

Шарофат БОГАЧЕВА

**БАЗОВЫЕ ПРАВИЛА
ПОСТРОЕНИЯ
РАЦИОНАЛЬНОГО
ОЗДОРАВЛИВАЮЩЕГО
ПИТАНИЯ**

**“ Люди, искусные в сохранении
здоровья, лечат болезнь,
которой еще нет”
Сунь Сымяо**



Цель курса

- научиться самостоятельно, гибко выстраивать для себя индивидуальное, сбалансированное, оздоравливающее питание
- ознакомиться с правилами и законами, по которым работают органы и системы организма человека
- изучить принципы и рекомендации для подбора продуктов, нутриентов в своем питании и рационе
- научиться учитывать все эти «правила на тарелке» в своем ежедневном рационе

Все мы действительно разные, и имеем каждый свои физические, социальные и ментальные особенности.

Если мы следуем правилам и законам, не нарушающим природу человека в окружающей нас среде - мы поддерживаем и укрепляем свое здоровье, если сопротивляемся им, то получаем болезнь, которая заставляет искать пути к здоровью.

«**Болезнь** всегда приходит либо от излишка, либо от недостатка, то есть от нарушения равновесия»

Гиппократ

О ПИТАНИИ

Сегодня, в развитых странах и тех, куда приходит современная «цивилизация», увеличивается множество проблем, связанных, как с самими продуктами питания, так и с изменениями в самом человеке.

ЕДА - жизненная необходимость для поддержания, роста, развития, функционирования каждой живой формы, и для человека - не исключение.

Возрастают желания человека получать от еды желаемое для себя удовольствие, с этим параллельно, развиваются отрасли, зарабатывающие на том, чтобы ему это дать:

- пищевая индустрия (увеличение количества разнообразных продуктов питания и их заменителей)
- сохранение и увеличение сроков хранения произведенного
- заказные научно производственные разработки по увеличению первых 2х направлений («обоснованное» внедрение генетики, химии и др. методов в пищевую индустрию)
- активное внедрение произведенного в продажу и привлечение к нему внимания всеми способами: физиологическими, психологическими, чувственными (реклама, СМИ, ТВ, заказные научные статьи и исследования и тд.)
- участие и расширение отраслей медицины, фармакопеи в лечении проблем со здоровьем, связанных с питанием и нарушениями от него
- юридические органы, как сопровождающие каждый этап перечисленного выше
- а также все органы власти, способные отвлечь, перевести внимание человека от его истинных проблем, сместить «вектор мышления» и навязать иные стандарты и приоритеты

Взаимоотношения с питанием

РАНЬШЕ

- естественное, необходимое для жизнеобеспечения - ели то, что произрастало и водилось вокруг
- для удовлетворение голода, как необходимое
- болезни, смерть от голода
- диеты/исцеляющее питание – насыщающие, питательные
- продукты натуральные, те, что произрастали в местности проживания, использовались веками в традициях народа
- готовили на огне, в печи, духовке, естественное высушивание, ферментация, без дрожжей и сахара, копчения на дровах
- большая часть людей повсеместно голодала

ТЕПЕРЬ

- сложные взаимоотношения, одна из коммерчески востребованных тем
- удовольствие, удовлетворение желаемого
- болезни от излишков и переедания, смерть от болезней
- диеты ограничивающие, голодание, замещение биологическими веществами
- продукты, далекие от натуральных и традиционных, промышленно обработанные, генетически модифицированные, химизированные, чужие для иммунной системы
- электромагнитные плиты, СВЧ, редко огонь, духовой шкаф, ферментированные на дрожжах, сахаре и уксусах, хим.добавках, химич.копчение
- нет голода на большей территории мира, есть недостаток полноценного питания

Спросите себя - свое здоровье как и чем вы

Создаёте

- 1
- 2
- 3



Разрушаете

- 1
- 2
- 3



Что еще можно сделать, что я не делал(а) для своего здоровья?

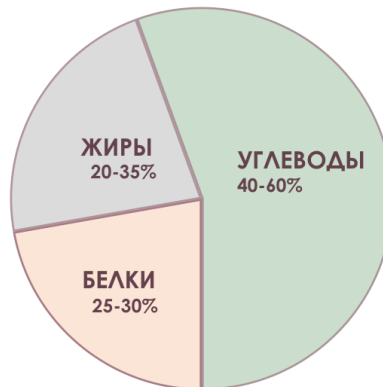
Что необходимо еще знать, внедрить в свою жизнь, чтобы жить без врачей и лекарств?

Путь избавления от страданий – это путь изменений себя, путь саморазвития, путь к Знаниям

- Энергия человека – это термин, который встречается и используется во всех культурах с древних времен, для обозначения той невидимой силы, которая поддерживает Жизнь человека, обеспечивает работу всех клеток, тканей, систем и органов
- Все виды энергии человека невидимы, как и другие виды энергии, поэтому замечать их наличие или отсутствие мы можем только через ее проявления, как на физическом, так и на психоэмоциональном уровне
- Тепловая энергия ощущается кожей, кинетическая-проявлена в движениях, мы можем увидеть проявление энергии в настроении и самочувствии, способности действовать и творить, желании жить
- Или мы судим об ее отсутствии у человека по его апатичному или депрессивному состоянию, плохому физическому самоощущению и отсутствию каких-либо мотиваций к действиям.

Правила тарелки. Общий подход

Следует придерживаться правила соотношений продуктов:



БЕЛКИ (25-30%) оптимальное соотношение белков, поступающих из животных источников и из растительной пищи - 1:1

Растительные белки сочетаются с жирами и углеводами

Животные белки сочетаются с овощами и жирами

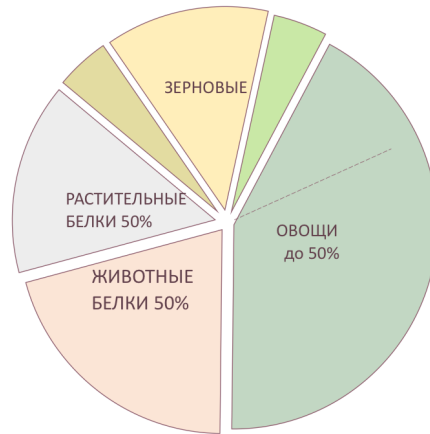
ЖИРЫ (20-35%) оптимальное соотношение животных жиров и растительных масел - 1:3-4

УГЛЕВОДЫ (40-60%) нормы: 3 – 4 г / кг массы тела;
минимум не менее 2 г / кг (120-140 г); максимум до 5 – 6 г / кг массы тела.
Оптимальное соотношение 1:3, быстрых / простых углеводов к длинным / медленным углеводам.

В суточном рационе медленных углеводов должно быть в 3 раза больше (80%)

Правила тарелки. Подробнее

Следует придерживаться правила соотношений продуктов:



УГЛЕВОДЫ 50-60%:

- ▶ овощи до 50% от общих углеводов:
- 2/3 термически обработанные, 1/3 сырые;
- ▶ фрукты/простые сахара до 5%;
- ▶ орехи 30-50гр;
- ▶ крупы/псевдо злаки до 15-10%;
- ▶ бобовые до 10% (как белки - 50% от общего белка)

БЕЛКИ 25-30% - 1г/кг массы тела:

- ▶ растительные белки 50%
- ▶ животного происхождения 50%

ЖИРЫ (20-35%) -1г/кг массы тела

насыщенные жиры в умеренном количестве

мононенасыщенные Омега 9

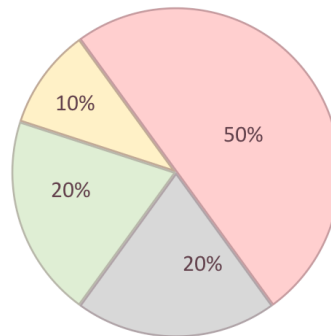
- ▶ больше ПНЖК Омега 3

меньше Омега 6

соотношение Омега 3 к Омега 6 не больше 1:6 (по рекомендации ВОЗ)

Физиология питания

Распределение калорийности и частоты приема пищи для поддержания здоровья и нормального веса:



- завтрак: 20-30%, при 3х разовом приеме пищи - 30% от общей калорийности
- второй завтрак или полдник - по необходимости 10-15%
- обед: 35-40% - более 30% от общей калорийности
- ужин 15-20% - менее 30%

На завтрак и обед - до 80% сут.рациона. В первой половине дня пища должна быть более богатая углеводами и жирами.

Большую часть белков лучше включать в обеденное время (12-14.00)

На ужин - 20% сут.рациона. Не позднее 18-20.00, не менее 2х часов до сна, более легкая пища из овощей, жиров и немного длинных углеводов.

Перекус - что считать правильным?

Это полноценный прием еды, небольшой по объему, составу и калорийности, насыщенный сложными углеводами и/или белками - должен обеспечивать организм энергией на длительное время.

Правильные перекусы - это дополнительный прием еды между завтраком и обедом, чаще в 11.00 (второй завтрак), и между обедом и ужином в 16.00 (полдник)

Хороший перекус – должен медленно усваиваться и давать длительное насыщение.

Это время, когда можно съесть блюда с фруктами и сухофруктами, с длинными углеводами и свежими овощами, растительным маслом и зеленью, правильные десерты или дополнительную порцию белков с зеленью, салаты с орехами.

Перекусы быстрыми углеводами (сладкое, выпечка, только фрукты) - это пустая и ненужная организму еда, часто с высоким гликемическим индексом, после которых возникает вновь чувство голода.



ПРИНЦИПЫ В ПИТАНИИ

Следуйте принципам в питании

1 Используйте настоящую, более натуральную еду, или ту, которая близка к настоящей. Натуральные продукты оптимально усваиваются, так как адаптированы к процессу пищеварения в эволюции развития человека. Быстро приготовляемая еда состоит из пищевых рафинированных веществ, которые имеют уже другие качества и свойства, отличные от натуральных и “чуждые” для иммунной системы

- пользуйте сырые орехи (еще полезнее в скорлупе), перед употреблением их следует замачивать, если они тяжело усваиваются (для аромата можно их прокалить в духовке или на сухой сковороде - на один прием);
- готовить хорошо на топленом масле, кокосовом, оливковом, масле из авокадо, а в приготовленное блюдо добавлять масла первого холодного отжима 1-2ст.л. Не используйте дешевые рафинированные масла (такие как, подсолнечное, кукурузное, рапсовое) в них много жирных кислот (Омега 6), поддерживающих воспаление в тканях;
- лучше использовать сушеные продукты, чем замороженные;
- специи (семена, корни) лучше использовать цельными-самим обжарить и перемолоть перед употреблением (можно заготовить на неделю)

2 Принцип разнообразия - нет 100% идеального продукта для употребления на каждый день, в котором есть все необходимое для организма. Чем разнообразнее еда по составу и способам приготовления, тем больше необходимых нутриентов поступит в наш организм.

- За неделю в ваш рацион должно войти не менее 21-го вида разнообразных продуктов
- Приготовление пищи должно давать максимальное усвоение продукта: замачивание бобовых и зерновых круп помогает лучшему усвоению макро- и микронутриентов, измельчение мяса в фарш дает возможность лучше усваиваться белку у людей с ослабленным пищеварением, использование специй активизирует пищеварение

- Минимизирует вред, даже от продуктов, обработанных химическими веществами, или их содержащие – разнообразие продуктов - «каждый день новый яд, в малых дозах»
- Микробиота кишечника, печень и иммунная система смогут успевать нейтрализовывать и выводить токсины, если менять продукты в ежедневном рационе
- Готовить еду лучше на огне, в духовом шкафу, и совсем не рекомендуется в СВЧ

3 Взаимодействие между продуктами. Чтобы получить

максимальную пользу от съедаемых продуктов, важно знать правильные сочетания и взаимодействия продуктов между собой

- Не стоит есть в один прием продукты, богатые белками и углеводами, особенно с высоким гликемическим и инсулиновым индексами (ГИ, ИИ), так как они усваиваются в разных отделах пищеварительного тракта
- Обезжиривание – это плохо, наличие жиров замедляет усвоение углеводов и медленнее поднимаются в крови глюкоза и инсулин. Жиры дают длительное насыщение, и не дают передать белки
- Жир + сахар – плохое сочетание, еще хуже, плюс к этому соль.
- Топленые животные жиры лучше - в них нет белков, углеводов и воды
- Наличие клетчатки в питании улучшает усваиваемость тяжелых углеводов и белков
- молоко не сочетается ни с чем, кисломолочные продукты не сочетаются с фруктами/сухофруктами

4 Одинаковость нам - не идеальна. Организм легко адаптируется на смену питания, мы – метаболически гибкие, циклические, сезонные, со своими индивидуальными, конституциональными особенностями

- соотношений по БЖУ (белки, жиры и углеводы) - идеальных нет, как нет идеального количества калорий в сутки для всех
- есть минимально необходимое потребление БЖУ в сутки для поддержания энергетического баланса

- со сменой сезона - меняется рацион и продукты
- в течение суток меняется усваиваемость одного и того же продукта
- полезен тот продукт, который полностью усваивается
- питание необходимо сбалансировать для каждого индивидуально - по составу, учитывая пол, возраст, условия труда, сезонность, время суток, физическую активность, наличие заболеваний и др

5 Организм нуждается в очищении - соблюдайте «чистые»

промежутки между приемами пищи, не менее 4-5 часов (прием пищи 3-4 р в сутки) и между ужином (18-19.00) и завтраком - не менее 12-14 часов «физиологического голода».

- в первой половине дня еда может быть максимально калорийная - до 15.00, ужин более легким
- сладкое, фрукты и белки лучше есть в первой половине дня - до 15.00, в период максимальной активности пищеварения, и активности самого человека
- дробное питание – это лечебное питание на определенный промежуток времени, и не рекомендуется, как постоянный режим питания
- очищение организма происходит тогда, когда мы не едим.
- кроме воды и травных напитков – все еда.

Днем между приемом пищи очищаются и восстанавливаются органы пищеварения, в ночные часы, во время «физиологического голода», очищаются и восстанавливаются ткани, активна печень и иммунная система - необходимо дать организму эту возможность

6 Пейте простую теплую воду всегда, когда хотите пить, не ниже температуры тела

- в среднем - 30/50 мл на кг массы в сутки
- пейте после пробуждения 200-400мл – ночью организм обезвоживается, за 30-40 мин до еды и через 1.5 часа после еды

- при употреблении сухой пищи, во время еды допускается прием теплой воды / травяной напиток / чай около 100 мл
- общий объем воды не учитывает жидкости в пище
- когда возникает желание перекусить, выпейте сначала теплую воду, как правило, голод либо пропадает, либо ослабевает, и съедите вы значительно меньше
- на количество выпиваемой воды влияют - активность, время суток, сезон, климат, состояние здоровья и др. факторы
- суп, компот, морс, сладкие и несладкие напитки – это не вода

7 Выделяйте на прием пищи достаточное необходимое время

- не менее 30 минут, а лучше до 60 мин
- принимайте пищу в отведенном для еды месте, не ешьте “на ходу”
- ешьте в спокойной обстановке, не спеша, думайте об еде, о ее вкусовых качествах, не отвлекайтесь на разговоры, на гаджеты и ТВ
- красиво сервированный стол, приятная обстановка также улучшают восприятие пищи и ее усвоение
- хорошо пережевывайте пищу- это необходимо для хорошего пищеварения и для вашего здоровья
- чувство насыщения приходит через зрительные, обонятельные, вкусовые анализаторы – не спешите, радуйтесь и наслаждайтесь едой, запоминается вкус последнего кусочка

8 Употребляйтесь овощи в каждый приём пищи. В их составе

богатство витаминов, микро- и макроэлементов, содержится клетчатка, необходимая, как пребиотик, для микрофлоры кишечника. Это легко выполнить, если добавлять овощи во все приемы пищи: на завтрак, обед и ужин. Ежедневная норма овощей по рекомендации ВОЗ – до 400 г, клетчатки до 30г.

- овощи – мощные антиоксиданты, они поднимают настроение, так как способствуют выработке “гормонов счастья”

- кладите в одно блюдо несколько видов овощей - разные виды овощей, собранные в одном блюде украсят его и повысят усваиваемость витаминов и минералов в них
- лучше свежие сезонные овощи, но можно использовать и замороженные-всегда имейте в холодильнике несколько пачек разных замороженных овощей- они вас выручат, если вы не успели купить продукты или вне сезона
- вводите в меню разнообразную зелень - в ней содержится хлорофилл, он наполняет клетки кислородом, масса витаминов и антиоксидантов. Зеленый цвет-цвет жизни

Добавляйте пряности в готовку. Отсутствие вкуса – самая распространенная причина отказа от овощей и зелени. С яркими вкусами специй и пряных трав, овощи не будут казаться безвкусными. Каждая специя обладает своим уникальным набором полезных свойств.

9 Не ставьте себе запреты при переходе на новое питание

- начинайте изменения в питании не с «резких» для вас исключений «привычного», а с расширения «необходимого и полезного» – введения в рацион новых «натуральных» продуктов и способов приготовления
- сформируйте и не пропускайте регулярные приемы пищи: завтрак и обед, дополнительные перекусы, чтобы формировать более легкий ужин в 18-20.00
- готовьте достаточное количество еды на день
- пользуйтесь удобными ланчбоксами на работе, в школе и др
- продумайте меню на неделю, или 2-3 дня – важно иметь необходимые продукты в наличии
- современные кухонные «гаджеты» помогут решить многие проблемы с быстрым приготовлением еды – мультиварка, блендер, блинница, вафельница, овощерезка и др
- изучайте и вводите новые рецепты и способы приготовления, начните с одного дня в неделю
- есть хорошая новость – привычки меняются

Жесткие правила и ограничения - это или лечение, рекомендованное врачом, или игнорирование своей связи с внешним миром. Познавайте себя!

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С чего начать

1 Сократите количество красного мяса. В оздоравливающем питании мясу отводится более скромная роль - это тяжелая для желудка и пищеварения, энергетически затратная еда. Желательно есть мясо не чаще 1-2 раз в неделю и лучше в первой половине дня, в обед, на ужин – НЕ «полезно», не рекомендуется. Замените его рыбой, птицей, желательно свободного / дикого выпаса.

2 Минимизируйте сахар (глюкоза, фруктоза, меласса, сиропы и прочее). Старайтесь в напитки, которые пьете в течение дня (чай, кофе, настой), не класть сахар - это уже еда. Откажитесь от напитков, которые содержат сахар изначально – от лимонадов, тоников, пакетированных соков, творожные массы, йогурты, соусы, алкоголь, каши быстрого приготовления, мюсли. Если вы много пьете напитков, это не значит, что вы пьете воду. Каждый напиток имеет свое действие на организм – вода не имеет.

3 Готовьте разнообразно. Изо дня в день готовить «привычные» блюда из привычного набора продуктов - это не совсем «здоровое» питание. Однообразие приводит к дефицитам и может оказывать «нагрузку» на иммунную систему. Учитесь готовить новые блюда, расширяйте ассортимент продуктов, находите новые рецепты приготовления-существует огромное количество информации, как превратить приготовление пицци в удовольствие, не тратить на нее много сил и времени.

4 Изучайте составы готовых продуктов – в них бывает много того, что является вредным для организма, «чужим» для иммунной системы.

5 Исключайте продукты имеющими в составе трансжиры – это твердые растительные жиры, они очень опасны!

Продукты с трансжирами – маргарины, кондитерских изделиях, чипсы, попкорн, соусы, имитация молочных продуктов.

Трансжиры — это самая вредная разновидность жиров, содержащихся в пище. Их производят из растительных жиров с помощью гидрогенизации. Организм вообще не усваивает трансжиры, поэтому они долго циркулируют в крови, повышая уровень «плохого» холестерина и риск атеросклероза. Кроме того, они разрушают печень, увеличивают риск рака и стимулируют воспаления.

6 Вводим достаточное количество овощей и растительного масла.

Масла/жиры дают сытость, задерживают быстрое усвоение глюкозы. Овощи и масла помогают снизить потребление сладкого и мучного.

7 Соблюдайте режим питания, не менее 3х раз с «чистыми промежутками». Перекусы и «дробное питание» нужны при дефиците веса, интенсивных занятиях спортом, истощенных надпочечниках и нарушении усвоения глюкозы (спонтанных гипогликемиях).

8 Обязательно нужен полноценный завтрак, для запуска основных процессов и получения энергии. Те, кто не завтракал – начинайте с малого количества и убавляйте количество и питательность, меняйте на более легкий ужин.

9 Отменяйте «голодовки», не пропускайте приемы пищи. При длительном голоде/недоедании снижается скорость метаболизма, что приводит к ухудшению состояния. Организм начнет готовиться к «голоданию» = делать запасы, накапливать жир. Те, кто снижает вес – должны есть! но меняем состав пищи.

Соблюдайте эти простые правила и вы запустите начало оздоровления вашего тела.

ДИАГНОСТИКА

САМОДИАГНОСТИКА

Нам необходимо изучать себя. Все мы разные и имеем каждый свои физические, социальные и ментальные особенности.

Врожденная конституция - это программа, которой мы следуем по жизни, которая может запустить при определенных обстоятельствах определенные заболевания, это генетически заложенная программа.

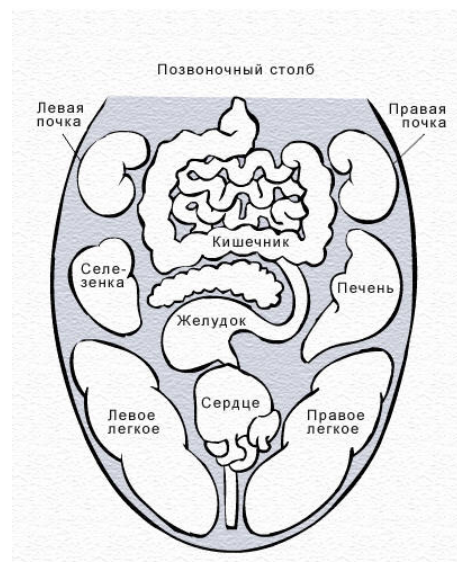
Что значит следовать своей конституции? Это понимать возможности своего организма.

Существуют несколько различных способов понять в каком состоянии Ваш организм. Самодиагностику можно проводить по языку, по запаху пота, понаблюдав за собой распознать возможные признаки нарушения пищеварения, определить есть ли у Вас дисбаланс пищеварения и, наконец, обратиться к Бристольской классификации стула.

Итак, обо всем подробнее.

О чем может рассказать язык?

- наличие любого налета на языке утром - наличия токсинов в организме, не усвоение пищи,
- отечный бледный язык, отпечатки зубов по краю языка - слабое пищеварение склонность к застоям и отекам;
- сухой красный язык, с трещинами говорит о воспалении в органах пищеварения, нарушения в желудке;
- любые неприятные вкусы в ротовой полости и запахи



Запах пота

Потоотделение - важнейший механизм терморегуляции человека. Потоотделение происходит при физической нагрузке и может на

эмоции и стресс. Регулирует потоотделение нервная система, гормоны щитовидной железы, гипоталамуса, потовых желез.

ПОТ НЕ ПАХНЕТ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА!

Запах пота может указывать на:

- запах ацетона - пред или Сахарный диабет
- “тухлых яиц”(сероводород) - проблемы с желудком, кишечником
- кислый запах(уксусный) - нарушение усвоения глюкозы / метаболические нарушения, дефицит витД, заболевания щит / железы, мастопатия
- запах аммиака - патология почек, активность хеликобактер пилори, не усвоение белка
- “рыбный” запах(хлора) - проблемы с печенью
- запах “сырости”(мышиный запах) - проблемы с гормональным фоном
- запах “молочной сыворотки” - подагра

Неприятные запахи - это всегда нарушения работы лимфатической системы, детоксикации. При накоплении токсинов организм будет выводить их любыми способами. Запах пота - это не диагноз, это маркер интоксикации!

Признаки нарушения пищеварения

- метеоризм
- вздутие живота после еды
- тошнота, изжога
- нерегулярный, неоформленный стул
- сухость кожи, ломкость волос и ногтей
- постоянные выделения из носа и откашливание мокроты
- покраснения и сыпи на коже и слизистых.

Дисбаланс в пищеварении в связи с конституцией

Конституциональный тип - астеник, дефицит ЦИ/ТКМ, Вата тип, нарушение Вишама Агни (Аюрведа)

- нестабильный аппетит и пищеварение, испытывает нестерпимый голод
- забывает есть днем, перед сном переедает, берет порции больше, чем может съесть
- нет стабильности в режиме приема пищи, качестве еды
- часто ест «на ходу», «всухомятку», прерывисто, быстро
- что-либо делает во время приема пищи
- безразличен к тому, что ест, плохо чувствует вкусы
- бывает икота, отрыжка, мучают газы, колики, вздутие
- нестабильный стул, запоры, спастический «овечий стул»
- плохо переносит «сырую», «твердую» пищу, после свежих «смузи»-метеоризм, диарея, расстройства опорожнения кишечника;
- ощущает во рту сухость слизистых, язык сухой, с трещинами
- налет на языке может быть черно-серый, темно-коричневый
- плохо спит по ночам, беспокоят страхи, не высыпается

Конституциональный тип - атлетический, нормастеник, избыток Ян/ТКМ, Питта тип, нарушения Тикшна Агни (Аюрведа)

- имеет повышенный аппетит и плохо переносит голод
- пропуск приема пищи вызывает раздражительность и агрессивность, неспособность концентрировать внимание
- не может заснуть на «голодный желудок», ест перед сном, встает есть ночью
- испытывает голод уже через 2 часа после еды, при голоде чувствует головокружение
- склонность к повышенной кислотности, изжоги, рефлюксам, чувство жжения в животе
- после приема пищи может испытывать «жар» в теле, потливость

- чрезмерное выделение желчи и склонность к ослабленному стулу, колиты, воспалительные изменения в ЖКТ
- опорожнение бывает 2-3р в день, при нарушениях зловонный
- язык красный, сухой, может быть с «лысыми» пятнами
- налет на языке желто-зеленый, во рту кислый вкус
- желание острой и кислой пищи
- склонность к дерматозам, зуд кожи, жжение во всем теле
- могут легко набрать вес и похудеть

Конституциональный тип - гиперстеник, избыток Инь /ТКМ, Капха тип, Манда Агни (Аюрведа)

- испытывает чувство тяжести после еды, сонливость, лень, даже от небольшого объема, съеденного
- не испытывает чувство голода, принимает пищу, потому что «нужно»
- еда не вызывает эмоций, может «заедать» стрессы
- еда медленно переваривается, длительное время находится в желудке
- нарушена ферментативная активность поджелудочной железы;
- может быть обильное слюноотделение или отхождение мокроты, слизи, кашель после еды, ощущение, что тяжело дышать
- чувство тошноты и рвота слизью
- опорожнение, как правило не нарушено, бывает атония кишечника - нет опорожнения, но затем обильные испражнения
- стул обильный, может быть со слизью, при ослаблении пенистый с неперевавленными частичками
- язык обложен белым густым налетом, может быть отечным и бледным с отпечатками зубов по краям, или синюшный
- склонность к отечности, застоям, легко набирает вес, с большими трудностями худеет
- склонность к перееданию сладкого и мучного

- часто страдают накоплением слизи в носоглотке, бронхах, заложенность носа, простудные и бронхо-легочные заболевания.

У человека здоровое пищеварение, если

- испытывает после приема пищи легкость в теле и энергичность
- имеет здоровое чувство голода, в правильные периоды времени
- адекватно реагирует на усиление голода, если задерживается прием пищи (без функциональных нарушений со стороны нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и др. систем, без эмоций: раздражительность, нервозность, сердцебиения, обморочное состояние, тошнота итд)
- может есть любую пищу без расстройств в ЖКТ, берет адекватные для себя порции
- хорошо распознает вкусы, наслаждается пищей, не имеет пристрастий к одному вкусу
- имеет ежедневное опорожнение кишечника в утренние часы (до завтрака)
- нормально сформированный стул вида «спелого банана»
- утром язык без налета (возможен легкий белесый налет), розового цвета и вида (не бледный, красный, сухой, отечный и др)
- как результат хорошего усвоения пищи - испытывает чувство насыщения, легкость
- подъем энергии (нет сонливости, тяжести, метеоризма, вздутий, отрыжки и др.)
- человек имеет стабильный вес, хороший крепкий сон, сильный иммунитет
- чувствует себя счастливым и жизнерадостным.

Бристольская классификация стула

- это классификация форм и консистенции кала человека, имеет важное диагностическое значение
- форма и консистенция, цвет, запах кала зависят от питания
- от количества и качества пищи и поступившей воды
- от инфекций
- характеристика кала соответствует определенным заболеваниям

Если не норма (3,4,5 типы), то следует обратиться специалисту, сдать анализы

Бристольская шкала формы кала			
Большое время транзита, до 100 ч	Тип кала	писание внешнего вида кала	Форма
	1	Отдельные твердые комки, как орехи, трудно продвигаются	
	2	В форме колбаски комковатой	
	3	В форме колбаски с ребристой поверхностью	
	4	В форме колбаски или змеи, гладкий, мягкий	
	5	Мягкие маленькие шарики с ровными краями	
	6	Рыхлые частицы с неровными краями, кашецеобразный стул	
	7	Водянистый без твердых частиц	
Короткое время транзита, до 12 ч			

Эмоциональное состояние

Старайтесь сохранять душевное равновесие. Существует взаимосвязь здоровья органов с эмоциональным состоянием.

Страх опустошает почки - слабые почки ведут к беспокойству.

Гнев и раздражение вызывают нарушения в печени.

Обида отражается на селезенке / поджелудочной железе.

Радость(чрезмерная) влияет на сердце.

Горе, скорбь истощают легкие.

Задумчивость, "самоедство" "блокирует" движение энергии / Ци, истощает селезенку и желудок - не переваривается и не усваивается пища и мысли.

Печаль влияет на селезенку, и легкие. "Человек, который "несет весь мир на своих плечах", чувствует себя плохо, так как в селезенке копится сырость, а легкие не в состоянии извлекать Ци из воздуха".

"Чтобы сохранять душевное равновесие - нужно уменьшить влияние посторонних мыслей"

ДИАГНОСТИКА

Диагностика даёт более развёрнутое описание Вашего здоровья и имеет конкретное направление. Например, анализ Иммунохелс показывает реакцию иммунной системы на конкретные продукты питания, анализ Эли-Висцero-Тест-24 показывает наличие процессов воспаления по органам и системам.

Давайте разберём методы диагностики подробнее.

Клинический анализ крови

- Самый доступный, но очень информативный анализ, показывает отклонения в здоровье и задает направления дальнейших исследований
- Дает оценку общего состояния на данный момент времени- наличие воспаления, и кто виноват, подозрение на анемию, паразитоз и др.
- Следует всегда его делать, когда острое заболевание, или обострение хронического, когда решать вопрос назначения антибактериальной терапии, при любых непонятных состояниях и для диспансеризации

Эритроциты-клетки крови, переносящие кислород, питательные вещества к тканям. Повышение указывает на: развитие обезвоживания, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, стеноз/ сужение почечной артерии.

Понижение на: дефициты нутриентов, гемолиз/разрушение их, аутоиммунные поражения, кровопотери, действие токсических веществ.

Лейкоциты - осуществляют иммунный контроль, обезвреживают патогенные микроорганизмы и вещества их жизнедеятельности/ токсины. Их уровень в крови зависит от времени суток, эмоционального состояния, физической активности.

Повышение общего их количества при: инфекции, воспалительные процессы в тканях, травмы, ожоги, кровопотери, лейкоз, опухоли.

Понижение при: анемия, лейкоз, рак, проблемы селезенки, при приеме психотропных и антигистаминных препаратов, гормонов, воздействии радиации.

Различные фракции лейкоцитов показывают различные процессы (важно специалистам).

Тромбоциты принимают участие в свертывании крови, регулируют тонус сосудов, образуют тромб с целью предотвращения кровотечения.

Повышенный их уровень наблюдается после физических нагрузок, при воспалении, обезвоживании.

Пониженный при: инфекциях, анемии, беременности, менструациях.

Гематокрит - отражает соотношение клеток крови к общему объему крови.

СОЭ-скорость оседания эритроцитов, повышается при воспалительных реакциях.

Гемоглобин-сложный белок, отвечает за насыщение клеток кислородом и обеспечивает доставку углекислого газа к легким от клеток.

Повышается при воспалении, обезвоживании, гипоксии. Снижается при анемии, дефицитах белка и витаминов.

Анализ Иммунохелс

- Диагностика индивидуальных реакций иммунной системы на продукты питания
- Анализ на 111 или 180 пищевых продуктов показывает скрытую "пищевую непереносимость"
- По результату анализа, следует исключить из рациона продукты из "красного" списка, пользоваться из "желтого" списка-время от времени.
- Основное питание составляется из "зеленого" списка.



111

180

<http://immunohealth.ru/>

Анализ ЭЛИ-Висцеро-Тест-24

- Анализ показывает наличие процессов воспаления по органам и системам
- Оценивается общая реактивность иммунной системы
- Возможность ранней диагностики нарушений
- При выявлении нарушений следует провести более узко направленные дополнительные анализы и обследования органа или системы

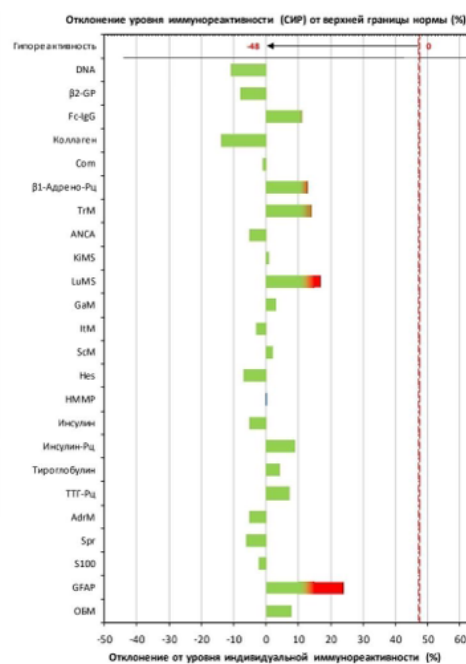
Функционально-клинические характеристики антител (АТ)	АТ к антигену	Результат (%)
АТ-маркеры инфекционно-воспалительных, рубцово-спаечных и аутоиммунных процессов	DNA	-11
	β2-GP	-8
	Fc-IgG	11
АТ-маркеры изменений в сердце	Коллаген	-14
	CoM	-1
АТ-маркеры изменений в сосудах и системе гемостаза	β-AdR-R	13
	TRM	14
АТ-маркеры изменений в тканях почек	ANCA	-5
АТ-маркеры изменений в тканях легких	KIMS	1
АТ-маркеры изменений в стенках желудка, тонкого и толстого отделов кишечника	LuMS	17
	GaM	3
	ITM	-3
АТ-маркеры изменений в стенках желудка, тонкого и толстого отделов кишечника	ScM	2
	HeS	-7
АТ-маркеры изменений в тканях печени	HMMMP	0
АТ-маркеры изменений в островках Лангерганса и периферических инсулиновых рецепторах	Инсулин	-5
	Инсулин-Рц	9
АТ-маркеры изменений в тканях щитовидной железы	Тироглобулин	4
АТ-маркеры изменений в надпочечниках	TSH-R	7
АТ-маркеры изменений в органах малого таза	AdRM	-5
АТ-маркеры изменений в центральной и/или периферической нервной системе	Spr	-6
	S100	-2
	GFAP	24
	OBM	8
Средняя иммунная реактивность		-48

Значение	Оценка результатов	
	Референсный интервал (для АТ-маркеров)	Референсный интервал (для средней иммунной реактивности)
Норма	от -15% до +10%	от -25% до -5%

Исследования проводил лаборант: Чайникова В. Ю. Выпускающий врач-лаборант: Пухаленко А. И.

Общее заключение:

- Признаки снижения общей активности иммунной системы (иммуносупрессия)
- Признаки хронического воспалительного процесса (любой локализации)
- Признаки изменений в автономной нервной системе сердца (возможны нарушения ритма СС)
- Признаки тромбоцитопатии
- Признаки изменений в паренхиме легких
- Признаки гипсии (на фоне травмы головного мозга? ишемии головного мозга? перенесенной нейроинфекции?)



Определение pH-среды кислотно-щелочного баланса

- индикаторная лакмусовая тест-полоска и pH-метры
- быстрый и экономичный способ определить закисление среды, жидкостей
- проводится утром, натощак
- опустить полоску в пробу мочи/слюны на несколько секунд
- высушить на белой салфетке индикаторами вверх

- через минуту сравнить сочетания цветов с таблицей эталонов

Кислотность слюны и мочи должны быть слабо-щелочными



Пульсовая диагностика

- пульсовая диагностика на АПК “ВедаПuls” позволяет оценить функциональное состояние по органам и системам
- уровень стресса и энергетические ресурсы, восстановительный потенциал
- предположить возможность развития патологических состояний
- сформировать индивидуальные рекомендации по питанию с учетом конституции и заболеваний



- Провести пульсовую диагностику можно в Клинике доктора Загера
- Есть домашняя версия диагностики

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ

Источники углеводов

- все овощи можно разделить на следующие категории:

- клубнеплоды (картофель, топинамбур, батат, маниок)
- корнеплоды (свекла, морковь, репа, брюква, редис, редька, петрушка, сельдерей, пастернак)
- корневищные (хрен, катран, съедобный лопух)
- капустные (капуста белокочанная, краснокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, цветная, кольраби)
- листовые (салат, шпинат, щавель, мангольд, крапива, лебеда)
- травы (укроп, мята, чабер, базилик, петрушка листовая, майоран, эстрагон, тимьян)
- луковичные (лук, чеснок, черемша)
- пасленовые (помидор, перец, баклажан)
- тыквенные (тыква, кабачок, патиссон, огурец, арбуз, дыня)
- бобовые (горох, фасоль, бобы)
- злаки и псевдо злаковые (сахарная кукуруза)

Простые углеводы:

Глюкоза (виноградный сахар, декстроза) - встречается в соке многих фруктов и ягод, мёде, в некоторых овощах - тыква, морковь, свекла и др.

Сахароза, или обычный сахар, в его состав входят две молекулы – фруктоза и глюкоза.



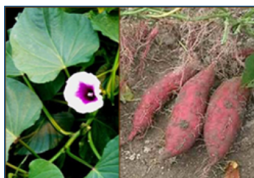
Клубнеплоды

Растения, на подземных стеблях или боковых корнях которых образуются клубни, называют **клубнеплодами**.

В клубнях овощных культур накапливаются питательные вещества, в основном углеводы с преобладанием Крахмала (у картофеля до 19%, батата - 24-28%, маниока - 35%) или Инулина (у топинамбура - 12%), а также белок, жир, витамины, микроэлементы. Для умеренного пояса важнейшее пищевое значение имеет картофель; в тропиках - батат и маниок.



Топинамбур (земляная груша, артишок иерусалимский, подсолнечник клубненосный)



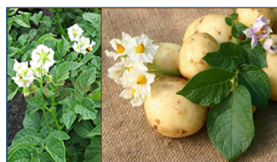
Батат (сладкий картофель)



Маниока (съедобный клубень, семейства молочайных)



Ямс (род диаскорей) по вкусу похож на батат)



Картофель



Корневищные овощи

Корневищными овощами называют те растения, съедобной частью которых являются утолщенные корневища и корни. В этих утолщениях накапливаются питательные вещества.

Лопух-используется в пищу и в медицине. В пищу используют корень, молодые листья и стебли до начала цветения. Корень можно есть в сыром виде в салате, в печеном и жареном как замену картофеля. Из корня лопуха можно приготовить напиток наподобие кофейного или цикорийного (корни моют, сушат, потом поджаривают и измельчают, заваривают как кофе); также корни можно замариновать. Из жареных корней репейника делают сладко-кислое повидло. Молотый корень используют для выпекания хлеба в смеси с пшеничной мукой. Листья и корни кладут в салат, суп, пюре. Молодые листья и стебли используют в винегретах, бульонах, ботвиньях (русский холодный суп на кислом квасе), борщах. Из побегов можно сделать соленье.

В медицине-используют в основном корни (отвар, настой, настойка). Оказывает легкое мочегонное и потогонное действие, стимулирует образование ферментов в поджелудочной железе, улучшает выработку инсулина и минеральный обмен, обладает противоопухолевой активностью. Применяется при заболеваниях желчного пузыря, почек, суставов, запорах, сахарном диабете. Наружно при экземе, фурункулах, для заживления ран, укрепления волос. Листья имеют антибактериальное и жаропонижающее действие.

Канна-известно как садовое и комнатное благодаря красивым ассиметричным цветам.

Крахмал корневища используют для изготовления стеклянной лапши mien dong (страны Азии). Корневище можно есть сырым, вареным, печеным- по вкусу, как сладкий картофель, но волокнистые. Корневища долго варят или тушат, для уменьшения волокнистости. Молодые побеги также съедобны, их готовят и едят, как зеленые овощи. Побеги очень питательны, содержат не менее 10% белка.



Хрен



Канна



Лопух/репейник



Лотос орехоносный



Цикорий обыкновенный



Имбирь



Капустные овощи

Капустные овощи - в составе: преобладает вода (86-92%), содержатся сахара (1,7-7,9 мг/100 грамм), белки (от 1% в цветной до 5,5% в брюссельской и савойской), азотсодержащие вещества (1,1-6,9 мг/100 грамм), клетчатка (0,6-1,4 мг/100 грамм), зольные элементы (до 1 мг/100 грамм), витамин С (в белокочанной капусте около 50 мг%, в брюссельской - более 100 мг%). Сахара представлены в виде глюкозы и фруктозы. Также в капустных овощах содержатся витамины С, В, В6, РР, К, фолиевая кислота, холин, редкий витамин U. Из минеральных веществ есть кальций, калий, фосфор, натрий, железо и другие. Калорийность у разных видов капусты колеблется от 16 до 50 ккал.

Капуста имеет ценное пищевое значение и широко используется в пищу. Жизнь русского человека сложно представить без щей, голубцов и квашеной капусты. Капуста используется во многих кухнях мира: ее добавляют в салаты и супы, едят сырой, варят, тушат, жарят, фаршируют, запекают, квасят, маринуют, кладут в начинки для пирогов.

Капуста применяется и как лекарственное растение. В основном используют белокочанную капусту. Сок из листьев, благодаря содержащемуся в них витамину U, рекомендуется употреблять для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритов с пониженной кислотностью, колитов, его также используют для заживления гнойных ран и язв.

Употребление капусты регулирует уровень холестерина и сахара в крови, выводит излишки жидкости из организма, служит профилактике запоров. Кроме того, капуста - диетический низкокалорийный продукт, богатый белками, углеводами, витаминами и минералами. Однако людям, страдающим острым энтероколитом, усиленной перистальтикой, спазмами кишечника и желчных путей, следует ограничить потребление капусты. Сок капусты обладает омолаживающим действием.

К капустным овощам относятся: белокочанная, краснокочанная, савойская, Романеско, португальская, Кольраби / репная, Та-цой, Мизуна / японская капуста, Кай-лан / китайская брокколи, брокколи / капуста спаржевая, цветная / курчавая, брюссельская капуста, пекинская / песай, Кале / браунколь / кудрявая / зеленая листовая, бок-чой / черешковая капуста / горчичная.



Луковичные овощи

Луковичные овощи: содержат большое количество питательных веществ, обладают высокими вкусовыми и ароматическими свойствами. Специфический аромат и острый вкус луковичным овощам придает эфирное масло (у лука - тиосульфат, у чеснока - аллицин), которое обладает фитонцидными свойствами (то есть подавляют жизнедеятельность бактерий), повышает аппетит и улучшает пищеварение. Луковичные овощи содержат еще и протекатехиновую кислоту, обладающую антибиотическими свойствами. Высокая пищевая ценность обусловлена наличием в луковичных овощах: углеводов (сахара - сахароза, глюкоза, манноза, ксилоза, арабиноза, рибоза; пентозаны; гемицеллюлоза; пектиновые вещества; полисахарид инулин) - до 15%, витаминов (витамин С, витамины группы В, витамин А, Е, РР, Н, фолиевая и пантотеновая кислоты), азотистых веществ - до 2,5%, минеральных веществ - до 1,5%, белков – до 2,2%, эфирных масел, фитина, флавоноидов, гликозидов. Листья лука содержат больше витаминов, нежели луковица.

Луковичные овощи можно разделить на луковичные со съедобной частью в виде луковицы (чеснок, репчатый лук) и зеленые луки с листьями и слабо развитой луковицей (лук-порей, лук слизун, лук-шалот, лук-батун, шнитт-лук, многоярусный лук). Однако такое деление вовсе не всегда означает, что можно есть только луковицу (например у репчатого лука едят перо), а у вторых - только перья.

В кулинарии лук широко применяется как приправа для приготовления множества блюд - первых, вторых, закусок и салатов, подлив, фарша, начинок для пирогов; для консервирования и маринования. Лук острых и полуострых сортов чаще всего используется как приправа в жареном на растительном масле до золотого цвета или пассерованным виде. Сырой лук прекрасно дополняет мясные изделия, хлеб с салом, маринованную сельдь, салаты.



Репчатый

Порей

Лук-батун/дудчатый

Лук медвежий/черемша

Шалот/сорокозубка

Шнитт-лук



Черемша

Афлатунский/группа анзур

Чеснок



Листовые овощи

Листовые овощи - это такие овощные культуры, у которых в пищу используются листья. Это довольно широкая категория овощей, зачастую пересекающаяся с другими, ведь у ряда овощных культур съедобна не только какая-то определенная часть растения, а несколько (например, корневище и надземная часть).

Листовые овощи - кладень витаминов и микроэлементов, а рекордсменами в этом отношении среди всех овощей являются темно-зеленые листовые овощи.

Они содержат важнейшие минералы (калий, магний, железо, кальций) и витамины К, С, Е, витамины группы В, бета-каротин, жирные кислоты Омега-3, лютеин.

Листовые овощи, употребляемые регулярно стимулируют пищеварение, регулируют работы эндокринной системы, очищают кровеносные сосуды и печень, снижают риск возникновения хронических заболеваний, способствуют снижению и нормализации веса. Механизм снижения веса заключается в следующем: зеленые овощи содержат незначительное число углеводов (мало калорий) и много клетчатки; клетчатка, за счет объема и медленного переваривания, обеспечивает длительное чувство сытости.

Из листовых овощей чаще всего готовят салаты, холодные закуски; их добавляют в первые и вторые блюда; используют в консервировании



Тыквенные овощи

Тыквенные овощи довольно широко используются в питании. Их тушат, запекают, жарят, едят сырыми, добавляют в салаты, маринуют и солят и даже делают икру и пюре. Тыква и кабачок нашли широкое применение в детском и диетическом питании. Некоторые тыквенные (например, арбуз, дыню и спелую кассабанану) едят как фрукты. Тыквенные овощи богаты витамином С, каротином, содержат витамины группы В, микроэлементы.

В лечебных целях тыквенные овощи применяются чаще для улучшения обмена веществ и пищеварения и деятельности желудочно-кишечного тракта, как мочегонное и желчегонное.



Томатные овощи

Помидоры / томаты, сладкий перец употребляют в пищу свежими, жареными, тушеными, вареными, консервированными, маринованными.

Острый стручковый перец возбуждает аппетит, входит в состав медицинских препаратов перцового пластыря (раздражающее, обезболивающее действие), применяемом при радикулите, миалгии и невралгии, мазей от этих же недугов, мази от обморожения. Стручковый перец - ценная витаминная культура, содержит много каротина и витамина С.

Баклажаны используют на кухнях многих стран мира. Их едят вареными, жареными, запеченными на гриле, тушеными, сырыми, маринованными, из них делают баклажанную икру.



Пряные овощи

Пряные овощи содержат большое количество эфирных масел и других вкусо-ароматических веществ, именно они обеспечивают пряным овощам их выраженный вкус и аромат. Пряные овощи содержат большое количество витаминов, в основном витамин С, фолиевую кислоту и каротин, чем и отличаются от сушеных пряностей, приготовленных с помощью сложных технологических процессов.

Пряные овощи - это группа овощей, обладающих специфическим ароматом и вкусовыми качествами, которые позволяют использовать их для придания особого оттенка вкуса и аромата блюдам.

Пряные травы добавляются в меньшем количестве, нежели пряные овощи. Каждая из них имеет особый аромат и придает блюду характерный оттенок вкуса. Ассортимент блюд, в состав которых добавляют пряные травы бесконечно разнообразен.

Невозможно себе представить ни одну кухню мира без специй.

ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



Бобовые

Бобовые овощные культуры уникальны с точки зрения своей питательной ценности. Бобовые овощи чрезвычайно богаты полноценными белками. Так содержание белков в семенах садового боба доходит до 35 %. Белок включает все незаменимые и заменимые аминокислоты и близок по своему составу к белку мяса и молока. Это обстоятельство делает бобовые овощи незаменимым и компонентом в питании веганов (приверженцев строго вегетарианства, полностью исключая употребление продуктов животного происхождения). Также бобовые овощи богаты углеводами, клетчаткой, витаминами (С, В1, В2, В5, холином), железом, калием, фосфором, кальцием, магнием, метионином, фосфолипидами.

Интересной особенностью ряда растений семейства Бобовые является симбиоз с микроорганизмами, бактериями-микроаэрофилами, способными фиксировать молекулярный азот из атмосферного воздуха и синтезировать органические азотсодержащие соединения. Эти микроорганизмы живут внутри особых клубеньков, вырастающих на корнях бобовых растений. Суть симбиоза заключается в следующем: микроорганизмы получают от растения воду с питательными веществами, а растение - часть азотных соединений, образовавшихся в корневом клубеньке за счет связывания азота воздуха. Такой симбиоз позволяет бобовым растениям нормально расти на бедной почве.

Бобовые культуры не только не истощают плодородие почвы, но и приумножают его, обогащая землю азотными соединениями.

Бобовые овощи культивируются с незапамятных времен. Так, нут (турецкий горох) начал возделываться на Ближнем Востоке уже 7500 лет назад! Невозможно представить себе практически ни одну кухню мира, где бы не использовались бобовые овощи. Свежие бобовые овощи, равно как и крупы из этих культур, имеют высокую питательную ценность, содержат большое количество белков и углеводов, ценных витаминов и микроэлементов.

Их употребляют в пищу в самом разном виде: в сыром, консервированном, сушеном, вареном, жареном... Из бобовых овощей готовят огромное количество блюд: первых, вторых, салатов... из крахмала бобов мунг даже делают лапшу фунчоза. Для многих народов бобовые являются одним из важнейших источников белка, способным заменить по питательным свойствам хлеб, крупу и даже мясо. Для людей, отказавшихся от потребления животных продуктов, блюда из бобовых - один из важнейших компонентов питания. Широкое распространение получили продукты из сои и с ее добавлением, например мисо, соевое масло, тофу, вегетарианские котлеты и сосиски.

Бобовые овощи богаты углеводами, клетчаткой, витаминами (С, В1, В2, В5, холином), железом, калием, фосфором, кальцием, магнием, метионином, фосфолипидами.

Такие растения, как боб обыкновенный, маш, чечевица, горох, соя нашли применение в народной медицине, как средства с довольно широким спектром воздействия на организм. Так отвар чечевицы рекомендуют принимать при почечнокаменной болезни, заболеваниях печени. Настой и отвар створок бобов полезен при сахарном диабете, а сваренные в молоке и затем растертые бобы прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их созревания. Для лечения экземы, угрей и гнойных ран к больному месту прикладывают кашу из незрелых семян гороха посевного или кашу из гороховой муки.



маш



урд (черный маш)



чечевица



фасоль



соя



вигна китайская
(коровий горох)



бобы адзука
(вигна угловатая)



боб садовый
(русский, конский)



горох посевной



горох нут
(турецкий, бараний)

ИСТОЧНИКИ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН



Хлебные крупяные культуры

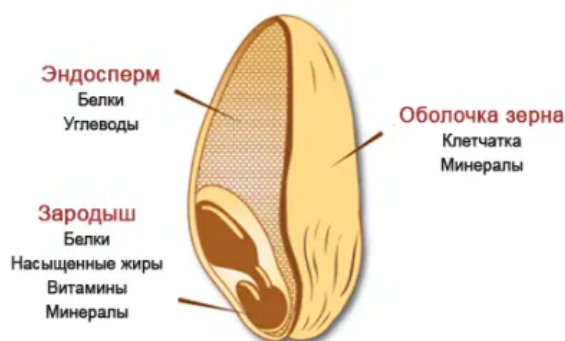
Крупы. Это уже обработанные плоды злаковых. С них удаляют оболочку и подвергают шлифовке и дроблению, чтобы обеспечить им определенные характеристики.

Травянистые растения, содержащие пригодные в пищу семена / зерна.

Злаки составляют половину употребляемых человечеством белков и углеводов, являются одним из важнейших компонентов питания.

Злаки разделяют:

- на цельнозерновые — содержащие крахмалистый эндосперм, зародыш и отруби;
- на очищенные — без зернового зародыша и оболочки.



Злаковые крупы и псевдозлаки

Из культурных видов в мире чаще всего выращивают: пшеницу мягких и твердых сортов из которых делают муку, пшеничную и манную крупу, булгур, кус-кус;

- рис, употребляемый преобладающей частью населения планеты и имеющий около 100 сортов;
- ячмень, способный расти даже за Полярным кругом. Из него делают перловую и ячневую крупу, варят пиво;
- рожь, из которой производят муку, крахмал, квас и спирт;
- кукурузу, один из основных продуктов Южной Америки;
- овес;
- просо, из которого получают пшено
- гречка относится к группе Гречишных, к Псевдо Злакам.

Злаковые культуры являются или являлись в прошлом основой питания многих народов, благодаря своей питательности и полезным свойствам.

Злаки являются источниками редко встречаемых микроэлементов:

- Кукуруза содержит золото. Его в 100 г кукурузы — 0,5 мкг.
- Овес содержит 172,0 мкг титана и способен накапливать токсический стронций.
- Пшено и длиннозернистый рис содержат по 11,2 мкг циркония, рожь 26,2 мкг циркония.
- Рис накапливает токсичный ультрамикроэлемент таллий.

Злаки — бесценные источники пищевых волокон, способствующих очищению организма и регулярному опорожнению кишечника.

Пророщенные злаки оказывают иммуномодулирующее, оздоравливающее и омолаживающее действие на организм, улучшает состояние кожи и волос, оптимизирует функции печени.

ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ



Животные жиры

В эту группу входят липиды, которые содержатся в продуктах животного происхождения – мясе, субпродуктах, рыбе, молоке, сливочном масле и яйцах. Большинство разновидностей животных жиров относится с насыщенным – в своей структуре они имеют только одинарные связи. Насыщенные жиры имеют твердую консистенцию за счет вытянутых молекулярных цепочек и плотного прилегания частиц друг к другу.

Жиры животного происхождения вытапливаются из жировой ткани или костей диких и домашних животных, а также некоторых видов рыб. В список животных жиров входят

- козий;
- конский;
- рыбий;
- барсучий;
- медвежий
- утиный;
- гусиный;
- свиной;
- говяжий;
- бараний

За счет высокой точки дымления (от 180 °С до 215 °С) животные жиры подходят для жарки, тушения, запекания и добавления в выпечку. В блюдах они хорошо сочетаются с крупами, овощами, мясом и субпродуктами, служат основой для приготовления многих блюд. Рекомендовано применение в умеренных количествах.



Масличные культуры

Масличные культуры представлены следующими ботаническими семействами:

- астровых (сложноцветных) - подсолнечник, сафлор;
- льновых - лен;
- капустных (крестоцветных) - горчица, рапс, рыжик и др;
- молочайных - клещевина;
- кунжутных-кунжут;
- лавровые-авокадо;
- маслиновые-оливковое;
- ореховые
- маковых - мак;
- бобовых - соя (зернобобовое) и арахис.

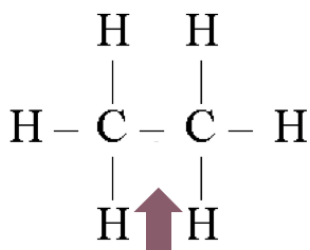
Растительные масла (растительные жиры) – это жиры, извлекаемые из различных частей растений и состоящие в основном (на 95-97%) из триглицеридов высших жирных кислот.

Из растительного материала масла получают при помощи отжима (под давлением жидкая часть растительного материала вытекает, после чего она собирается) или экстракцией органическими растворителями или

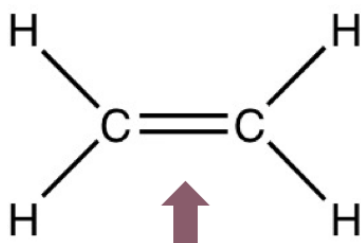
сжиженным углекислым газом (после извлечения экстрагент отгоняют, а оставшееся растительное масло собирается). После этого растительное масло подвергают очистке, или, иначе говоря, рафинированию.

Типы жирных кислот

Насыщенные кислоты не содержат двойных, тройных и каких-либо других связей. Насыщенные связи более устойчивые, поэтому насыщенные жиры будут устойчивы к температурам и окислителям, таким как кислород. На них можно готовить.



Насыщенная связь



Ненасыщенная (двойная) связь



ВОЗ рекомендует ограничить поступление калорий от насыщенных жиров до 10% от общего числа жиров- для здоровых людей и до 7% для тех, кто находится в группе риска (соответственно 22 и 15 грамм для рациона в 2000 ккал)

Полиненасыщенные ЖК содержат две, три или несколько «двойных» связей. Ненасыщенные ЖК могут свободной связью присоединять к себе радикалы в процессе нагревания или даже при контакте с воздухом, особенно при наличии солнечного света. В больших количествах такие окислившиеся жирные кислоты являются вредными для здоровья.

Именно поэтому некоторые масла хранят в темных бутылках небольшого объема.

Полиненасыщенные жиры представлены двумя семействами - омега-3 и омега-6.

Омега-3 содержится в жирной глубоководного обитания океанической рыбе и семенах льна. Также, но в значительно меньших количествах, он представлен в яичном желтке кур свободного выпаса. Адекватное потребление омега-3 составляет 1,5-2 грамма в сутки или 75 грамм жирной рыбы в день (сельдь, скумбрия, сардины). Омега-3 очень легко окисляются, поэтому жарка на льняном масле может нанести организму вред намного больший, чем злоупотребление насыщенными жирами сливочного масла или свиного сала. Кстати, именно поэтому льняное масло нужно хранить в темном прохладном месте.

Омега-6 являются причиной многих воспалительных неинфекционных заболеваний, таких как ревматоидный артрит, астма, атеросклероз и некоторые виды рака. Практически любые заболевания, связанные с воспалениями, будут проявляться в значительно меньшей степени, если снизить уровень потребления омега-6. Если же снизить его до 1,5-2 грамм в сутки, то уже исчезнут многие симптомы. Это подтверждает и то, что многие лекарства направлены именно на процессы обмена омега-6 жирных кислот.

Подсолнечное масло содержит около 40% омега-6.

Мононенасыщенные содержат всего одну двойную (иногда тройную) связь между атомами углерода. Основная доля ЖК должна приходиться как раз на мононенасыщенные жирные кислоты. Они более-менее устойчивы к нагреванию и при избыточном потреблении не вызывают сильных побочных эффектов. Предположительно, мононенасыщенные жиры повышают сопротивляемость к инфекциям, уменьшают негативные процессы воспалений и могут быть связаны со здоровьем эндокринной системы, психическим здоровьем и правильным функционированием иммунной и сердечно-сосудистой систем. К сожалению, исследований в этой области крайне мало, только наблюдения.

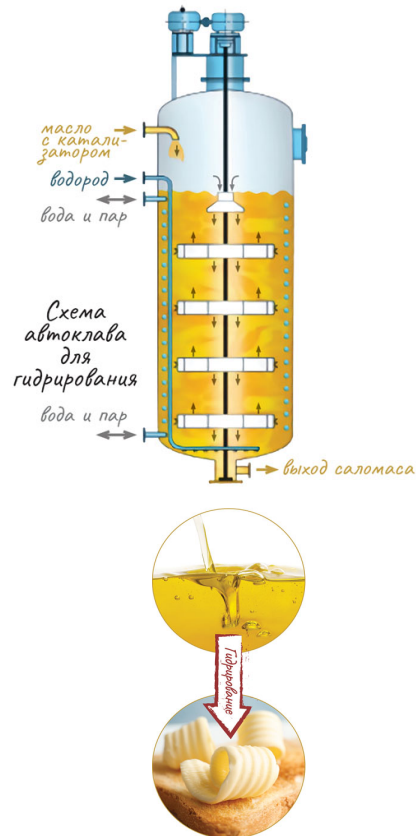
Нам нужно получить за день 67 грамм жира/масла. Из них 22 грамма жира насыщенного, 2 грамма омега-3 и 2 грамма омега-6. Откуда же мы возьмем еще 41 грамм? – из **МОНОНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ!**

Рекомендации

Лучший набор потребляемых жиров - это немного рыбы, оливковое масло в виде заправки к салату или основы для соуса, и орехи.

Именно эти продукты и являются составляющими средиземноморской диеты.

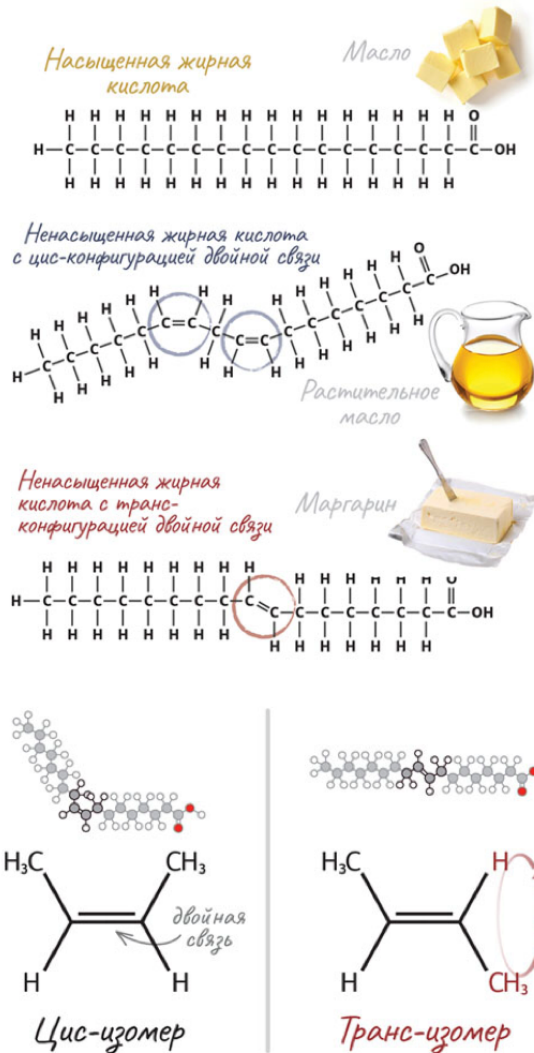
Мононенасыщенные жирные кислоты являются основным компонентом оливкового масла (75%), в больших количествах содержатся почти во всех орехах и семенах (20-50% от общей доли жира). Большое количество мононенасыщенных жиров содержится в яйцах (40%) и почти в любом мясе (до 50%), однако последние содержат и большое количество вредного насыщенного жира.



Готовить лучше на насыщенных жирах - топленом сливочном масле (Гхи), на кокосовом масле, а также и на мононенасыщенных ЖК – оливковом масле.

Избегайте применения в питании маргаринов – это твердые растительные жиры, содержащие транс – изомеры, вредные для здоровья!

В природных жирах практически всегда встречается цис-конфигурация. Но поскольку транс-конфигурация энергетически выгоднее, при увеличении температуры менее стабильный цис-изомер переходит в более стабильный транс-изомер.



Поэтому транс-жиры могут образовываться при всех процессах, связанных с нагреванием. Например, при гидрировании растительных жиров для получения маргарина, а также при обжарке пищи на растительном масле.

Искусственные транс-жиры и природные отличаются по составу и их действие на здоровье может быть разным. К сожалению, над этим вопросом стали задумываться не так давно.

Транс-жиры вредны для здоровья!

Не допускайте их применения в своем питании. В пищевой индустрии, в приготовлении продуктов быстрого питания, жарках, промышленной выпечке и др. готовых продуктах, часто используются именно маргарины – растительные жиры – это и есть транс-жиры.

Группы атомов могут по-разному располагаться относительно двойной связи. Если одинаковые группы находятся по одну сторону от двойной связи, это цис-изомер, по разные — транс-изомер.

Транс-жиры вредны для здоровья!

СОДЕРЖАНИЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В МАСЛАХ (ЖИРАХ)

НАЗВАНИЕ МАСЛА (ЖИРА)	СОДЕРЖАНИЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ (%)				ИТОГО
	НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ	ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА (ОМЕГА 6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)	АЛЬФА-ЛИНОЛЕНОВАЯ КИСЛОТА (ОМЕГА 3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)	ОЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА (ОМЕГА 9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ)	
РАПСОВОЕ МАСЛО	7	21	11	61	61
САФЛОРОВОЕ МАСЛО	8	14	1	77	77
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО	9	16	57	18	18
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО	12	71	1	16	16
АВОКАДО МАСЛО	12	2	10	76	76
КУКУРУЗНОЕ МАСЛО	13	57	1	29	29
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО	15	9	1	75	75
СОЕВОЕ МАСЛО	15	54	8	23	23
АРАХИСОВОЕ МАСЛО	19	33	*	48	48
ХЛОПКОВОЕ МАСЛО	27	54	*	19	19
САЛО	43	9	1	47	47
ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО	51	10	*	39	39
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО	68	3	1	28	28
КОКОСОВОЕ МАСЛО	91	2	7	7	7

ССЫЛКИ И КОНТАКТЫ

Ссылки на магазины и рецепты

Вдохновляйтесь идеями рецептов, но выбирайте продукты, подходящие Вам. Слушайте себя.

Интернет-магазины

<https://фундучок.рф>

<http://Macrobios.ru>

<https://moskva.i-mne.com/>

<https://fruitonline.ru/>

Рецепты

https://t.me/eko_sladosti

<https://t.me/Veget>

<http://kurkuma.ru>



Богачева Шарофат Баировна

*Врач аллерголог-иммунолог, косметолог, гомеопат,
сертифицированный специалист Аюрведы и АПК"
ВедаПuls"*

Закончила Таджикский Госмединститут им. Абу-Али-ибн-Сины (1985 г.) по специальности «Педиатрия».

Клиническая ординатура в ЦНИИТ АМН СССР (г. Москва, 1985-1988 гг.), «Дерматовенерологии» (2201-03гг);

Специализации:

«Аллергология-иммунология» с 1988 г, «Терапевтическая косметология» с 2009 г.

Постдипломное образование:

-повышение квалификации по паразитологии, и др;

-гомеопатия и диагностика по методу Р.Фолля с 1991 г.;

-непрерывное углубленное изучение современной диетологии, нутрициологии, питания с позиций ТКМ (по «Системе Пяти элементов», макробиотики) и Аюрведы;

- углубленное изучение Аюрведы с 2015 г,

Специалист «Аюрведических методов оздоровления»;

Сертифицированный эксперт по Аппаратной-пульсовой диагностике по программе «ВедаПuls» (2017г).

Работа: ДГКБ№13 им.Н.Ф.Филатова 1988-2004 гг; «Клиника доктора Загера» 1998 -по наст.время.

Пища питает тело или болезнь



+7(903)-114-13-07



drb62@ mail.ru



@CHATSHAROFATBOG
ACHEVA

Клиника доктора Загера

Вылечить человека — это не только избавить его от болезни, но и научить совершать собственные шаги по пути к здоровью.

Москва, 1-ый Кожуховский пр-д., д.1/7

info@zagerclinic.ru

Телефоны: Часы работы (без перерыва):

+7 (495) 236-76-52	Пн. — Пт. с 9:00 до 20:00
+7 (495) 675-71-70	Сб. с 9:00 до 18:00
+7 (495) 675-75-80	Вс. — выходной



[Клиника
доктора Загера](#)

Потребительский кооператив «Социальный центр образования и развития Мир»

Наш кооператив создан для того, чтобы его члены могли получить применимые в жизни знания и навыки в областях сохранения и приумножения здоровья, развития и совершенствования индивидуальности.



[ПК Социальный Центр
Образования и Развития Мир](#)