше холодной выжимки), лимоны, сок грейпфрута, фасоль, очищенная фильтрованная вода до 2,5–3 л ежедневно.

Очень важно принимать пищу 3 раза в день.

От камней часто помогают освободиться 3 ст. л. оливкового масла с соком лимона или грейпфрута перед сном и утром после сна.

Пища и напитки, рекомендуемые при запорах: фасоль, чечевица, яблоки, инжир, сливы, чернослив, коричневый рис, сырые овощи, белая редька, соя, лук, отруби, льняное масло, тыквенные семечки.

При снижении рефлекса дефекации в плотном стуле необходима клизма 1 раз в 3 дня. Состав: 0,5 л воды, 1 ч. л. соли и 2 ст. л. (30 г) оливкового масла (дозы могут быть уменьшены наполовину).

Рекомендуется пить также больше настоев трав и воды (до 3 л ежедневно).

Пища, рекомендуемая при полипах кишечника: капуста всех видов, пшеничные отруби (подавляют рост полипов).

Пища, подавляющая сильное газообразование в кишечнике: рис коричневый, укроп, чеснок, перец всех сортов, мясо, рыба, имбирь.

Пища, рекомендуемая при поносах: коричневый рис, зеленый чай, морковь, картофель, бананы, каша.

Пища, рекомендуемая при изжоге: сырой картофельный свежеприготовленный сок (картофель лучше тщательно промыть, но не чистить). Пить 3 раза в день, смешав с водой поровну (по полстакана).

Пища против кишечных паразитов: инжир, чеснок, ореховое масло.

Пища, рекомендуемая при тошноте, рвоте: имбирь – 1/2 ч. л., яблочный уксус (1 ч. л. на стакан воды), лимонный сок.

Пища, рекомендуемая при болезнях суставов: рыба свежая жирная – скумбрия, лосось, палтус; рыба менее жирная – треска, форель, камбала и др.; морепродукты; имбирь, зеленый чай, козий сыр, овсянка, рис коричневый, гречка, пшено, рожь, овощи, орехи, льняное масло, оливковое масло.

Пища, рекомендуемая при повышенном содержании жира в крови: свежая рыба (любых пород), крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

Пища, рекомендуемая при остеопорозе: миндаль, сладкий картофель, петрушка, соя, ананасы.

Пища, рекомендуемая при катаракте и других заболеваниях глаз: морковь, тыква, картофель сладкий, перец (всех сортов), хлеб грубого помола, брокколи, капуста сырая, капуста цветная, зеленые овощи, семечки, кресс водяной.

Пища, рекомендуемая при депрессии: овсянка, имбирь.

Пища, рекомендуемая при болезни Паркинсона: орехи (миндаль, грецкие, бразильские), семечки, соевые бобы и продукты сои, молоко кислое односуточное, ростки пшеницы, льняное масло, оливковое масло, соевый сыр.

Пища и напитки, рекомендуемые при астме: кофе (оказывает быстрое облегчающее действие); рыба свежая жирная, лук, сельдерей, овощи, фрукты.

Диетическая стратегия при астме: старайтесь употреблять ежедневно жирную рыбу, лук, чеснок, овощи и фрукты, красный перец и другую пищу, содержащую антиоксиданты.

Для снятия удушья пейте кофе. Больным астмой рекомендуется 2–3 чашки кофе в день, если нет специальных противопоказаний. Однако в кофе содержится ксантин, который образует в организме избыток мочевой кислоты, поэтому важно после употребления кофе, как и лекарства, принимать контрастные водные процедуры (душ, ванну или ножные ванны) и пить мочегонные травы, а также питаться натуральными фруктами и овощами, не подвергая их тепловой обработке.

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.