

ЕЛЕНА ЖАРКОВА



ЗАЧЕМ ТЕБЕ УМИРАТЬ?

КАК ВЫЖИТЬ В МИРЕ ПИЩЕВОГО МУСОРА

[ЕРИЯ Пишу и вдохновляю]

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и
вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и
вдохновляю

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и
вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и

вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и вдохновляю
пишу и вдохновляю

пишу и вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и

вдохновляю

пишу и

пишу и вдохновляю

Пишу и вдохновляю

Елена Жаркова

**Зачем тебе умирать? Как
выжить в мире пищевого мусора**

«Автор»

2024

Жаркова Е. Б.

Зачем тебе умирать? Как выжить в мире пищевого мусора /
Е. Б. Жаркова — «Автор», 2024 — (Пищу и вдохновляю)

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам не только изменить питание и подход к нему, она повлияет на качество вашей жизни в целом. Эта книга о питании, но не только о нём. Для тех, кто ещё не знаком с КЕТО, это будет захватывающее путешествие в новый мир: новый взгляд, открытия и рост во многих сферах вашей жизни. А те, кто уже использует КЕТО, узнают больше, как улучшить здоровье и самочувствие. Автор поделится рецептами из личного опыта и расскажет о том, как достичь результатов не только в питании и отличном самочувствии, но и исполнить заветную мечту. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за предоставленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Жаркова Е. Б., 2024

© Автор, 2024

Содержание

1. Обо мне	8
2. С чего начать? Разбор меню	10
3. Продукты, которые нам предлагают	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Елена Жаркова

Зачем тебе умирать? Как выжить в мире пищевого мусора

От автора

Все знают знаменитую фразу Гиппократ: «Мы есть то, что мы едим». Дорогой читатель, в этой книге я призываю с легкостью прочувствовать то, что несет в себе эта фраза. Находясь на кетогенном питании, питаюсь иначе, чем вы привыкли, осознанно и качественно, вы получаете возможность стать свободными от зависимостей, вырасти над ними и стать сильнее их. На мой взгляд, только так возможно понять огромную ценность этой фразы.

Я стала ценить ее по-новому, потому что на кето-питании смогла взглянуть на все под другим углом, поменять мнение о важных моментах жизни, взглянуть со стороны на свое здоровье. Этот выбор стал толчком к развитию. Я четко поняла, что не хочу умирать, хочу жить, а мое питание – это один из важнейших факторов, влияющих на мое здоровье и жизнь в целом. Я многое изменила и много добилась.

Понимание того, что влияет на нашу жизнь, и изучение различных ее граней, от поиска душевного спокойствия до качества питания – это все, безусловно, рост. Интересоваться и развиваться в каждом из направлений – это и есть сущность и норма для человека. Когда мы достигаем определенных успехов в любой из сфер жизни, это не может нас не радовать, как и обретение крепкого здоровья, отличного ровного настроения, спокойствия, нового взгляда на жизнь и достижения еще одной мечты, а может, и не одной.

Для тех, кто никогда ранее не пробовал и благодаря моей книге решится и испытает кето на себе, это будет захватывающее путешествие в новый мир здоровья, успеха, легкости и счастья.

Введение

Возможно, то, о чем я напишу в этой книге, и мои личные практические примеры, о которых я расскажу, для применения подойдут не каждому человеку, и это нормально.

Проконсультируйтесь с врачом, которому доверяете. Решились перейти на кето – проследите за своим состоянием в моменты перемен. Для лучшего контроля состояния здоровья до перехода и спустя какое-то время после него сделайте общие и некоторые специальные анализы. В книге перечислены некоторые из них, например, общий анализ крови, биохимический анализ крови, кровь на «плохой» (ЛПНП) и «хороший» (ЛПВП) холестерин.

При наличии возможности перед началом диеты и после нее пройдите чекап – это комплексное медицинское обследование или проверка, которую человек проходит исключительно по своему желанию, чтобы узнать больше о своем здоровье и своевременно среагировать в случае, если начинается какое-то опасное заболевание.

Мне очень сложно назвать диетой этот тип питания, потому что я считаю, что когда можно употреблять в пищу так много всего – это не диета. В данном случае это просто исключение конкретного вещества из своего рациона и выбор качественных продуктов питания. Здесь все предельно просто.

Если вам эта идея не понравится, обязательно поищите что-то свое и, возможно, вы найдете нечто лучшее для вашего здоровья. Я открыта ко всему новому и готова подробно узнать и о вашем опыте, и об истории вашего личного успеха. Буду рада вашим отзывам и обратной связи.

Возможно, кто-то уже давно все для себя нашел и сейчас успешно это применяет, при этом чувствует себя и выглядит замечательно, как говорят, на все 100%, а возможно, что-то

новое для себя все же вы прочтете в этой книге и мои личные примеры мотивируют вас на новые действия. Как бы там ни было, все мы разные, и на каждого отдельно взятого человека разнообразные диеты действуют абсолютно по-разному.

Я искренне надеюсь, что моя книга поможет вам стать лучше, здоровее и счастливее, почувствовать удовольствие и легкость и направит вас на путь улучшения здоровья, это уже будет большое благо. В наше время достаточно информации и в общем доступе, и в книгах, и в исследованиях, поэтому вряд ли для вас будет проблемой при желании углубиться в связанные со здоровьем темы, которые понравятся и заинтересуют вас.

Описанные мною действия, процессы и изменения я прошла лично, это оказалось, как все гениальное, просто, хотя наверняка сначала покажется невозможным. Но когда на одной чаше весов стоит жизнь, здоровье и счастье, а на другой – возможность есть все и в любых количествах, мне кажется, невозможно не понять важность выбора и хотя бы не попробовать сбалансировать эти чаши.

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам не только изменить питание и подход к нему, она призвана повлиять на качество вашей жизни в целом и как следствие – вероятнее всего, качество жизни окружающих вас людей и будущих поколений. Если мы все вместе с вами это сделаем, то это уже будет очень большой вклад в будущее и в здоровье человека.

Я не призываю вас бороться с лишним весом. Мне по душе прежде всего кето и общие методы оздоровления как восстановление и сохранение здоровья – своего и своих близких – при помощи ЗОЖ и качественного питания. Лишний вес – это не самое страшное, это всего лишь результат сбоя важных процессов в организме, потеря здоровья из-за некачественного и неправильного подхода к питанию. Не нужно бороться с ним. Нужно стать здоровыми, а для этого изменить в корне самое важное – то, что мы едим. На этом пути уже возможно будет восстановить здоровье, и вы не заметите, как вес придет в норму сам. Это станет приятным бонусом.

Сейчас нужно лишь сделать шаг навстречу всему новому и хорошему. Для начала вспомните, что вы отложили до лучших времен, какие цели у вас в «закрепленных» и запишите их. Возможно, вы мечтаете о путешествии, о машине, о новой профессии, о смене работы, о новой квартире или доме, о том, чтоб просто быть здоровым или чтоб здоровыми стали ваши близкие. Может быть, вы давно хотите написать книгу, начать писать стихи, музыку, просто прислушайтесь к себе и запишите все, о чем мечтаете. Во время прочтения книги все, что вам откликнется и покажется важным, тоже записывайте. Делайте себе пометки, это поможет вам начать новый путь после прочтения книги и составить план действий, увидеть общую картину.

Записали? А теперь примите, что если вы встанете на этот путь осознанного подхода к правильному кето-питанию, то у вас появится гораздо больше сил, времени, энергии, возможностей и вы многое сможете воплотить в жизнь. Готовы? Действуйте!

Возможно, про кето-питание вы уже что-то слышали или даже пробовали, а возможно, не до конца разобрались в этой теме. Я далеко не первая, кто пишет и говорит об этом, но в этой конкретной книге описан мой личный опыт и моя личная заинтересованность в сохранении своего здоровья и получения от питания пользы для меня и близких. Это все привело меня именно в тему кето.

Кетогенное питание – это простота и красота в тарелках. Прекрасное разнообразие зеленых салатов, красных, желтых и зеленых овощей в тарелках не может не радовать глаз и вообще в целом человека. Мне кажется, на подсознательном уровне в нас заложено, что основой питания должны быть растения, овощи и мясо, именно поэтому нам так приятно смотреть на такие красиво наполненные и оформленные тарелочки с едой. Ну кто из вас не любит красиво покушать? Мне кажется, все любят, чтоб в тарелочке был шедевр. Кето сумеет подарить вам это наслаждение.

Для меня переход на кето и отказ от сахаров получились очень легко и само собой, я пришла к этому всему своим путем, осознанностью, решительностью. Сначала я долго смотрела, изучала, читала, общалась с людьми и наконец-то решила на себе попробовать, распробовала, изумилась такому хорошему результату. Мое здоровье и самочувствие давно не были такими, как сейчас, и именно поэтому я захотела поделиться собранной для себя самой информацией с большим количеством людей. Я считаю, об этом должны знать все, кто интересуется правильным питанием, и только попробовав, человек может принимать решение, идти ему дальше этим путем или нет, плохой это путь или хороший.

Главное – иметь решительность и уверенность в том, что у вас все обязательно получится. Я действительно верю в то, что любую мечту и любое желание возможно достичь и осуществить, если захотеть, и регулярно доказываю это своей жизнью. Согласитесь, личные достижения и рост всегда приятны человеку, и это мотивирует лучше всего остального.

А раз вы сейчас здесь, значит, именно сейчас для вас пришла пора отправиться за положительными изменениями и достижениями. В добрый путь!

1. Обо мне

Привет тебе, дорогой читатель! Мое имя Елена, я мама четырех детей и, как мне кажется, очень счастливый человек благодаря близким и важным для меня людям. Прежде всего это мои родители, которые подарили мне любовь, жизнь и научили меня жить так, как я сейчас живу. Также это мой брат, которому я благодарна за то, что он всегда готов помочь мне в любой ситуации. Моему мужу я благодарна за его поддержку и то, что он делает счастливым каждый мой день. Мои дети ежедневно учат меня меняться и расти, и я высоко это ценю. Моим друзьям я благодарна за то, что они всегда рядом, несмотря на расстояния. И конечно, я искренне благодарю Господа Бога, Который дал мне все это и многое другое, что я имею.

Порой мне кажется, что в реальной жизни все так хорошо, как у меня, не бывает, но потом я понимаю, что это не сон, и наполняюсь благодарностью за все, что со мной происходит. Вообще жизнь – это очень интересный и красивый путь. И когда ты это понимаешь, у тебя уже нет преград в голове, ты доверяешь своей жизни.

Писатель Дмитрий Емец пишет в одной из своих книг: «Чтобы начать всплывать, надо как минимум понять, что ты тонешь... Пока человек не поймет этого, он не будет выкидывать из карманов то, что тянет его на дно...» Мне кажется, что в какой-то момент я тоже это поняла.

Раз у вас в руках эта книга, значит, вы тоже ищете ответы на важные для вас вопросы и явно хотите жить, а значит, открыты ко всему новому и лучшему и возможно, что вы уже тоже, как и я, поняли, что тонете. Возможно, это осознание придет к вам спустя некоторое время после прочтения книги, и вы решите попробовать то, о чем узнаете из нее, и тогда поймете, что когда-то тонули. В любом случае, предлагаю вместе разобраться, что же может лежать в наших карманах и на какой глубине предположительно мы сейчас находимся.

Несмотря на то что я пишу эту книгу о питании, я никогда не имела проблем с лишним весом. Напротив, через год после каждых родов я стабильно становилась точно такой же, какой была на своем выпускном в 11 классе, а была я тогда обычная худенькая и очень активная девчонка с сорок вторым, а иногда и сороковым размером одежды, и это не стоило мне никаких усилий в течение всей моей жизни.

Таких, как я, не любят девчонки, которые обязаны придерживаться диет.

Я выбирала, как мне казалось, качественную «правильную» и «полезную» пищу для себя и своей семьи, я всегда читала этикетки и выбирала лучшее. При этом я съедала обычные порции пищи, все, что хотела, когда хотела и сколько хотела, и мой вес при этом не прибавлялся никогда. Он был стабилен, и меня радовало, что я могла позволить себе десерт в любое время суток.

Так было всегда, но вот пришло и мое время. Ко мне как-то незаметно прилипли по чуть-чуть аж 10 «лишних» килограмм. Это было коварно и незаметно. Сначала вес увеличился на 5 килограммов, но я подумала: «Ладно, с кем не бывает? Пройдет!» Потом потихоньку добавились еще 5, и тут мне даже пришлось сменить привычный размер одежды на сорок четвертый, а потом и на сорок шестой. О горе! Это все происходит не со мной, казалось мне. Хм. Странно, подумала я, даже беременности и роды меня так не подкашивали. Тогда после последних родов прошло уже 7 лет, а в форму после них я пришла через год, и никак нельзя было спихнуть этот лишний вес на беременность и детей. Увы.

Да, в целом это не приносило мне каких-то серьезных проблем, хотя, честно говоря, мне было некомфортно. Где-то в глубине души мне, конечно, хотелось быть всегда в том весе, в котором я выпустилась из школы, ведь я привыкла, что все у меня всегда в этом плане было стабильно. Физически лишние килограммы уже чувствовались: бегать за детьми на прогулках, играть в привычные активные игры и подниматься в горы мне теперь стало чуть сложнее. Я

все чаще чувствовала отечность. А один раз мое всегда стабильно низкое давление серьезно поднялось и как будто сказало мне «привет!». Эти ощущения мне совсем не понравились.

Наверное, тогда я и поняла, что что-то делаю не так и в моих карманах много ненужного. Я призналась себе, что начала тонуть. Признаться самому себе, не ища отговорки, – это, на мой взгляд, самое важное. Естественно, я хочу жить, а чтоб спастись, мне нужно срочно выкидывать из карманов все, что тянет меня вниз.

Но как и что? Ведь у меня все и так «ОК». До этого подъема веса я всегда была спортивного телосложения. Я люблю активный отдых, регулярно занимаюсь фитнесом, плаваю в бассейне, веду активный образ жизни, принимаю витамины, БАДы, стараюсь следить за качеством питания, и мне не хотелось менять этот уклад жизни, сбавлять обороты, запасаться таблетками от давления и ставить у кровати тонометр.

С чего начать? Конечно, с питания. Хотя я и считала, что я и моя семья питаемся правильно, но при более внимательном рассмотрении оказалось, что мои знания и установки по правильному питанию совсем не соответствовали действительности, они шли откуда-то из детства, наших детских садов, школ и, видимо, ГОСТов каких-то там 80-90 голодных годов, где нам всем необходимо было быть максимально сытыми и не оставлять в тарелке ничего.

Предлагаю вам последовать моим путем и разобраться с «качественным» питанием, которое, вероятнее всего, присутствует и в вашей жизни.

2. С чего начать? Разбор меню

Очень часто наши идеи остаются где-то в намерениях, по разным причинам мы не реализуем много хороших, правильных и нужных мыслей, но есть один ключик, помогающий это сделать.

Что же нужно для их реализации?

1. Первое, что я порекомендую, – это всегда записывать хорошие, правильные и интересные мысли и идеи! Это касается не только этой книги. Вообще в жизни. Это работает! Их легче потом применить, развить и воплотить в жизнь. Доказано мною и еще огромным количеством людей! Можно делать заметки таких мыслей в телефоне, в блокноте или записной книжке, если они под рукой, или там, где вам удобно.

2. Второе – далее необходимо продумать и составить планы, состоящие из важных шагов для достижения целей.

3. И третье – обязательно нужно поставить себе сроки реализации каждой цели. Это тоже работает!

Если вы уже осознали, что хотите начать совершать изменения в своей жизни и питании, запишите пока дату начала вашего пути, а позже, во время прочтения этой книги, распишите важные шаги и моменты – я помогу вам в этом, буду напоминать.

Итак, начнем.

Время от времени, а кто-то наверняка и регулярно задумывается, из чего состоит его рацион питания. Если вы об этом не думали, то уже пора. Это первое. Разберите подробно этот момент. Вам необходимо понять, что и как часто вы едите. Например, чаще в меню у вас супы, каши, пельмени, макароны, картошка, мясо, а может быть, вы питаетесь в основном овощами или хлебобулочными изделиями, пиццей, роллами, десертами.

Из чего чаще всего состоит ваш обычный рацион питания? Запишите все, что съедаете за день, в отдельном блокноте. Это даст предельно четкую и ясную картину, что именно и в каких количествах вы употребляете в пищу, поскольку зачастую о каких-то продуктах, перекусах, кофе-брейках или чайных церемониях с вкусняшками люди просто забывают. Тут же вся информация будет у вас перед глазами, и игнорировать ее уже не получится. Описывая съеденные продукты, также запишите ощущения, которые наступают у вас после приема пищи. Это позволит вам сравнить их с теми, которые будут вызваны новой системой питания, если вы решите попробовать то, что я рекомендую в этой книге.

Рацион среднестатистического человека в России чаще всего выглядит примерно так.

На завтрак: яичница, блинчики, оладьи, или каша на молоке, батон с маслом, любая выпечка или хлеб с маслом, колбасой, чай или кофе с бутербродом и что-то из фруктов, чтоб перекусить между завтраком и обедом.

На обед: суп – скорее всего, с картошкой, крупами или макаронами; кто-то ест еще второе блюдо – гарнир из картошки, круп или макарон с мясом или рыбой, плюс салат, хлеб по умолчанию и компот с булочкой или чай с десертом.

На полдник или перекус: фрукты или булочка с молоком; возможно, чай или кофе с выпечкой или десертом.

На ужин: мясо или рыба, обязательно с гарниром, желательно другим, нежели в обед, возможно, с салатом – хорошо, если он овощной и заправлен не майонезом, – и с хлебом, потому что без него «не наешься»; можно чуть позже и чай с пироженкой, тортом, конфетой или выпечкой.

Ну а перед сном еще что-то вкусное с чайком. Только тссс...

Вот такое «качественное» питание. Да, нас всех так кормили, родители наши тоже так питались, и мы детей своих примерно так же кормим. Иногда мы отступаем от этого «иде-

ала», но это уже стало определенной нормой, так или иначе принятой большинством. Возьмите любой детский сад, школу, детский лагерь, санаторий, столовую на предприятии – все будет примерно так. С таким «правильным» и разнообразным шестиразовым питанием точно не пропадешь, запасы жира не дадут. Шучу. Но это шутка с долей правды.

Примерно так всегда питались и я, и моя семья, и многие другие семьи в нашей стране. У большинства всегда четкий режим питания – такой, как я описала чуть ранее. В идеале не пропускать приемы пищи, а детям не «хватать» в перерывах, что не «положено», чтобы аппетит был всегда у всех хороший и все съедалось с удовольствием. И мы, как и все, с усердием готовили подобные завтраки, обеды и ужины, а на полдники и перекусы пекли выпечку или покупали фрукты – исключительно сами и исключительно хорошие и качественные. Только вот это не спасает при таком питании.

А представьте, если еще в это меню добавить вредностей типа чипсов, сухариков и того, что к ним обычно идет...

Если вы еще не сделали, то сделайте несколько пометок о своем питании сейчас. Запишите, как часто и что вы едите. Запишите ваши любимые блюда и ощущения после приемов пищи.

Сделали? Отлично! Идем дальше. А теперь давайте детально и подробно разберем, какое же все-таки влияние оказывает на нас пища, которую мы едим, и то, как часто мы питаемся.

3. Продукты, которые нам предлагают

На пути к правильному питанию мне очень помог документальный фильм «Сахар», снятый австралийским режиссером Дэймоном Гамо и вышедший в 2014 году. Он посвящен содержанию сахара в пище, а также последствиям его употребления для здоровья человека. Кажется, именно там я услышала фразу, которая прочно вошла в мою жизнь: исходя из того, что продают торговые сети, на наших магазинах должны висеть вывески: "ВСЕ ДЛЯ ДИАБЕТА, ОЖИРЕНИЯ И АЛКОГОЛИЗМА!"

Я искренне рекомендую вам посмотреть этот фильм. Он помогает по-другому взглянуть на то, что предлагают нам продуктовые магазины, и разобраться, являются ли продукты «правильного питания» таковыми. Для детей это также будет полезно, так как он изобилует живыми примерами и информацией, которую режиссер самостоятельно собирал длительное время. После просмотра вы можете поговорить о том, что узнали, более простыми и понятными для детей словами рассказать о качестве продуктов и составе их любимых сладостей и прочих вкусняшек, а также о том, чем и как их можно заменить, чтобы это не вредило здоровью.

Также важно и полезно будет рассказать детям о том, как негативно воздействует на человеческий организм предлагаемая в торговых точках выпечка. Например, в нашем городе не так давно рядом с каждой школой поставили точки по продаже хлебобулочных изделий, и естественно, там пекут не ту полезную выпечку на закваске, как в старые добрые времена. В наше время вообще мало кто из производителей заботится о качестве производимой продукции. В фильме «Сахар» как раз об этом говорится, объясняется, что для роста любого производства по-другому не получается. Важно понимать самим и рассказывать детям, что вся эта выпечка вызывает зависимость, поскольку приготовлена на основе быстродействующих дрожжей и другого дешевого, не самого качественного сырья, вредного для организма человека и особенно – для растущего организма детей.

Кто-то разборчив в качестве продуктов питания и задается вопросами, из чего готовить, что находится в составе продукта и какую пользу или вред несет этот продукт. А кто-то просто наслаждается тем, что ест, если ему вкусно, и не усложняет.

Наши рецепторы уже давно привыкли к разнообразию и удивить их нам все сложнее (но чуть позже я вам расскажу, как это сделать), а наши ежедневные обеды и ужины порой напоминают праздничный стол. Жены спешат порадовать мужей и семью вкусняшками, и желательно – каждый раз новыми. Мы стараемся удивить друг друга невиданными яствами и новыми кулинарными рецептами, перешеголять знакомых в изысканности и красоте стола. Мы с вами, друзья, незаметно еду возвели в культ. А она должна была приносить пользу и помогать нам выживать, только и всего.

Как я писала выше, для себя и семьи мы всегда старались выбирать лучшее и придерживаться здорового образа жизни, принимать в пищу продукты, приносящие нашему организму максимальную пользу, насколько это возможно. Мы читали этикетки и были разборчивы в составах и качестве, стараясь покупать качественные продукты. Давайте внимательнее вникнем в подробности предлагаемых нам продуктов питания.

Напитки. Что же нам необходимо пить, чтоб была польза для нашего организма?

Несмотря на рекламу, мы все знаем, что диетологами и врачами не рекомендуется покупать и регулярно употреблять предлагаемые в магазинах напитки с огромным количеством добавленного сахара. Соки, компоты, чай, газировки и прочие готовые напитки, все, кроме воды имеет в составе сахар, много сахара. Даже приготовленные только что свежавыжатые соки, фрешы – это огромная сахарная бомба для вашего организма: после их употребления уровень сахара повышается во много раз, от чего страдает организм.

Все фрукты и овощи нужно употреблять в их целостном, первоначальном виде, а не только их сок, тогда будет польза.

Рекомендуемые напитки для ежедневного употребления, приносящие пользу, – это различные травяные чаи, с мятой, листьями малины, смородины, с мелиссой, чабрецом, липой, шалфеем, розмарином, календулой. Различные травы можно каждый раз заваривать, чередуя состав. Для разнообразия вкусов можно добавлять дольку лимона, апельсина или ягоды. Также для хорошей работы почек необходимо ежедневно пить чистую воду, не менее 2,5 литров в день и воду с лимоном: 1-2 лимона вместе с кожурой измельчите в блендере и добавьте к ним 1-2 стакана воды. За такой фреш ваши почки скажут вам огромное спасибо, и вы защитите себя от образования камней в почках. Пейте хорошую минеральную воду, а также воду с яблочным уксусом. Если вы на кето, то обязательно пейте электролиты, выбирайте их с чистым составом, без сахара и лишних добавок. Еще детям я иногда варю компоты из ягод, фруктов или сухофруктов и шиповника, а вместо сахара добавляю в них стевию¹.

Что употреблять в пищу? От чего лучше отказаться?

Некачественные продукты, вредная еда, продукты глубокой переработки, или ультрапереработанная еда, или мусорная еда – это все названия продуктов питания, которые, к великому сожалению, стали нашими спутниками по жизни. Немногие сейчас осознанно избегают подобных продуктов, но радует, что ответственное отношение к питанию как движение набирает обороты и люди начинают лучше разбираться в вопросе.

Не думайте, что продукты, скрывающиеся за этими страшными названиями, – это чипсы, сухарики, шоколадки и фастфуд. Нет. Вы удивитесь, но примерно 80-90% продуктов, которые продаются в обычных магазинах, – это как раз то, что необходимо исключить из списка постоянно потребляемых продуктов.

Почему? Давайте вникать. Все эти продукты прошли глубокую переработку. Что это? Это промышленные процессы, при которых было изменено естественное состояние первоначального продукта и добавлено большое количество ингредиентов, улучшающих вкус и продлевающих срок годности. Эти продукты прошли через измельчение, очищение, обогащение, внесение большого количества Е-добавок и ароматизаторов, технологическую обработку химическими веществами для длительного хранения, высоко- и низкотемпературные обработки. Все это и многое другое происходит на предприятиях, производящих готовые продукты питания для торговых сетей.

Глубокая переработка делает из первоначального продукта вкусный готовый полуфабрикат, но эта субстанция уже не несет в себе никакой пользы. Более того, она несет исключительно вред, поскольку в процессе переработки продукты теряют всю ту пользу, которая была в них изначально. Переработанные продукты никогда не приносят длительного чувства насыщения. Организм всегда будет оставаться «голодным» из-за невозможности получения из них питательных веществ и микроэлементов.

Поэтому люди едят намного больше, чем требуется для утоления чувства голода. Это выгодно для производителей продуктов питания, но крайне вредно для здоровья потребителей. Поэтому необходимо научиться самостоятельно определять, какое количество и качество еды является оптимальным. Именно потому что переработанные продукты не несут насыщения, в корзинах покупателей огромное разнообразие этих продуктов, в холодильниках – отсутствие свободного места, и как следствие – лишний вес, переедание и болезни у потребителей. Человек съедает все больше и больше в попытках насытиться, но с такими продуктами это

¹ Стевия – наиболее безопасный натуральный подсластитель. Получают его из растения с одноименным названием. В составе сахарозаменителей стевия встречается в двух формах: перемолотые в порошок листья сладкой травы и очищенный экстракт из листьев – стевиозид. (Здесь и далее прим. редактора)

невозможно, потому что они не содержат необходимых для человеческого организма веществ. Организм просит еще, и получается замкнутый круг, который несет несомненную выгоду производителям продуктов питания.

Такая еда опасна не только перееданием, она медленно убивает. Регулярное употребление переработанных продуктов – это повышенный риск различных заболеваний. У каждого может проявиться что-то свое. Вероятнее всего, это будет ожирение, как результат – диабет, гипертония, проблемы с почками, печенью, желчным пузырем, сердечно-сосудистые заболевания и, как ни прискорбно, болезнь нашего времени – рак. Таковы последствия необдуманного употребления таких продуктов. И конечно, это не весь список заболеваний.

Авторы статьи в The BMJ («Британский медицинский журнал») опубликовали исследование, в котором наблюдали за питанием почти 10 млн человек. Исследователи тщательно изучали влияние продуктов глубокой переработки на здоровье человека. В результатах этого исследования говорится, что ультрапереработанная еда существенно повышает смертность людей и несет множество негативных последствий в первую очередь для сердечно-сосудистой системы, обмена веществ и мозга. Это связано с высоким содержанием в таких продуктах добавленного сахара, ароматизаторов, консервантов, красителей, соли, трансжиров, различных искусственных добавок. Все они несут человеческому организму огромный вред, а также вызывают привыкание и зависимость.

Даже если о пользе продукта заявлено на этикетке, не стоит сразу этому верить. Это маркетинг, его цель – заработать деньги. Попробуйте самостоятельно углубиться в тему, изучить важные моменты, касающиеся питания, и вы станете лучше понимать, что на самом деле употребляете в пищу.

Подытожим: неправильные продукты – это продукты глубокой переработки, технологически сложно изготовленная пища, которая не несет никакой пользы, но приносит вред и вызывает зависимость и неконтролируемое потребление.

Современному человеку некогда думать о том, что именно он употребляет в пищу. Также на него дополнительно влияет реклама и установки вроде «все ж едят» и «никто не умер». Человеку некогда остановиться и вникнуть в то, что ему предлагают. Часто человек работает без меры, устает – и все для того, чтобы потом брать с прилавка магазина продукты, тоже без меры и «на автомате», с уставшей головой, думая о том, как бы только добраться до дивана.

Еще раз напомним вам фразу великого Гиппократ: «Если не будешь есть еду как лекарство, то будешь есть лекарство как еду!» Помните об этой простой, но важной истине.

Есть также расхожая фраза о том, что все болезни из кишечника. Уверена, вы не раз слышали ее. А теперь задумайтесь, что происходит с кишечником при регулярном употреблении «пустых» продуктов глубокой переработки, не несущих никаких полезных свойств. Регулярно сохраняется патогенная микрофлора в кишечнике, он не функционирует так, как необходимо. Вздутие и хроническое воспаление кишечника сопровождают современного человека. Из-за хронического воспаления, плохой микрофлоры и сбоя работы кишечника мы получаем дефицит витаминов, минералов, микроэлементов и вообще в принципе отсутствие пользы от пищи. Захламленный кишечник не может дать организму необходимые вещества, и конечно, это негативно сказывается на работе всех органов и систем.

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.