

То, что от характера питания зависит качество жизни, сегодня является банальной истиной. Проблема здесь заключается, однако, в том, что любой продукт может быть для нашего организма как источником живительной силы и здоровья, так и смертельным ядом, отравляющим его физическую плоть и уносящим душевное здоровье. Еще Гиппократ определял медицину как искусство подражания лечебному воздействию природы, а продукты питания он называл лекарствами. Меняя продукты питания, мы можем и физически, и психологически либо оздоравливать, либо губить свой организм.

Питание и хорошее самочувствие очень тесно между собой связаны. Мы чувствуем недомогание, когда в нашем организме не хватает каких-либо витаминов или белков. Но мы также чувствуем себя нехорошо, когда в нашем организме существует избыток вроде бы полезных веществ, но организм не может их переварить. Избыточное питание у одних и хроническое отсутствие полноценного питания у других - контрасты Большого Города. Но и тем и другим лицам для нахождения в хорошем расположении духа важно знать основы современного рационального питания.

Для своего строительства организм использует белки, жиры, углеводы и минеральные вещества, содержащиеся в продуктах питания.

Белки

Они являются основным материалом, из которого строится организм. Основным источником белка для большинства людей является мясо домашних животных, птицы и рыбы. Недостаток белков в питании ведет к депрессии, ожирению, общей слабости, повышенной утомляемости и ослаблению иммунитета, замедлению выздоровления после перенесенных травм и операций.

Не менее важно и соотношение белков и углеводов. Исследования влияния потребления белка на активность коры головного мозга, а следовательно, и на наше настроение, показали, что при малом количестве белков и большом количестве

углеводов происходит активизация процессов возбуждения. Так, к примеру, действует сладкий чай с пирожным. Если же в диете белки преобладают над углеводами, то это ведет к торможению корковой активности. После сытного мясного обеда человека неудержимо тянет в сон. Если же человек излишне увлекается мясной пищей, то у него появляются невротическая агрессивность и раздражительность.

Жиры

Их значение для организма связывают со значительной энергоемкостью жиров и способностью растворять в процессе пищеварения нужные для организма витамины и металлы типа калия, магния, меди. Подкожная жировая ткань активно участвует в выработке эндорфинов - особых психофармакологических веществ, дающих человеку

оптимистическое

восприятие

жизни.

Каждому, наверное, знакомы

полные, добродушные и улыбчивые люди, которых не особенно омрачают всевозможные жизненные

неприятности, от которых другие люди, имеющие надлежащих жировых запасов, не находят себе места.

Современные диетологи рекомендуют меньше употреблять жиров животного происхождения, которые ведут к образованию холестерина, сужающего и закупоривающего стенки кровеносных сосудов. Это может приводить к инсульту и к инфаркту. Продукты, богатые холестерином, которые рекомендуется потреблять в небольших количествах:

- жирное мясо всех сортов;
- сливочное, пальмовое и кокосовое масло, сало, маргарин;
- копченые колбасы, окорока, паштеты;
- жирные кисломолочные продукты, включая сметану, майонез, ряженку, сыр;

- кремы, пирожные, торты, сдобный белый хлеб;
- продукты, содержащие шоколад и какао;
- жаренные в масле и подсолненные картофель и деликатесные орешки.

Антагонистом холестерина является лецитин, который препятствует развитию атеросклероза и способствует повышению выносливости центральной нервной системы. Лецитин содержится в следующих продуктах, снижающих также и уровень холестерина:

- растительные масла: подсолнечное, соевое, кукурузное, оливковое;
- жирные сорта морских рыб: скумбрия, сардины, тунец, лосось, палтус; также устрицы, мидии, морские гребешки, рыбий жир;
- овсяная и гречневая крупы, отруби, хлеб из муки грубого помола;
- нежирные сорта мяса и птицы: индейка, курица, телятина, кролик, дичь;
- большинство овощей и фруктов;
- зелень: салат, петрушка, кинза, шпинат, укроп, лук, чеснок.

Хорошим средством для профилактики атеросклероза является зеленый байховый чай и грецкие орехи.

Диета с низким количеством жиров для жителя Большого Города, ведущего сидячий образ жизни, сегодня считается предпочтительней.

Углеводы

Они являются для организма главным источником энергии. Особенно полезными считаются так называемые сложные углеводы, которые есть в овощах, фруктах и крупах, содержащих крахмал, - пшенице, рисе, кукурузе. Много углеводов в бобовых злаках - горохе, фасоли, сое. В этих продуктах нет вредного холестерина, но имеются белки, витамины и клетчатка, которая необходима для нормальной работы кишечника.

Сахар

Это один из наиболее распространенных в питании углеводов, который в организме перерабатывается в глюкозу, необходимую для работы мозга и центральной нервной системы. Однако достоинства сахара при его избыточном потреблении превращаются в недостатки, что дало известному английскому диетологу Дж.Юткину повод для написания книги о сахаре под многозначительным названием «Чистый, белый и опасный». Считается, что суточная норма сахара во всех его видах не должна превышать 50 граммов. Следует помнить, что каждые 25 граммов лишнего сахара способствуют образованию в организме 10 граммов жира.

Последние исследования английских ученых выявили, что сахар, оказывается, относительно безвреден для быстро растущего детского организма. Специалисты Лондонского королевского колледжа, обследовав более полутора тысяч детей в возрасте от 11 до 13 лет, пришли к выводу, что чаще всего здоровью вредит не столько сахар, сколько банальное перекармливание. Дети, которым позволяют лакомиться сладким, оказываются стройнее и крепче тех, кого держат в «черном теле», поскольку «жиры сгорают в огне углеводов».

Витамины

Их значение в питании возрастает в условиях повышенной нагрузки на центральную нервную систему. Они содержатся главным образом в свежих фруктах и овощах и имеют большое значение для нормального функционирования иммунной системы организма. Наиболее известные витамины - А, В, С, D, Е.

Витамин А содержится в мясе, рыбе, особенно печени; в желтке куриного яйца, молоке, овощах и фруктах, особенно - в моркови, луке, петрушке. Необходим для хорошего состояния кожи, волос и глаз.

Витамин В и его производные содержится в мясе, проросших зерновых ростках, отрубях, пивных дрожжах (не путать с хлебными), овощах. Эта группа витаминов участвует в клеточном обмене и необходима для поддержания высокой умственной и физической работоспособности. Его недостаток чреват невротическими отклонениями, головными болями, быстрой утомляемостью.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в капусте, помидорах, моркови, облепихе, черной смородине, рябине, цитрусовых (лимонах, грейпфрутах, апельсинах). В отличие от некоторых других витаминов он не синтезируется в самом организме и должен поступать вместе с продуктами питания. Этот витамин укрепляет иммунную систему организма помогает ему бороться с разного рода инфекциями. По мнению американского врача, лауреата Нобелевской премии Л.Полинга, для успешной борьбы с простудными заболеваниями типа бронхита, пневмонии, ангины, гриппа его надо принимать ежедневно по 2,5 грамма. Известно также, что курение резко снижает уровень витамина С в организме.

Витамин D содержится в рыбьем жире, масле, яйцах, молоке, вросших зернах. Этот витамин участвует

в

регуляции

кальциево-фосфорного обмена. Его недостаток ведет к размягчению костей и рахиту. Образуется в коже после солнечного или кварцевого загара.

Витамин E содержится в орехах, мясе и печени, в зерновых ростках. Поддерживает в норме слизистую оболочку верхних дыхательных

путей

и

деятельность половых желез. Вероятно, из-за этого витамин

E

называют сегодня эликсиром молодости

XX

века».

В нынешней ситуации жителю Большого Города витамины рекомендуется употреблять не только зимой, но и летом.

О раздельном питании.

Одним из главных условий рационального питания является поддержание оптимального кислотно-щелочного равновесия во внутренней среде организма. Поскольку здоровый организм имеет небольшой сдвиг в сторону щелочной реакции, то и в питании должны преобладать продукты с такой же структурой. А это, как правило, - продукты растительного происхождения.

В процессе переработки белков в организме образуется в качестве одного из продуктов распада мочевая кислота. Ее избыток приводит к закислению организма, называемого ацидозом, что в свою очередь ведет к гастритно-язвенным заболеваниям. Как правило, большинство фруктов и овощей имеют щелочную реакцию, а мясо, рыба, яйца, творог, сыр, сахар, кондитерские изделия - кислотную.

Для переваривания продуктов, разных по своему кислотно-щелочному составу, организм выделяет разного вида желудочный сок. Один - кислотный для переваривания белка, другой - щелочной для переваривания углеводов. Если же человек одновременно принимает пищу, богатую и углеводами, и белками, то в желудке образуются ферментные возмущения, ведущие к образованию солевых камней. Поэтому один из признанных авторитетов в этой области - американский диетолог Г. Шелтон - говорит о необходимости раздельного питания, при котором переваривание в желудке одних продуктов не мешает другим.