
18+
Анна Мурачёва
Оммлет для души
Как перекроить свой образ жизни
и питание, чтобы стать счастливой

Анна Анисимовна Мурачёва

Омлет для души. Как перекроить свой образ жизни и питание, чтобы стать счастливой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71066941
ISBN 9785006452565

Аннотация

Вы пришли в тупик от своей беспомощности перед неумолимым набором веса и очень неприятными симптомами со стороны ЖКТ. Вам не хочется смотреть на себя в зеркало, вы уже с утра устали! Кожа дряблая, обвисшая. Энергия быстро иссякает.В этой книге вы найдете ответы на все вопросы к самой себе! К той самой, кто хочет видеть себя стройной, молодой и счастливой, уверенной в себе.Вы полюбите себя. Вы захотите красиво одеваться, путешествовать, вы станете творцом своей жизни.

Содержание

Отзывы 7
Введение 10
Часть 1. Правильное питание – залог здоровья и красоты человека 16
Глава 1. Первые враги для здоровья человека – его привычки 16
Глава 2. Как вы относитесь к «Макдональдс»? «Вкусно и точка»? 27
Глава 3. 40
Глава 4. 44
Глава 5. 63
Часть 2. Сахар. Молоко. Глютен 74
Глава 1. 74
Глава 2. 80
Глава 3. 91
Конец ознакомительного фрагмента. 94

Омлет для души
Как перекроить свой образ жизни и питание, чтобы стать счастливой

Анна Анисимовна Мурачёва

Посвящение моей правнучке Маше

© Анна Анисимовна Мурачёва, 2024
ISBN 978-5-0064-5256-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогая моя Машенька, сейчас ты еще маленькая, но ты уже хорошо понимаешь какие продукты для всех нас являются вредными. Это произошло из-за последовательных действий твоих родителей (Олега и Татьяны), за что я им очень благодарна!

Когда ты станешь старше и прочитаешь мою книгу, ты уже осознанно поймешь, как они были правы, когда ограничива-

ли тебя и себя в сладком, молочных продуктах и выпечке. А ещё я хочу, чтобы ты стала нутрициологом, чтобы ты, твоя семья и твое окружение были здоровы и счастливы.

«Омлет для души. Как перекроить свой образ жизни и питание, чтобы стать счастливой!»

#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#
#

Имеются противопоказания.
Требуется консультация специалиста.

Отзывы

1. Анна Кошель-куратор курса «Интегративный нутрициолог» Академии Pro-zdorovie

Пересмотреть свои привычки и изменить свою жизнь к лучшему. Автор подробно рассматривает влияние питания и образа жизни на ваше самочувствие и настроение, делясь секретами счастливого и здорового образа жизни.

Читая эту книгу, вы найдете множество полезных советов и рецептов, которые помогут вам создать гармоничный и радостный образ жизни. Забудьте о стрессе, усталости и негативных эмоциях – «Омлет для души» поможет вам обрести внутреннюю гармонию и стать по-настоящему счастливым.

Откройте для себя новый подход к заботе о себе и своем теле, прочитав эту книгу. Она станет вашим проводником в мире здоровья, радости и счастья. Позвольте себе стать лучшей версией себя с помощью «Омлета для души».

2. Сестра Фаина Доронина.

Книга легко и доступно читается. В ней раскрываются многие негативные причины сбоев в работе нашего организма. Подробно указываются способы устранения этих причин. Особое внимание уделяется питанию и качеству употребляемых нами продуктов питания, особенно для людей в уважаемом возрасте. Это сказывается на улучшении общего здоровья, позитивного настроения. Рекомендую пользо-

ваться этой книгой постоянно.

3. Подруга Желдак Гыльзифа.

Книга нужная, полезная, своевременная. Если тебя волнуют состояние здоровья и причины ухудшения общего самочувствия, мешают лишние килограммы, растет недовольство внешним видом. И ты не знаешь как изменить текущее положение дел, понять причину произошедшего, найти истинные корни проблемы и начать их решение и исправление, эта книга адресована тебе. Каждый, кто познакомится с содержанием, найдёт ответы на волнующие его вопросы.

Содержание этого труда позволит начать всякому читателю путь к себе. Ведь как известно – спасение утопающего, дело рук самого утопающего. Как мало мы знаем о себе, своем теле, органах, системах, которые день и ночь на протяжении многих лет неустанно трудятся внутри нас, ни на минуту не прерывая процесс, который просто называется ЖИЗНЬ. И всем кажется, что это будет происходить вечно, беспрестанно и так обыденно. Мы эксплуатируем, свое тело, наш организм, не задумываясь, о том какой это сложный, тонкий, уникальный механизм… МЕХАНИЗМ… А ведь к каждому механизму: будь, то автомобиль для мужчины, стиральная или посудомоечная машины для женщины прилагается ИНСТРУКЦИЯ!!! И всякий отлично знает, что произойдёт, если она будет нарушена, если правила эксплуатации не будут соблюдены.

Введение

«Врачи будущего больше не будут лечить человеческий организм с помощью лекарств, а скорее будут лечить и предотвращать болезни с помощью питания»
Томас Эдисон

Наталья откинула голову на подголовник и закрыла глаза. Ехать около 40 минут, поэтому можно расслабиться.

Наталья задумалась. Стало трудно в последнее время. Накопилось много проблем, с которыми Наталья не справлялась

Поддержки неоткуда ждать. Дети повзрослели, появились сложности в отношениях.

Сын грубил, часто уходил из дома в неизвестном направлении. У дочери были неприятности в институте.

Муж перестал помогать по дому, отдалился, погрузился в свои мысли. Наталья подозревала, что у него появилась другая женщина.

Наталья подумала о себе.

Эти последние события выбивали ее из колеи. Она стала плохо спать, часто прибегала к сладкому, мучному, порой к алкоголю, чтобы заглушить чувство тревоги за семью и за себя.

А ведь совсем недавно она была веселой, жизнерадостной,

певуньей.

Ее замечали мужчины. Женщины завидовали ее фигуре.

Она была очень довольна собой. На работе к ней хорошо относились, ценили. У нее был достойный заработок.

Иногда всей семьей они выезжали на отдых, чаще – в деревню к родителям, реже подальше – на Черноморское побережье.

Она вспоминала эти прекрасные дни с грустью и болью… Теперь ей кажется, что такого больше не будет.

Все изменилось. Но самое главное, она потеряла веру в себя!

Сомневалась, что вернутся прежние отношения с мужем.

Она смотрела в зеркало каждый день и замечала, что на лице появились морщинки в уголках глаз, носогубные складки глубоко прорезались и опустились, появился второй подбородок.

В области талии и на животе выделились плотные жировые отложения, а на бёдрах – о, Боже – «лимонные корки»!

(«Лимонные корки», это симптом, обусловленный лимфатическим отеком сосочкового слоя дермы вследствие блокады оттока от кожного лимфатического сплетения, с точечным втяжением кожи в местах волосяных фолликулов).

Что делать? Как вернуть то состояние, в котором она пребывала 8—10 лет назад?

Ей хотелось путешествовать, хотелось, чтобы муж, по-прежнему, смотрел на нее восхищенными глазами, чтобы

дома царил мир и покой.

Поезд остановился. Наталья грузной походкой пошла в офис, где ждали бумаги, счета, общение с клиентами.

А вечером, нужно пройтись по магазинам… И, загрузившись сумками, доехать до дома, где вновь готовка, ужин за столом, за которым часто кого-то не хватает.

И затем – тяжелый, тревожный сон, в котором она пытается решить свои накопившиеся проблемы.

Валентина в том возрасте, когда многие проблемы в жизни уже решены. Валентина вырастила детей.

Они живут своими семьями. У нее есть внуки и, даже правнуки.

Казалось бы, что сейчас Валентина может пожить для себя.

У нее неплохая пенсия и она работает. Работа не трудная. Валентина любит свою профессию.

Когда-то Валентина была энергичным человеком, любила общаться с людьми.

Она очень трудолюбива, позитивна, любит путешествовать.

В последние годы Валентина стала отмечать серьезные изменения в своем организме. Снизилась память, появились головокружения, нарушилась походка, начала беспокоить бессонница…

Валентину мучили боли в суставах, в позвоночнике, появились изжога, отрыжка кислым, метеоризм и повышен-

ное газообразование, из-за которого Валентина боялась находиться в обществе.

Волосы были тусклыми, ногти ломкими, кожа стала сухой и морщинистой, появились пигментные пятна на лице.

Никакие кремы не помогали, возраст давал о себе знать.

Валентина ходила к врачам, медикаменты приносили временный эффект, но старение неминуемо продолжалось. А ведь Валентине едва исполнилось 60 лет.

На примерах двух этих женщин легко предположить, что их состояние требует безотлагательного вмешательства извне, научно обоснованного подхода.

И этими возможностями обладает наука – нутрициология.

Это довольно молодая, но прогрессивная, в плане здоровья и долголетия, наука.

Следуя принципам правильного питания и образа жизни, по концепции этой чудо отрасли, превентивной (профилактической) медицины, можно достичь хорошего энергетического потенциала, избавиться от многих заболеваний, в том числе аутоиммунных, уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Человек, с помощью знаний, полученных в этой книге, сможет привести свой организм к равновесию. А сам организм наладит баланс витаминов, микроэлементов и всех питательных веществ для нормального функционирования внутренних органов и систем.

По данным ВОЗ более 80% смертей в России происхо-

дит по причине ССЗ (сердечно сосудистых заболеваний), рака, болезней ЖКТ (желудочно кишечного тракта), а все они, в большинстве случаев, связаны с питанием. Питание определяет продолжительность и качество жизни человека.

Ошибки в структуре питания становятся одной из причин многих тяжелых заболеваний.

Как и чем можно помочь Наталье и Валентине, чтобы они снова наполнились энергией, стали нравиться себе и окружающим, чтобы от них отступили тревожные симптомы увядания?

Книга написана для всех женщин, которые хотят изменить свою жизнь, предотвратить развитие серьезных изменений в здоровье и красоте, стать желанными, осуществить свои мечты.

В книге читательницы получат ответы на мучившие их вопросы, станут более уверенными на пути к своему счастью, эти знания уникальны и просты одновременно!

В Добрый путь, такие разные: молодые и, «не очень», полные и стройные, «хохотушки» и серьёзные!

Желаю вам найти себя, и, если эта книга поможет вам, буду неимоверно счастлива и рада за вас!

Часть 1. Правильное питание – залог здоровья и красоты человека

«Сегодня более 95% всех хронических заболеваний вызвано выбором нездоровой пищи, токсичными пищевыми ингредиентами, недостатком питательных веществ и отсутствием физических упражнений», Майк Адамс

Глава 1. Первые враги для здоровья человека – его привычки

Задумывались ли вы, какова роль питания в вашем образе жизни?

Какое время вы уделяете приёму пищи?

С каким настроением вы употребляете еду, есть ли чувство благодарности за то, что она у вас есть, какое значение имеет пища для вашего организма?

Я, наверное, не ошибусь, что для большинства прием пищи никак не является ритуалом!

Едим, чтобы насытиться, чтобы было вкусно, в лучшем случае.

Зачастую, у нас бывает очень мало времени на приём пи-

щи. Это бывает на работе, когда ждут какие-то дела, кто-то отвлекает, когда за дверью ждут пациенты, как это было у меня.

Время на перерыв было ограничено. В течение 15—20 минут в спешке, чтобы пациенты не волновались, приходилось поглощать перекус.

Весь ритуал приема пищи происходил на краешке рабочего стола, среди бумаг и карточек пациентов.

О каком тщательном пережевывании и удовольствии от приема пищи можно говорить, если ты знаешь, что за дверью ждут люди, чтобы рассказать о своих недомоганиях и получить помощь от человека, который ограничен в своих правах, который не пришел в себя после последнего «сложного» пациента. А на прием одного пациента отпускается официально 12 минут.

В других профессиях, возможно, и такого перерыва нет: когда аврал, когда нужно срочно сдать отчет, когда нетерпеливый, нервный, взвинченный клиент требует к себе срочного внимания!

В настоящее время, чтобы посмотреть сообщения в телефоне, обменяться какой-то информацией, мы берём на время приёма пищи с собой гаджеты…

Что греха таить, я и сама это иногда делала.

В итоге мы практически не ощущаем вкуса пищи, плохо пережевываем её.

Пища, плохо обработанная слюной, попадает в желудок.

Дальнейший путь пищи по желудочно-кишечному тракту я освещу позже.

Пока мы остановимся на том, как на самом деле нужно относиться к пище вообще и какие рекомендации дают нутрициологи?

Мы помним, что нутрициология это наука о правильном питании и образе жизни!

Питание – это поддержание жизни и здоровья при помощи использования питательных веществ, нутриентов.

Сбалансированное питание, это полноценное питание с оптимальным количеством и соотношением всех питательных веществ, и оно играет важную роль в жизни каждого человека.

Продуктовая корзина должна быть разнообразной: мясо, субпродукты, птица, рыба, морепродукты, яйца. Обязательными в рационе питания должны быть овощи, зелень, ягоды, фрукты, бобовые (нут, маш, чечевица, горох), злаки (гречка, рис, амарант, киноа, пшено), нерафинированные масла, семена, орехи.

Важную роль в питании играет режим!

Это – кратность времени приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу.

Поведение человека во время еды, кратность приема пищи имеет большое значение!

Физиологически оптимальным является прием пищи 3 раза в день без перекусов.

Правила рационального питания:

1. Это планирование рациона.

2. Разнообразная продуктовая корзина.

3. Составление меню на неделю, использование удобного планировщика меню.

5. Предпочтение максимально простым в приготовлении блюдам.

6 Акцент на разнообразие рациона, а не на сложность блюда.

7. Важно планировать все приемы пищи.

(завтрак, обед, ужин)

8. Использование сезонных продуктов, приоритет цельным продуктам, выбор в пользу органических продуктов,

9. Обязательное изучение состава продуктов.

10. Не покупать продукты, содержащие добавленный сахар, трансжиры, простые углеводы.

Оптимизация времени. Что это такое?

Заранее сварите крупу и храните в стеклянном контейнере в холодильнике 2 дня.

Купите консервы без сахара и масла: сардины, тунец, скумбрия, зеленый горошек, фасоль.

Купите замороженные овощи, сварите заранее яйца, заранее приготовьте паштеты из печени, заморозьте костные овощные бульоны, используйте мультиварку или пароварку.

Подготовка к приёму пищи очень важна:

Должно быть чувство голода.

Сервировка стола должна быть красивая.

Размер тарелки должен быть не очень большим.

У человека должно быть спокойное состояние.

Наличие чувства голода важно отличать от жажды.

Не заедать эмоции, стресс.

Наличие истинного чувства голода – важное условие для приема пищи.

Сервировка стола способствует насыщению меньшим количеством пищи, поскольку запускает процесс пищеварения за счёт мыслей о еде.

Из тарелки большего диаметра можно съесть больше, повышается риск переедания.

Одинаковый прием пищи будет ощущаться по разному на тарелках разного диаметра (оптическая иллюзия восприятия относительных размеров).

Спокойное состояние, применение практик медитации, благодарности, дыхательные практики перед приёмом пищи, молитвы в том числе.

Допустима тихая классическая музыка, приём пищи за столом в спокойной обстановке – стресс выключает процесс пищеварения.

ЖКТ работает слаженно только при условии активированной парасимпатической системы.

Правильное жевание, отсутствие гаджетов, телевизора, чтения во время приема пищи, употребления воды во время приёма пищи – являются большим преимуществом перед

обратными действиями по отношению приема пищи.

Жевать желательно медленно, тщательно, наслаждаясь каждым кусочком и получая удовольствие от приёма пищи. Для лучшего контроля тщательного пережевывания, откусить кусочек, положить вилку на стол, тщательно прожевать, взять вилку и положить следующую порцию еды в рот. В процессе тщательного пережевывания выделяется слюна, в которой содержатся ферменты, помогающие расщеплять углеводы.

Тщательное пережевывание способствует нормализации кислотности желудочного сока, снижает нагрузку на желудок и, как следствие, на нижние этажи ЖКТ.

В состав слюны входит лизоцим, вещество, которое губительно для бактерий и личинок гельминтов.

Эти, неблагоприятные элементы могут присутствовать в плохо обработанной пище, либо при отсутствии надлежащих санитарно гигиенических условий.

Присутствие гаджетов и чтения во время приёма пищи действуют максимально негативно. При смещении фокуса внимания на гаджеты, приём пищи происходит механически, не вырабатываются в необходимом количестве ферменты, повышается риск переедания.

Любые напитки замедляют процессы пищеварения: чай, кофе с сахаром, молоком, соки, сладкие напитки, газированные напитки. Сухую и жесткую пищу допустимо запивать чистой питьевой водой, водой с лимоном, минеральной во-

дой без газа, разбавленной теплой питьевой водой (при отсутствии противопоказаний), в количестве до 150 миллилитров.

В завтрак можно принимать яйца, рыбу, морепродукты, печень трески, паштет из печени, злаки и псевдо злаки, гречку, киноа, пшено, сыр, орехи, сливочное, или топленое масло, овощи, зелень, ягоды, авокадо.

В обед принимать желательно супы, костный бульон, мясо, рыбу, морепродукты с овощами и крупами, масла.

В ужин рекомендуется включать: некрахмалистые овощи (все овощи, растущие над землей), ферментированные овощи, качественный белок, яйца, рыбу, морепродукты, масла, семена.

Объем порции в нутрициологии соответствует правилу ладони: порция мяса – ладонь без пальцев, порция рыбы – ладонь с пальцами, зелень с горкой – две сложенных ладони.

Ягоды – горсть без горки, помещающаяся в обе ладони, крупы в сухом виде – кулак, орехи и семена – чашеобразная ладонь, овощи – до двух кулаков, ориентир – половина тарелки, жиры – по объёму большого пальца.

Тарелка здорового питания: 1/4 тарелки – полезные белки, отдавайте предпочтение рыбе, птице, морепродуктам, бобовым, орехам, сырам, субпродуктам, мясу. Избегайте переработанных мясопродуктов: сосисок, колбасы, бекона, карбонада, ветчины и так далее. 1/4 тарелки – сложные углеводы (цельнозерновые).

Отдавайте предпочтение любым крупам: овсянке, гречке, амаранту, киноа, неочищенному рису, макаронам из пшеницы твёрдых сортов, цельнозерновому хлебу и прочим сложным углеводам. Необходимо ограничить продукты из очищенных зерен, белый хлеб, белый рис, избегайте выпечку, сладкие напитки, газировки, лимонады и, тому подобное.

1/2 тарелки – овощи, плюс фрукты. Обычно это самое слабое место. Примерно половину вашей тарелки должны занимать овощи и фрукты. Большую часть этой порции надо отдавать некрахмалистым овощам. То есть, не заполняйте всю свою норму овощей картофелем. Желательно использовать самые разные овощи разных цветов. Ешьте капусту, огурцы, помидоры, тыкву, сладкий перец, морковь, зелень, лук, норма потребления клетчатки составляет 30—40 граммов в день.

Полезны растительные масла в умеренном количестве. Рекомендуемые растительные масла: оливковое, льняное, кокосовое масло, авокадо, МСТ, избегайте частично гидрогенизированных масел, которые могут содержать вредные трансжиры.

Помните, что пониженная жирность не всегда означает полезное. Пейте воду, травяные чаи, кофе не более 1—2 чашек в день. Откажитесь от сладких напитков, ограничьте употребление молока, ограничьте потребление фруктового сока до маленького стакана в день.

Такие рекомендации от нутрициологов будут очень полез-

ны, если их применять.

Резюме:

Избегая вредных привычек при приеме пищи, соблюдая рацион питания, все правила, о которых мы сегодня говорили, вы получите на начальном этапе прекрасные результаты для своего здоровья.

Вы сможете избежать различных заболеваний, которые появляются в результате неправильного поведения при приёме пищи, пользования гаджетами и телевизором, чтением, отвлечением от пищи, разговорами, смехом, приемом пищи в шумной обстановке, в неспокойном состоянии.

Помните о размерах тарелки, соотношении белков, жиров, углеводов как на тарелке, так и по отношению к ладони. Это так просто и увлекательно и дает такие шикарные результаты!

Глава 2. Как вы относитесь к «Макдональдс»? «Вкусно и точка»?

В документальном фильме «Двойная порция», снятом Морганом Сперлоком, главный герой в течение 30 дней ел исключительно фастфуд, в том числе по условиям эксперимента минимум 1 раз в день он должен был употреблять еду из «Макдональдса».

После окончания эксперимента в независимом медицинском учреждении зафиксированы отрицательные последствия для здоровья героя: увеличение веса на 13 килограмм, ожирение, увеличение сахара в крови, боли в животе, колебание настроения, половое бессилие и так далее.

По словам авторов передачи, для ликвидации этих последствий потребуется 50000$ на полугодовой курс интенсивного лечения.

Среди ингредиентов, используемых при производстве блюд «Макдональдс», множество химических, пищевых добавок, ароматизаторов, стабилизаторов, консервантов, красителей. «Макдональдс» часто показывают, как негативный пример глобализации.

Существует много разных определений быстрого питания или фастфуд, английский (fast – быстрый и food – пища), но в целом они сводятся к фастфуд, это все, что быстро подано и быстро съедено.

Виды фастфуда (это снеки, чипсы, сухарики, злаковые и шоколадные батончики, попкорн, бутерброды, сэндвичи, различные бургеры, хот-доги, блюда национальной кухни, шаурма, пицца, лапша, блюда, приготовленные во фритюре, пончики, картофель фри, чуррос, куриные стрипсы, наггетсы, сырные палочки).

Фастфуд не является синонимом слова вредно, вредность берётся не от скорости, а от качества используемых продуктов. Дешёвое масло, использование полуфабрикатов, экономия на каждом шагу, оптимизация себестоимости. Если же готовить из качественных продуктов, то и конечный результат будет качественным.

Популярность фастфуда: отдача заказа максимально быстрая, простые вкусовые сочетания, усилители вкуса, вызывающие более сильные эмоции от употребления пищи, доступность в цене. Поэтому рестораны быстрого питания получают огромную популярность среди студентов, офисных работников и людей, заедающих какую-либо проблему. Отмечено, что быстрая еда даёт сильный временный эффект удовлетворения и улучшения настроения.

Культура быстрого питания существует с давних времён. Ещё в древнем Риме рядом с рыночными площадями строились заведения, которые назывались термополия. Это были трактир или бар, где подавали горячую еду и вино с пряностями. Предлагаемые блюда были очень просты: горох, бобы, чечевица и вино, смешанное с горячей водой. В метропо-

лии мог зайти любой, чтобы быстро поесть, Причина возникновения подобных заведений достаточно проста. Во многих бедных домах Рима отсутствовали кухни.

Среднестатистический древний римлянин употреблял в пищу больше фастфуда, чем современный житель Нью-Йорка. Разница в том, что быстрая еда древних римлян была более свежей и полезной, чем современные хот доги и гамбургеры.

Некоторые блюда существуют в национальной кухне различных стран мира и по сей день, например, пицца, шаурма, донер и так далее.

В Китае на базарах торговали горячей лапшой быстрого приготовления. В Индии были популярны лепешки чапати с острым соусом и рис с кусочками курицы под соусом карри, а в России пирожки.

Первый фастфуд, явивший миру гамбургер, возник в начале XX века в Канзасе (в 1921 году).

Почему же фастфуд считают вредным?

Фастфуд – это массовое производство. Еда фабричного производства содержит различные пищевые добавки, большая часть которых отрицательно сказывается на состоянии организма и здоровья как детей, так и взрослых.

Фастфуд содержит слишком много соли. Для человека физиологической нормой потребления считается 5 граммов соли в день, 1 чайная ложка (Один биг мак – 2—2,3 грамма соли). Средняя порция картофеля фри – 0,55 грамм соли.

Лишняя соль, это повышенное кровяное давление, а, это соответственно, головные боли, боли в области сердца, шум в ушах, нарушение зрения.

Соль задерживает в организме воду, что осложняет работу почек и сердца. Излишек соли приводит к отекам рук и ног. Другими неблагоприятными последствиями являются лишний вес, остеохондроз, подагра, мочекаменная, почечнокаменная и желчнокаменная болезнь.

Если соль известна человеку с глубокой древности, то сахар относительно новый продукт.

Сахар или по научному сахароза – это искусственный продукт. В организме человека сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу, которая сразу поступает в кровь. Однако если глюкоза жизненно важное для человека вещество, то фруктоза никакой пищевой ценности не несёт. Она в 2 раза слаще глюкозы и, именно она придаёт сладкий вкус любимым продуктам.

Фруктоза создаёт серьёзную опасность для организма. Исследование, проведённое учёными из калифорнийского университета, выявило, что именно фруктоза может выступать причиной диабета, болезни Альцгеймера, синдрома дефицита внимания и гиперактивности, различных сердечно-сосудистых заболеваний. В соусе биг мак присутствует высокофруктозный кукурузный сироп. Некоторое время назад фруктозный сироп указывался в перечне ингредиентов булочки для биг мак. Если говорить в целом о сахаре, то он содержит-

ся в газированных напитках и коктейлях, пирожных и мороженом в излишнем количестве. А излишнее употребление сахара, как глюкозы, так и фруктозы это прямой путь к ожирению и диабету.

Еще один главный недостаток фастфуда, высокая калорийность при низкой пищевой ценности. Калорийность или иначе энергетическая ценность – это одна из наиболее значимых характеристик продуктов питания. Для каждого человека суточная норма калорий индивидуальна. Она зависит от роста, веса, пола и возраста человека.

Не последнюю роль играет образ жизни. Тому, кто ведет активный образ жизни для восполнения энергии, необходимо больше калорий, тем, кто мало двигается – меньше, соответственно калорийность рациона будет разная.

В целом взрослому мужчине среднего телосложения требуется около 2500 килокалорий в сутки, женщине только 2000 килокалорий. Избыточная калорийность пищи – это основная причина ожирения.

Фастфуд содержит большое количество легких углеводов или, как их еще называют, быстрых углеводов. Именно простые углеводы кормят нашу патогенную и условно патогенную микрофлору, а также истощают запасы витаминов и минералов в организме. Гамбургеры и хот-доги практически не содержат сложных углеводов, которые долго усваиваются и относительно равномерно снабжают энергией в течение дня.

В производстве фастфуда используется дешёвый кулинарный жир, чтобы увеличить срок хранения масел. Применяется метод гидрогенизации, в результате которого большинство ненасыщенных жирных кислот переходит в трансформу. Таким способом получают различные маргарины, гидрогенизированные масла. Они дольше хранятся, их можно многократно использовать при жарке, а ещё, они достаточно дешевы по сравнению с животными жирами. В них есть все, что нужно для использования в индустрии быстрого питания.

В 1993 году появились исследования, подтверждающие, что употребление продуктов с высоким содержанием трансжиров повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, так как трансжиры имеют способность повреждать сосуды в организме.

Помимо сердца трансжиры наносят удар и по поджелудочной железе, что приводит к развитию диабета, а также появлению хронических воспалительных процессов.

Они отрицательно влияют на гормональную систему, являются источником токсичных веществ, разрушают клеточные мембраны, повышают липопротеиды низкой плотности. Тот самый плохой холестерин понижает уровень омега 3 жиров, блокирует инсулиновые рецепторы.

Употребление трансжиров приводит к ожирению, при этом трансжиры с трудом выводятся из организма. По некоторым данным, на это требуется не менее двух лет при усло-

вии здорового питания в этот период.

Говоря о вкусовых свойствах продуктов, нельзя не упомянуть о глутамате натрия. Это пищевая добавка приумножает запах и вкус любых блюд и продуктов. В чистом виде глутамат натрия выделили в Японии в начале XIX века. Сегодня он активно используется производителями быстрой еды. Часто он скрывается в составе продукта под наименованием моносодиум глутамат. Кроме того, он имеет европейский код номер Е621. Чрезмерное употребление продуктов, содержащих эту пищевую добавку, может в итоге стать причиной болезни Альцгеймера.

Избыток глутамата влияет на работу почек, на пищеварение, появление бронхиальной астмы, различных аллергических реакций, влияет на изменение структуры сетчатки глаза. Глутамат натрия может вызвать пищевую зависимость. Человек перестаёт воспринимать естественную пищу и не может уже обойтись без добавления в пищу глутамата натрия.

Консерванты наиболее вредны для здоровья. Пищевые добавки, с помощью которых производители увеличивают сроки хранения продуктов, нарушают биохимические реакции, препятствуя росту микроорганизмов в продуктах, наносят огромные негативные изменения в организме.

Одни из консервантов разрушают витамины, другие являются канцерогенами.

Так например:

Бензоат натрия (Е 217) – разрушает витамин «С»,

Нитраты и нитриты (Е249-Е252) – могут образовывать канцерогены в процессе переработки пищи.

Бензофенон (Е943а) – может быть канцерогенным при длительном употреблении.

Пропионовая кислота (Е280) – может негативно влиять на пищеварительную систему и вызывать раздражение слизистой оболочки желудка.

Известно, что консерванты негативно влияют на нормальную микрофлору кишечника у людей, предрасположенных к аллергическим реакциям. Такие консерванты как сульфиты (Е220-Е228) – могут вызывать аллергические реакции у некоторых людей. Консерванты способны вызвать аллергию вплоть до приступов астмы, тошноту и головные боли.

Также фастфуд и его компоненты смещают кислотно-щелочной баланс, в организме наступает латентный ацидоз.

Латентный ацидоз – это состояние организма, при котором кровь становится более кислой из-за накопления кислотных продуктов обмена веществ.

Латентный ацидоз может быть вызван различными факторами, такими как неправильное питание, стресс, физическая активность, употребление алкоголя и длительное употребление лекарств

Нарушение этого баланса приводит к совокупному повреждению органов, потере костной массы, метаболическому синдрому и инсулинорезистентности.

Для предотвращения и лечения латентного ацидоза важно следить за своим рационом, употреблять достаточное количество воды, контролировать свой вес и регулярно заниматься спортом.

Резюме:

Что делать, чтобы сохранить здоровье?

– Ограничить употребление продуктов фастфуда.

– Снизить количество употребляемой соли и красного мяса в рационе.

– Увеличить употребление овощей, зелени и фруктов.

Как в домашних условиях можно заменить любимый всеми фастфуд – картошку фри?

Картошка фри – королева всех перекусов и особенно детских. Соленая, горячая, невероятно калорийная, идущая всегда в компании соусов с большим количеством ароматических вкусовых добавок, как и все блюда, приготовленные во фритюре, содержит избыточное количество трансжиров.

Рецепты домашнего фастфуда

Дома можно приготовить более здоровые варианты. Нарезать вымытый картофель на дольки, обвалять их в сладкой паприке с небольшим количеством соли, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке. Соусом тут может стать пюре из свежего помидора с чесноком и укропом или сметанная заправка с лимоном, оливковым маслом и хмели-сунели.

Кстати, со сметанными фруктовыми соусами у детей на ура идут, нарезанные дольками морковь, огурцы, сельде-

рей.

Замену покупным чипсам могут составить тонко порезанные на тёрке «мандарине» яблоки или бананы, которые надо отправить в духовку минут на 15 при температуре 180 градусов, пока они станут хрустящими и ломкими. Для тех, кто предпочитает соленое сладкому, можно запечь ломтики свеклы, посыпанные солью и тмином.

Если же кто-то не представляет себе жизнь без попкорна, то предложите им запечённый консервированный нут, присыпанный солью, только не забудьте перед тем как отправить нут в духовку, подсушить его бумажным полотенцем для большей хрусткости и чуть сбрызнуть маслом в финале.

Шаурма самое полезное блюдо фастфуда, если готовить ее самому дома без майонеза, ведь шаурма это бездрожжевое тесто, йогуртовый соус, свежие, мелко порезанные овощи, лук, капуста, морковь, перец, огурец, помидор, все сезонное.

Ингредиентами шаурмы также являются: грудка курицы или индейки, в мясе которых практически нет вредного холестерина и жиров, зато содержится протеины, витамины А, Е и группы В, а также очень многие полезные минералы.

Конечно, дома у вас нет вертела, но всегда можно запечь мясо, затем тонко порезать его, добавить как можно больше овощей, завернуть все в лаваш. И вот вам быстрый перекус, вполне сбалансированный и вкусный.

Домашние лимонады вместо сладкой газировки. Фастфуд неотделим от сладких газированных напитков. Даже просве-

щенных не останавливает знание того, что в 0,33 литрах колы или любого похожего напитка содержится 10 чайных ложек сахара. Думать о диабете ещё не пришло время, так рассуждает большинство. В таком случае советую посмотреть сцену из документального фильма «Сахар 2014 год», в котором тринадцатилетний беззубый подросток рассказывает, что каждый день выпивал по 3—4 литра газировки и, это полностью разрушило его зубы.

Слишком сладкий молочный коктейль из фастфуда можно заменять домашним смузи на растительном молоке с бананом, а лучше воспитывать привычку пить просто чистую воду и не запивать напитками любую пищу.

Глава 3.
Еда, от которой трудно отказаться

Редко, кто может отказаться от красивой выпечки, бабушкиных и маминых пирожков, торта на каком-то празднике, сладкого молочного коктейля, мороженого с клубникой. Да и каждый день у нас на столе лежат какие-то печеньки, конфеты, варенье, мед. Без этих вкусностей не обходится ни одно чаепитие. Приходя в гости, мы обязательно приносим либо торт, либо коробку конфет, либо какие-то сладкие фрукты.

У человечества со сладостями особые отношения!

Десерты манят с прилавков, газировки хочется пить больше и больше. Шоколад это синоним уюта и комфорта. Торт неразрывно связан с любым праздником.

Такую еду можно охарактеризовать как привлекательную, вкусную и удовлетворяющую вкусовые предпочтения, но в то же время вредную для здоровья.

Она может быть богата жирами, сахарами, солью, консервантами и другими вредными добавками, которые могут привести к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и другим проблемам со здоровьем.

Отказаться от такой еды может быть сложно из-за её привлекательного вкуса, быстрого удовлетворения голода и удовольствия. Однако, для поддержания здоровья и благополу-

чия организма, важно ограничивать потребление такой пищи и отдавать предпочтение более здоровым альтернативам.

Также фастфуды, хоть и являются привлекательными и удобными вариантами питания, часто содержат много жиров, соли и сахара, что может быть вредным для здоровья, если потреблять их слишком часто.

Чтобы заменить фастфуды, обратите внимание на следующие варианты:

1. Готовьте дома. Приготовление пищи дома позволяет контролировать количество масла, соли и сахара в блюдах. Это также позволяет использовать более натуральные и свежие ингредиенты.

2. Предпочитайте здоровые закуски. Вместо фри и чипсов, можно выбирать фрукты, орехи, овощные палочки или тушеные овощи в качестве закусок.

3. Посещайте кафе и рестораны, где есть меню с более здоровыми вариантами питания, такими как супы, салаты, блюда на пару или гриле.

4. Экспериментируйте с новыми рецептами и ингредиентами. Это позволит вам открыть для себя новые вкусы и альтернативы быстрой еде.

5. Поддерживайте баланс в рационе, включая в него разнообразные продукты и не злоупотребляйте фастфудами.

могут быть сложные углеводы, которые усваиваются медленнее и обеспечивают более длительное ощущение сытости. Некоторые варианты сложных углеводов, которые мож-

но добавить в рацион вместо простых: **Альтернативой простым углеводам**

1. Цельнозерновые продукты: овес, ячмень, гречка, киноа.
2. Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох.
3. Овощи: баклажаны, брокколи, капуста, морковь.
4. Фрукты: яблоки, груши, апельсины, клубника.
5. Орехи и семена: миндаль, фундук, чиа, льняное семя.

Эти продукты содержат больше питательных веществ, включая витамины, минералы, клетчатку и антиоксиданты, которые важны для здоровья. При употреблении таких продуктов вместо простых углеводов, уровень сахара в крови будет поддерживаться более стабильно, что в свою очередь поможет избежать резких скачков глюкозы и переедания.

Резюме:

Как выйти из-под влияния неполезных продуктов?

Мы часто поддаемся искушению употребления неполезных продуктов, не предполагая, что может за этим последовать.

А это-нарушение веса, сахарный диабет, заболевания желудочно кишечного тракта, онко и аутоиммунные заболевания, с чем впоследствии придется сталкиваться.

Поэтому:

– Осознанно подходите к выбору продуктов, которые употребляете.

– Выбирайте натуральные и свежие продукты, вместо обработанных и упакованных.

– Отказывайтесь от пустых калорий и не нужных вредных добавок.

– Замените сладости на фрукты, а соленое на орехи..

«Обработанные продукты не только увеличивают срок годности, но и увеличивают талию», – Карен Сессионс.

Глава 4.
Как связаны биоритмы и хронический недосып с продолжительностью жизни и усвоением питательных веществ

Сон – бальзам природы.
Сократ

Сон возник одновременно с появлением жизни на земле. Все виды существ на земле, без исключения спят (от насекомых до млекопитающих). Сон имеет фундаментальное значение для поддержания жизни и правильного функционирования всех систем организма.

Сон необходим для восстановления клеток и тканей, работа и структура которых была нарушена во время бодрствования, восстановления функций мозга, запоминания информации во время сна. Мозг проверяет и выстраивает связи между огромными объемами информации, очищает мозг от ненужной информации, удаляет нежелательные и ненужные воспоминания.

Сон необходим для закрепления двигательных навыков и умений, полученных во время бодрствования, очищения организма от токсических веществ, для отдыха нервной си-

стемы, стимулирования и восстановления клеток иммунной системы, устранения последствий физических, умственных и эмоциональных перегрузок.

Существует фаза медленного сна и быстрая фаза со сновидениями. Каждая фаза выполняет определенные функции. Во время фазы медленного сна мозг очищается от опасных примесей. Их накопление может привести к болезни Альцгеймера.

Быстрая фаза сна создаёт сети ассоциативных связей, помогает начать ориентироваться в сохраненной информации и показывает, что эта информация представляет собой в совокупности. Наш сон циклический, каждый цикл длится 90 минут.

В течение ночи мы резко перескакиваем от медленного сна к быстрому. В первой половине ночи циклы на большую часть состоят из глубокого сна, а во вторую половину ночи начинает постепенно преобладать фаза быстрого сна. Мы начинаем видеть сновидения. Резкое изменение режима значительно влияет на количество той или иной фазы сна.

У любого живого существа есть выработанный свой циркадный ритм. Наш суточный ритм определяет, когда мы хотим спать или бодрствовать, есть, пить, наше настроение и эмоции, базовую температуру тела, обмен веществ и выработку гормонов. Даже наши микробы в кишечнике подстраиваются под этот ритм. Именно в дневное время должны в норме запускаться многие биологические процессы, давая

нам возможность быть бодрыми и активными.

В мозгу шишковидное тело, вырабатывает мелатонин с наступлением темноты. Супрахиазматическое ядро (главный генератор циркадных ритмов у млекопитающих) дает команду организму, что пора спать с помощью выработки шишковидным телом в эпифизе гормона сна – мелатонина. Содержание мелатонина в крови начинает постепенно повышаться с наступлением сумерек. Мелатонин действует как мощный рупор, который разносит по мозгу и телу послание «темно, стало темно». Так наш организм получает сообщение о наступлении ночи, а вместе с этим команду о том, что необходимо ложиться спать.

Около 3/4 мелатонина вырабатывается ночью во время сна. Пик его выработки в организме происходит с 22 часов до 2 часов ночи, по некоторым источникам, до 4 часов. Затем концентрация мелатонина в течение ночи медленно понижается. С рассветом, когда солнечный свет проникает в мозг через глаза, даже сквозь закрытые веки, шишковидная железа постепенно прекращает секрецию мелатонина. Супрахиазматическое ядро сообщает мозгу, что организму пора просыпаться.

Самые низкие концентрация мелатонина у тех, кто ложится спать после 12 ночи, работает в ночные смены или постоянно испытывает стресс, в результате чего вырабатывается гормон стресса – кортизол. Всего взрослый человек за сутки синтезирует, предположительно, около 30 микрограмм ме-

латонина. Мелатонин влияет не только на быстрое засыпание, но также и на глубину нашего сна, имеет мощный противовоспалительный эффект, нейропротекторное, иммуномодулирующее действие.

На выработку мелатонина особенно влияет световой фактор. Даже намёк на освещённость силой 8 люксов задерживает выделение мелатонина у человека, а ведь даже самый крохотный ночник выдаёт в 2 раза больше примерно от 20 до 80 люксов. Приглушенный свет в гостиной обрушит на вас минимум 200 люксов, несмотря на то, что это составляет всего лишь 1—2% от силы дневного света, такой уровень освещенности может вполовину снизить выделение мелатонина.

Особенно губителен для выработки мелатонина синий спектр излучения. Такой свет наш мозг воспринимает как дневной. Одну половину дня экраны гаджетов, энергосберегающие лампы и светодиоды как раз излучают такой свет. Синий светодиодный свет в два раза сильнее подавляет выработку мелатонина, чем тёплый жёлтый цвет лампочек, накаливания, даже при одинаковой интенсивности излучение. Синий свет воспринимается даже при закрытых глазах.

На что влияет регулярный недосып?

Разрушает нашу иммунную систему более чем вдвое.

Увеличивает риск заболевания раком.

Значительно увеличивает вероятность болезни Альцгеймера.

Нарушает уровень сахара в крови и вероятность заболеть диабетом 2 типа.

Резко возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Нарушение сна способствует развитию всех серьезных психических состояний, включая депрессию, тревогу и даже склонность к суициду.

Недостаток сна увеличивает концентрацию гормона, отвечающего за чувство голода-грелина, в то же время подавляет парный гормон, который сигнализирует о насыщении-лептин. Это способствует перееданию и набору веса.

Если человек находится на диете и недосыпает большая часть потерянного веса придется на счёт мышечной массы тела, а не жира.

Ночная и сменная работа, воздействие искусственного света ночью приводит к нарушению циркадных ритмов и увеличению рисков множества заболеваний. Есть доказательства того, что недостаток сна вызывает неблагоприятные иммунологические, метаболические изменения, приводит к когнитивным нарушениям и увеличивает риск хронических заболеваний.

Ночная и сменная работа потенциально связаны с повышенным риском бессонницы в связи с ранними утренними и ночными сменами, с учащением несчастных случаев на рабочем месте, с ожирением или избыточным весом, диабетом 2 типа, ишемической болезнью сердца, раком молочной железы, предстательной железы и колоректальным раком.

Например, эпидемиологические исследования медсестёр выявили связь между устойчивой ночной работой и 5—100% более высокой заболеваемостью раком молочной железы.

Недостаток сна в течение жизни значительно повышает риск развития болезни Альцгеймера. Болезнь Альцгеймера связана с накоплением в мозге токсической формы протеина – бета амилоида, который образуют амилоидные бляшки. Они ядовиты для нейронов и убивают окружающие клетки мозга. Накапливаются они в средней части лобной доли мозга, которая является основным генератором глубокого медленного сна.

По наблюдениям, чем больше амилоидных отложений скопилось, тем серьёзнее нарушено качество глубокого сна у пожилых людей, а, как мы помним, глубокий сон способствует запоминанию. Таким образом, и происходит развитие болезни Альцгеймера

Во время сна удаляется и амилоидный протеин, и другие опасные метаболические отходы, связанные с болезнью Альцгеймера, включая молекулы стресса, вырабатываемые нейронами в процессе потребления энергии и кислорода в течение дня.

Если лишить мышь медленного сна, сразу же начнется рост амилоидных отложений в мозге. Если говорить проще, бодрствование это повреждение мозга, тогда как сон – очищение и выздоровление. Недостаточный сон и болезнь Альц-

геймера замкнуты в порочном круге.

Без достаточного сна амилоидные бляшки накапливаются в отделах мозга, где вырабатывается глубокий сон, а затем атакуют и разрушают их.

Расстройство глубокого медленного сна, вызванное этим нападением, снижает возможности мозга по удалению амилоидных бляшек в ночное время, что приводит к еще большему отложению амилоида.

Больше амилоида – меньше глубокого сна, меньше глубокого сна – больше амилоида и так далее.

Повышая качество сна, мы можем снизить риск развития Альцгеймера или по крайней мере, отсрочить его наступление. Любопытно, что у Маргарет Тэтчер и Рональда Рейгана, которые не раз публично заявляли о том, что спят не больше 4—5 часов в сутки, развилась эта болезнь.

В 2011 году учёные провели масштабные исследования в 8 разных странах.

Они изучили более полумиллиона мужчин и женщин, различных рас, этносов и возрастов.

Все более короткий сон был связан с 45% риском развития и/или смерти от ишемической болезни сердца в течение 7—25 лет от начала исследования.

Недостаток сна учащает сердцебиение и повышает давление, разрушает ткань кровеносных сосудов, особенно тех, которые питают само сердце и называются коронарными артериями, Недосып увеличивает выработку гормона стресса,

кортизола.

При недосыпе наблюдается сверхактивная работа симпатической нервной системы. После ночи с недостатком сна сердце начинает биться быстрее, объём крови по сосудам увеличивается вместе с этим повышается артериальное давление. Для этого достаточно сократить сон даже на 1—2 часа.

Дефицит сна и диабет

Ранние признаки связи между нарушением сна и наличием аномального сахара в крови были выявлены в серии крупных эпидемиологических исследований, охвативших несколько континентов.

Различные исследовательские группы, независимо друг от друга, гораздо чаще диагностировали диабет 2 типа у людей, имевших обыкновение спать меньше 6 часов.

Эта связь оставалась значительной даже при учёте других факторов, вносящих свою лепту в развитие заболеваний: лишний вес, употребление алкоголя и кофеина, курение, возраст, пол, раса.

Недостаток сна способствует снижению выработки инсулина и, как следствие, снижению поглощения глюкозы клетками, инсулинорезистентности.

Клетки становятся невосприимчивы к стандартным сигналам инсулина. Сегодня во всех развитых странах хронический недосып признается одним из главных факторов, способствующих развитию диабета 2 типа.

Сон и избыток веса

Лептин сигнализирует о насыщении, поэтому при повышении уровня лептина аппетит притупляется, и мы не чувствуем голода.

Грелин же, наоборот, запускает острое ощущение голода, а значит, при повышении его уровня растёт наше желание поесть.

Дисбаланс любого из этих гормонов может запустить процесс избыточного питания и, соответственно, увеличения веса.

Недостаточный сон понижает концентрацию лептина, подающего сигнал о насыщении и повышает уровень грелина, который пробуждает чувство голода.

Невыспавшийся человек значительно хуже чувствует насыщение.

По наблюдениям доктора Евы Ван Каутер, в условиях лишения сна, человек предпочитает быстрые сахара и углеводы.

Укороченный на несколько часов сон на 30—40% повышает тягу к сладкому, например: печенью, шоколаду и мороженому, к богатым углеводами продуктам, например, к хлебу и макаронам, к соленым закускам, например, картофельным чипсам и соленым кренделькам.

Меньше этот фактор влияет на богатую белками еду, например, рыбу и мясо, молочные продукты, йогурты, сыр и жирную пищу. Здесь у недоспавших участников рост пред-

почтений составляет от 10 до 15%

Недосып и рак

Несколько эпидемиологических исследований выявили, что работа в ночную смену и нарушение циркадных ритмов и сна, к которым она приводит, значительно увеличивает вероятность развития разнообразных форм рака. В настоящее время такая связь установлена с раком груди, простаты, раком стенки матки или эндометрия и раком толстой кишки. ВОЗ официально классифицировала работу в ночную смену, как канцерогенную.

Недостаток сна заставляет переходить симпатическую систему в режим интенсивной работы, что провоцирует излишнюю непрерывную реакцию воспаления со стороны иммунной системы.

Состояние хронического воспаления вызывает многочисленные проблемы со здоровьем, включая относящиеся к онкологии.

С каждым годом исследований, развитие все большего числа видов злокачественных опухолей связано с недостатком сна.

Влияние алкоголя на сон

Многие считают, что алкоголь помогает быстрее уснуть и крепче спать.

Исследования говорят об обратном. Импульсы, которые генерирует мозг под воздействием алкоголя, отличаются от волн естественного сна. Выпивка делает сон фрагментар-

ным, с частыми пробуждениями, большинство из них человек не помнит, но просыпается на следующий день разбитым.

Температура в спальне

Для большинства людей температура в спальне 18—19 градусов идеальна для хорошего сна.

Это усредненная рекомендация. Каждому стоит искать свой показатель.

В любом случае в спальне должно быть значительно прохладнее, чем днем. Одеяло может быть тёплым. Душ или ванна перед сном позволяет быстро понизить температуру тела. Это отличный вечерний ритуал. Вода испаряется с поверхности кожи, оказывает нужный эффект. Но если принимать слишком горячую ванну или слишком долго, сон, наоборот, может нарушиться, достаточно 15 минут.

Влияние кофеина на сон

Как я уже рассказывала, в течение дня в мозгу накапливается вещество аденозин, и по мере нарастания концентрации он сообщает нейронам, что пора спать, сигнализирует, что в клетках не хватает энергии, и они в состоянии стресса, им пора отдохнуть.

Кофеин похож по своей структуре на аденозин, поэтому аденозиновые рецепторы их путают и блокируются.

Связываясь с ним, в итоге клетки мозга не чувствуют накопившегося аденозина и усталость не наступает. Не хочется спать. Организм продолжает активно работать. Он начи-

нает доставать энергию из своих запасов на чёрный день для стрессовых ситуаций.

Таким образом, при употреблении кофеина мы не защищены от истощения. Становимся беззащитными перед стрессом, так как нет запаса прочности.

При длительном приёме кофеина количество аденозиновых рецепторов увеличивается. Их может становиться в 2—3 раза больше и для их активации сигнала организму, что необходимо отдохнуть, требуется меньше аденозина, поэтому при воздержании от от кофеина, который блокировал примерно половину рецепторов, тормозящее действие аденозиновой системы становится в 2—3 раза больше, чем обычно. Может появиться синдром отмены.

Уровень циркулирующего кофеина достигает пика примерно через 30 минут после приёма.

В среднем кофеин выводится из организма 5—7 часов. Все зависит от генетики. Например, если в 19:30 выпить чашку кофе, то в половине второго ночи 50% кофеина, возможно, ещё будет активно циркулировать в тканях мозга. Сон не придет легко или если и придёт, не будет полноценным, пока в мозге есть ещё остатки кофеина.

Обратите внимание кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, энергетиках и в шоколаде.

Он также входит в состав некоторых лекарств, например, в состав таблеток для похудения и болеутоляющих средств,

Чашка кофе без кофеина (декаф) содержит 15—30%

от дозы. В чашке обычного напитка 3—4 чашки, кофе без кофеина. Декаф вечером столь же отрицательно скажется на сне, как и чашка обычного кофе.

У кофе есть много положительных свойств, но при проблемах со сном и неблагоприятной генетике его однозначно надо исключать.

Гигиена сна

Советы для улучшения качества сна:

1. Избегайте излишней освещённости, вечером и ночью затемняйте комнату с наступлением темноты, чем больше приглушённый свет вечером, тем лучше. Напомню, что синий светодиодный свет в два раза сильнее подавляет выработку мелатонина, чем тёплый жёлтый свет, так как наш организм воспринимает его как дневной свет.

Настройте, чтобы с заходом солнца экран телефона светился желтым оттенком. Часто в современных телефонах и ноутбуках уже есть встроенная функция вечернего перехода на жёлтый цвет экрана. Если нет, то установите специальные программы для блокировки голубого цвета на телефон и компьютер.

2. Завершайте просмотр телевизора, работу перед экраном и использование электронных гаджетов минимум за 1 час до сна. А лучше за 2 часа.

В течение ночи поддерживайте в спальне полную темноту. Повесьте плотные шторы, блэк аут, чтобы максимально затемнить комнату, используйте маску для сна. Даже неболь-

шие огоньки от электрических приборов в комнате могут влиять на выработку гормона сна, мелатонина.

3. Постарайтесь выходить на улицу под естественное освещение. По крайней мере на 30 минут в день. Дневной свет помогает организму регулировать цикл сон – бодрствование. Можно также использовать гаджеты после просыпания, например, световые очки.

4. Следите за уровнем шума, включая храпы домашних животных, используйте беруши, матрас, подушка, одеяла должны быть удобными.

5. Температура в помещении должна быть прохладной оптимально 18—20 градусов.

6. Своевременная физическая активность не менее 30 минут в день утром, после подъёма или не позднее 5—6 часов вечера.

Физическая нагрузка поднимает кортизол, поэтому не рекомендуется вечером и перед сном, но можно сделать расслабляющую гимнастику, растяжку, йогу.

7. Последний прием пищи за 3—4 часа до сна. Не ешьте и не пейте много перед сном, плотный ужин может вызвать нарушение пищеварения, и оно помешает нормальному сну.

А большое количество жидкости вызовет ночные позывы в туалет.

8. Исключите кофе и другие стимулирующие напитки после 12—14 часов. Обратите внимание, что кофеин содержится не только в кофе, но и в коле, чае и шоколаде. Эффект

от него может сохраняться до 8 часов. Поэтому даже 1 чашка кофе после обеда может повлиять на ночное засыпание.

9. Тёплый душ или ванна желательно с магниевой солью за 30 минут до сна. Резкое снижение температуры тела приводит к более быстрому засыпанию и глубокому сну, но ванна не должна быть сильно горячей, так как это может наоборот, плохо повлиять на ваш сон, только не переборщите. 15 минут умеренно горячей ванны достаточно.

10. Старайтесь ложиться спать до 22:30, чтобы к 23 часам уже спать. Ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время, независимо от дня недели. Это самый важный и эффективный из всех приёмов для улучшения сна. Обратите внимание, не влияют ли негативно на ваш сон лекарства, которые вы принимаете. Такое вполне возможно. Посоветуйтесь с врачом.

11. Бросьте курить. Никотин оказывает возбуждающее действие.

У курильщиков сон бывает поверхностным, а также они могут очень рано просыпаться из-за никотиновой зависимости. Не употребляйте алкоголь перед сном, он отнимает у вас драгоценный быстрый сон и делает его гораздо менее глубоким, а также может провоцировать затрудненное дыхание ночью и ночные просыпания.

12. Не ложитесь вздремнуть после 15 часов, иначе будет очень сложно уснуть вовремя. Расслабьтесь перед сном, отложите все дела, как минимум за час до сна. Выработайте

свой собственный ритуал. Возможно, чтение книги, ванна, медитация или музыка. Не лежите в постели, если не можете долго уснуть, начинаете испытывать тревогу или беспокойство. Страх не заснуть может усугубить трудности с засыпанием. Старайтесь не использовать будильник, это грубое искусственное прерывание сна, особенно если есть усталость надпочечников.

Резюме:

Сон является неотъемлемой частью нашей жизни и играет важную роль в общем здоровье организма. Во время сна происходит восстановление клеток, обновление иммунной системы, обработка информации, полученной за день, а также очищение мозга от токсинов.

Хронический недосып может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как нарушение работы сердечно-сосудистой системы, повышенный риск развития депрессии, ожирения, диабета и других заболеваний. Недосып также может сказаться на памяти, концентрации, умственной и физической работоспособности.

Гигиена сна включает в себя ряд рекомендаций, которые помогут улучшить качество сна: поддержание регулярного расписания сна, создание удобной и тихой обстановки в спальне, отказ от кофеина и алкоголя перед сном, проветривание помещения перед сном, соблюдение правильного питания и режима дня. Важно обратить внимание на свой сон и уделить ему достаточно внимания, чтобы обеспечить

организму полноценный отдых и восстановление.

Глава 5.
Стресс, это хорошо или плохо?

Стресс может быть как полезным, так и вредным для человека, в зависимости от его длительности, интенсивности и способов управления им. Небольшое количество стресса может стимулировать человека к действию, помочь сосредоточиться и повысить производительность. Однако чрезмерный стресс может иметь негативное влияние на физическое и психическое здоровье, приводя к проблемам, таким как апатия, депрессия, бессонница, проблемы с пищеварением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому важно уметь управлять своим стрессом и находить способы релаксации и отдыха.

Стресс это универсальная защитная реакция организма в ответ на любые изменения в окружающей среде, реально или символически угрожающие его целостности. Символически значит, что мысли, воспоминания, эмоции могут запускать защитную реакцию организма. Даже если изменения в окружающей среде реально не угрожают целостности организма, он все равно включает защитную реакцию.

При остром стрессе главным гормоном является адреналин, при хроническом – кортизол.

Острый стресс имеет начало и конец. Если стресс хронический, то «лампочка», оповещающая организм о стрессе,

не гаснет.

Однако то, что принято называть стрессом, на самом деле является стрессором.

Стрессор, это любой фактор, который нарушает гомеостаз организма.

Гомеостаз, это способность системы поддерживать свои параметры в нужном диапазоне, несмотря на внешнее влияние.

Постоянство процессов внутри организма, это температура тела, уровень глюкозы в крови, уровень давления и другие процессы организма.

Стресс – именно ответная реакция организма. Тип реакции определяется различными факторами: темпераментом, эпигенетикой.

Виды стресса: стресс – это стресс, который вызывается положительными эмоциями или слабым стрессором, мобилизует организм, активирует внутренние резервы человека.

Дистресс – это разрушительный процесс, дезорганизующий поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций, негативно сказывается на здоровье.

За протекание стресс ответа отвечает симпатическая нервная система, в то время как парасимпатическая нервная система отвечает за то, чтобы организм во время сна, покоя и отдыха накапливал и восстанавливал запасы энергии.

Симпатическая и парасимпатическая нервные системы антагонисты, одна подавляет другую, ослабляет ее действие.

Поэтому в вопросах снижения уровня стресса важно запустить работу парасимпатической нервной системы.

, это механизм эволюции, он жизненно необходим. Организм мобилизует все ресурсы для бегства или борьбы. **Острый стресс**

это совокупность факторов, с которыми человек сталкивается ежедневно и зачастую игнорирует реакции организма. **Хронический стресс,**

Реакция организма на острый непродолжительный стресс:

1. головной мозг передаёт нервные импульсы по спинному мозгу в надпочечники (это парные эндокринные железы, расположенные над верхней частью почек),

2. надпочечники вырабатывают адреналин и норадреналины (катехоламины).

3. катехоламины – гормоны, которые производятся мозговым веществом надпочечников, вызывают физиологические стрессовые состояния.

Реакция организма на острый стресс:

Катехоламины вызывают следующие состояния: повышение артериального давления, учащение пульса, расширение бронхов, учащение дыхания, поступление кислорода, уменьшение болевого порога.

В этот момент происходит отключение неактуальных процессов: пищеварения, размножения.

Но увеличивается поступление глюкозы в кровь за счёт превращения гликогена в глюкозу и выброс ее в кровь. В свя-

зи со стрессом мозгу необходимо еще больше энергии за счёт глюкозы.

Все эти процессы запускаются для реализации реакции «бей» или «беги». Очень важно правильно завершать такие стресс-реакции.

При правильном завершении, организм возвращается к оптимальному функционированию в течение полутора часов.

Но если действие стрессора затягивается, это запускает совершенно иной каскад реакций.

Хронический стресс является «спусковым крючком» для многих сбоев в организме.

Это метаболические нарушения, нарушение работы желудочно кишечного тракта, системные воспаления. Механизм реагирования на хронический стресс связан с запуском цепочки гормональных реакций

Цепная реакция начинается в гипоталамусе и в гипофизе, областях мозга, которые регулируют работу гормональной системы. Именно в этом месте все мысли, эмоции, чувства преобразуются в гормональные сигналы.

Реакция организма на хронический стресс:

1. После запуска стрессовой реакции гипоталамус выделяет кортикотропин рилизинг гормон, этот гормон поступает в гипофиз и является триггером.

2. Кортикотропин рилизинг гормон в течение 15 секунд запускает выработку адренокортикотропина в гипофизе.

3. Далее этот гормон по крови доходит до надпочечников, которые в течение нескольких минут синтезируют кортизол. Вся эта цепочка занимает в среднем около 10 минут.

Кортизол имеет следующие свойства: повышает аппетит и желание высококалорийной пищи жирной, сладкой, чаще жирной и сладкой одновременно, например, шоколада.

С точки зрения выживания это вполне логично. Если стрессовый фактор не исчезает, значит, нужно найти источник лёгкой и быстрой энергии, желательно в большом количестве, чтобы возместить силы, потраченные в момент острого стресса, и запастись энергией впрок. В древности таким стрессом могло быть длительное отсутствие пищи и необходимость долго идти к ее источнику, длительное бегство от стаи хищников и поиск безопасного места, нахождение в пещере без еды в ожидании, когда хищники уйдут и так далее. Во всех этих ситуациях высококалорийная еда была бы весьма кстати.

Функция кортизола – сохранить энергию в организме на случай, если придётся активно бороться с угрозой или убегать от неё, поэтому он снижает способность организма усваивать и перерабатывать сахар в крови. Он должен быть высоким, чтобы мышцы и мозг могли использовать его для активных действий.

Если вы находитесь в состоянии стресса почти постоянно, то все это время уровни сахара и жиров в крови остаются высокими, развиваются нарушение углеводного и лептинового

обменов, то есть метаболические нарушения, которые могут привести к диабету 2 типа и проблемам с сердечно-сосудистой системой (инфаркты, инсульты). Это происходит, когда в крови растет уровень сахара и одновременно организм перестает его качественно усваивать и перерабатывать.

Кортизол, запускает процесс, при котором для работы мышц из внутренних органов забирается энергия в виде сахара и жиров.

Переваривать еду и размножаться в ситуациях угрозы не лучшая идея, а значит, внутренним органам энергия не очень то и нужна, думает мозг. В современном мире, в ответ на угрозу, вы крайне редко будете бежать или сражаться, поэтому уровень сахара в мышцах сохраняется высоким, а затем сахар откладывается в гликоген и жировую ткань.

Зато внутренние органы, оставшись без энергии, начинают просить сахар или жиры. И вам хочется сладкой высококалорийной и жирной пищи, гормоны острого стресса адреналин и норадреналин выводятся из крови достаточно быстро, а вот кортизол может оставаться там и несколько часов, продолжая вызывать все описанные выше эффекты.

Фактически, если стрессовые ситуации следуют одна за другой, высокие уровни сахара и жиров в крови, инсулинорезистентность (невозможность усвоить этот сахар), повышенное кровяное давление и угнетение функций пищеварительной и репродуктивной систем, становятся хроническими состояниями. Это не даёт вам полностью полноценно

восстановиться.

В чем особенность головного мозга современного человека, в частности, неокортекса его коры, которая отвечает за мысли, фантазии, логику, анализ и так далее?

В том, что вы можете испытывать стресс из-за ситуаций, которые не происходят здесь и сейчас, но о которых вы только подумали, например, прочитав статью о том, что где-то погибли дети, которых вы даже не знали, Размышляя о возможном увольнении, вы можете чувствовать тревогу и напряжение.

Даже лёжа на массажном столе в спа-салоне, представляя себе отвращение на лицах людей, которые видят вас на пляже в открытом купальнике вы можете пережить стресс, сравнимый с ситуацией реального отвержения или грубой критики.

Если вспомнить, что кортизол находится в крови достаточно долго, то ситуация со стрессом может выглядеть довольно безрадостно. Вы представляете себе что-то негативное, неприятное, грустное, тревожное или раздражающее. Мозг считает, что это происходит прямо сейчас и заряжает реакцию стресс-ответа с активацией симпатического отдела нервной системы и выделением гормонов стресса, повышая уровни сахара и жиров в крови.

Однако вы не двигаетесь, не бежите и не сражаетесь. Вы не тратите всю эту энергию, то есть сахар и жир. Они продолжают плавать в крови, а позже откладываются в жиро-

вую ткань или запасаются в виде особого вещества гликогена в клетках печени и мышц.

Между тем, вам все больше хочется жирной и калорийной пищи. Гормон стресса, кортизол может оставаться в крови несколько часов, поэтому эта реакция продолжается и продолжается. Не успел отойти от стресс-ответа, не восстановив силы, не расслабившись, вы снова думаете о чем-то неприятном. Например, о том, что после работы вам ещё нужно доделать отчёт, приготовить ужин, сделать с детьми уроки, убраться и так далее.

Мозг считает, что вы уже это делаете одновременно, причём не слишком рады этому. И поэтому активирует симпатический отдел автономной нервной системы. Он, в свою очередь, запускает реакцию стресс-ответа разной степени интенсивности, в зависимости от силы неприятных эмоций, и это может продолжаться круглые сутки день за днем и месяц за месяцем.

Управление стрессом может быть действенным не только при самостоятельном вмешательстве, но также можно обратиться за помощью к специалистам.

Вот несколько способов, которые помогут вам справиться со стрессом:

1. Попробуйте практиковать методы релаксации, такие как медитация, йога, дыхательные упражнения, прогулки на свежем воздухе или просто глубокое дыхание.

2. Занимайтесь физической активностью – регулярные за-

нятия спортом, фитнесом или йогой помогут снизить уровень стресса.

3. Обратитесь к психологу или психотерапевту, нутрициологу, профессионал поможет вам понять причины стресса и разработать стратегии по его управлению.

4. Соблюдайте здоровый образ жизни – здоровое питание, регулярный сон, отказ от вредных привычек также помогут справиться со стрессом.

5. Научитесь управлять своим временем и задачами – разделите большие задачи на более мелкие, установите приоритеты, планируйте свое время.

6. Поддерживайте связи с близкими и друзьями – общение с окружающими поможет вам расслабиться и испытать поддержку. Желательно общение лицом к лицу, глядя глаза в глаза, чувствуя прикосновения, объятия. Обмен положительной энергией очень важен.

Резюме:

В данной главе рассматривается двойственная природа стресса – как положительная, так и отрицательная составляющая нашей жизни.

Обсуждается роль кортизола – главного гормона стресса – в формировании хронического стресса и его негативных последствий для здоровья.

Основные моменты:

– Стресс может быть полезным, поскольку он мобилизует ресурсы организма для преодоления сложных ситуаций

и повышения производительности.

– Однако, накопление хронического стресса может привести к серьезным нарушениям здоровья, таким как бессонница, депрессия, артериальная гипертензия, иммунодефицит и другие проблемы.

– Ключевым моментом в управлении стрессом является разработка стратегий управления им, таких как регулярные физические упражнения, медитация, психотерапия и другие методы психологической коррекции.

– Важно помнить, что стресс не является неизбежным аспектом жизни и способен быть контролируемым при наличии правильных инструментов и поддержки.

Понимание двойственной природы стресса и его влияния на наше здоровье позволит нам лучше управлять им и сохранять баланс в жизни.

Часть 2. Сахар. Молоко. Глютен

Глава 1.
Сахар – опасный продукт?

Все становится привлекательным, если оно сладкое. Россияне одни из лидеров по употреблению сахара! В среднем каждый человек съедает 39 килограмм сахара в год, общее потребление более чем 5—7 тонн.

Если нагрузить все КАМАЗы единым сахарным песком за год и поставить их один за другим, линия протянется от Москвы до Новосибирска. А поскольку сахар провоцирует обильное выделение дофамина в мозгу у многих людей, он вызывает зависимость.

Разновидности сахара:

• сахар тростниковый, кокосовый, кленовый, пальмовый (50% фруктозы, 50% глюкозы)

• высокофруктозный кукурузный сироп (55% фруктозы, 45% глюкозы)

• мед (до 50% фруктоза, до 45% глюкозы)

• сиропы агавы, топинамбура, рисовый сироп, финиковый сироп (до 85—90% фруктозы)

• кленовый сироп, сироп рожкового дерева (48% фрукто-

зы, 52% глюкозы)

- фруктовый сок и концентрат
- золотой или желтый сахар (сахар из сахарной свеклы)
- ячменный солод, декстрин и декстроза, лактоза, мальтодекстрин, мальтоза
- нектар кокосовых соцветий
- патока, черная патока, карамельная, крахмальная патока

Частое употребление сахара приводит к затруднению сигнализации дофамина, снижает чувствительность путей мозга и увеличивает количество сахара, необходимое для активации средне-мозговых дофаминовых рецепторов. Мозг становится толерантным к сахару. Человеку приходится поглощать его в больших и больших количествах, чтобы получить тот самый сладкий кайф.

По данным научных исследований, употребление сахара приводит к развитию следующих заболеваний: диабет, сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз, ожирение, онкология, деменция, экземы, дерматит, акне. У детей провоцирует неврологические нарушения (Синдром двигательного возбуждения). [1]

По данным ВОЗ, даже полное исключение свободных сахаров из рациона не несёт никаких негативных последствий для организма.

---

[1] «Dietary sugars and human disease: a narrative review», Lustig, R.H. et al., Journal of Clinical Investigation, 2016.Ссылка: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4856550/

Сахар в узком смысле, простые углеводы, которые после употребления сразу поступают в кровь.

Точно такие же глюкоза и фруктоза, поступают в организм при употреблении натуральных продуктов, фруктов, орехов, круп, овощей. Но в этом случае они усваиваются постепенно в течение более долгого времени из-за содержащейся клетчатки или крахмалов.

«Нашему мозгу нужен сахар» – существует миф.

За сутки у человека весом 70 килограмм, головной мозг потребляет примерно 100 граммов глюкозы, много сил занимают переживания. Под влиянием эмоциональных переживаний энергетические затраты увеличиваются на 10—20%.

Наш общий запас глюкозы составляет около 20 граммов, из которых примерно 5 граммов находится в крови, 20 граммов глюкозы даёт энергии для примерно 40 минут деятельности.

Где наш мозг берет еще 80 граммов глюкозы и может ли высокая умеренная активность привести к падению уровня глюкозы в крови. Миф «нашему мозгу нужен сахар» здесь как раз более уместен. Три основных депо глюкозы, это глюкоза, поступающая из перевариваемой пищи – любые углеводы, глюкоза из гликогена печени и мышц и, глюкоза, полученная синтезом из аминокислот (глюконеогенез).

Глюкоза, поступающая из перевариваемой пищи при сбалансированном рационе, (глюкоза из длинных медленных углеводов), продолжает поступать в течение 2—3 часов. За-

вершение этого процесса даёт небольшой сигнал, который мы можем ошибочно принять за голод, но это не голод, а сигнал, что организм перешел на расход гликогена. Как только печень вынуждена отдавать гликоген на энергетические нужды, она тут же посылает сигнал об этом в мозг, но этот сигнал не значит, что гликоген закончился, а значит, что его расщепление только началось.

Глюкоза из гликогена печени и мышц. Мышцы накапливают гликоген для себя, а печень преимущественно для мозга и еще для некоторых типов клеток (эритроциты и другие). Инсулин подавляет расщепление гликогена, а стресс усиливает.

Общая масса гликогена в печени может достигать 100—120 граммов у взрослых.

Глюконеогенез – это синтез глюкозы из аминокислот в печени и почках. Организм может брать аминокислоты из белков пищи или мышц. Суточная возможность глюконеогенеза 400 граммов глюкозы в сутки. Если вы не едите, то глюконеогенез включается только через 10—12 часов и увеличивается только к концу вторых суток. Вывод из нашего организма ресурсов для поддержания уровня глюкозы в крови 500—600 граммов, при потреблении 100 граммов в сутки.

Никакая умственная нагрузка не сможет сжечь столько глюкозы, чтобы снизить ее уровень в крови, это возможно только при очень длительном физическом труде на голодный желудок

Резюме:

Чем сахар опасен для здоровья?

– Может вызвать различные проблемы, такие как ожирение, диабет, заболевания сердца, кариес и другие заболевания.

– Может также привести к нарушению обмена веществ и повышению уровня сахара в крови, что опасно для здоровья.

Поэтому важно умеренно потреблять сахар и обращать внимание на свой рацион питания. [2]

Также может быть опасна фруктоза для организма!

Фруктоза – естественный сахар, который содержится во многих фруктах и некоторых других продуктах. В умеренном количестве фруктоза безопасна для здоровья и может быть даже полезна, поскольку она быстрее ассимилируется организмом, чем обычный сахар, что дает быстрый источник энергии.

Однако, чрезмерное потребление фруктозы может быть опасным для здоровья. Исследования показывают – избыток фруктозы может привести к ожирению, инсулинорезистентности, возрастанию уровня холестерина и триглицеридов, повышению артериального давления, а также развитию жировой печени.

Наибольшее количество фруктозы содержится в фруктах, меде, агаве, а также в продуктах, содержащих высокоф-

[2] https://www.who.int/ru/news/it…

руктозный сироп (HFCS), который часто добавляется в различные напитки и производимые продукты. Поэтому важно следить за уровнем потребления фруктозы и делать упор на умеренное потребление ее с учетом собственных потребностей и рекомендаций специалистов.

Глава 2. Сахарозаменители. Какие из них принимать нельзя?

В конце XIX века люди обнаружили вещества, дающие сладкий вкус, но не являющиеся сахарами.

Так появились сахарозаменители.

Наибольший интерес представляют низкокалорийные заменители сахара. Они сладкие, но не несут калорий. В мозге человека сладкий вкус и ожидаемая повышенная калорийность продукта тесно связаны.

После употребления конфеты, мозг ждёт прихода энергии по цепочке.

Он должен сигнализировать о насыщении. Когда энергия не поступает, цепочка прерывается и насыщение не наступает. В результате человек съедает больше, что в конечном итоге приводит к набору веса.

Классификация с практической точки зрения: калорийные заменители сахара имеют энергетическую ценность, близкую к сахарозе. Они метаболизируются в организме более плавно, чем сахар с меньшей потребностью в инсулине, а при умеренном потреблении не приводят к выраженной гипергликемии. Низкокалорийные заменители сахара имеют сладкий вкус, но не содержит калорий и не вызывает повы-

шения уровня глюкозы в крови.

К калорийным относятся подсластители (4 килокалории): фруктоза, сахарные спирты (к ним относятся сорбит Е 420, ксилит Е 967, маннит, изомальт).

Бескалорийные подсластители: аспартам Е951, ацесульфам Е 950, цикламат Е 952, сахарин Е 954, сукралоза, эритрит, стевия и стевиозид.

Сахарозаменители негативно влияют на организм:

1. Сбивают естественные процессы пищевого регулирования, способствуют набору веса, а не снижению за счет несоответствия сладкого вкуса и получаемой энергии. Снижают степень удовлетворенности от сладкой еды, изменяя нейронные пути, нарушают углеводный обмен, нарушают микрофлору кишечника.

Сахарозаменители и подсластители, попадая в организм, действуют и на все рецепторы сладкого.

2. Пищевой статус организма связан с рецепторами сладкого.

Активация рецепторов к сладкому приводит к сокращению кровотока в сосудах головного мозга. Именно поэтому подсластители существенно увеличивают частоту инсультов и нейродегенеративных заболеваний. Рецепторы сладкого в костях и жировой ткани тоже играют важную роль. Избыточная стимуляция костных рецепторов может привести к остеопорозу. Есть рецепторы к сладкому и в мочевом пузыре, поэтому многие подсластители, например, сахарин уси-

ливает тонус и сокращение мочевого пузыря.

это аспартам, ацесульфам, цикламат, сахарин, сукралоза. Имеется не менее 90 симптомов, в которых виновата добавка Е 951 (аспартам). Большинство из них имеет неврологическую природу, головные боли, депрессия, судороги, бессонница, потеря памяти, боль в суставах. Категорически запрещены беременным. **Самые вредные бескалорийные сахарозаменители:**

Главные вещества, которые сделали стевию знаменитой, присутствуют только в ней (стевиозид и ребаудиозиды), это терпеноидные глюкозиды. И их сладость в 200—400 раз сильнее, чем у сахарозы.

Экстракт порошка Стевии.

Чтобы сделать порошкообразную серию производители могут использовать методы: экстракции водой или растворителем. Однако большинство крупных брендов используют последний метод обработки растворителем. Этот процесс включает использование растворителей, таких как ацетон, спирт и метанол для извлечения гликозидов роллы из листьев.

Бывают листья Стевии и концентрат. Два последних вида являются максимально безопасными (по данным научных исследований). [3]

ксилит, сорбит, маннит, лактит, мальтит, изомальт, гидрогенизированные гидролазы, крахмала, полиолы или мно-

[3] https://www.researchgate.net/p…

гоатомные спирты. Они влияют на уровень сахара в крови и при нарушении микрофлоры вызывают вздутие, диарею, газообразование. **Сахарные спирты:**

Другая проблема заключается в том, что ксилит производят методом гидрирования ксилозы, а гидрогенизированные продукты вызывают болезнь Альцгеймера, рак, сахарный диабет, дисфункцию печени и так далее. Катализатором реакции является никель. Это токсин, который вызывает дерматиты, проблемы с почками заболевания лёгких, экзему.

, это натуральный полиол или сахарный спирт безкалорийный, который не метаболизируется организмом и не поднимает уровень сахара в крови. Эритрит делают из ГМО кукурузы. Исследования на животных связывают употребление ГМО с бесплодием, снижением иммунитета, неисправной регуляцией инсулина. **Эритрит (эритрит, эритритол)**

Эритрит сам по себе не очень сладкий, поэтому часто сочетается с искусственными подсластителями. Все полиолы противопоказаны при синдроме избыточного бактериального роста. При использовании у детей могут развиваться такие побочные эффекты, как понос и вздутие живота.

Также могут развиваться головные боли и повышенный аппетит. Может вызвать аллергическую реакцию. Можно использовать на переходном этапе отмены сахара, если эритрит не ГМО и не вызывает дискомфорт.

является компонентом не только натуральных продук-

тов (фрукты мед), но и большого количества современных переработанных продуктов (сиропы, пакетированные соки, газированные напитки, десерты). Достаточно долгое время фруктоза считалась безопасным способом получать сладкое. Она не влияет на уровень инсулина, в полтора раза слаще, чем сахар **Фруктоза**

За последнее время было проведено много исследований о негативном влиянии фруктозы на организм. Это связано и с её качеством, и с её количеством. Кроме того, на сегодняшний день превышены все нормы употребления фруктозы при норме 10—20 грамм фруктозы в день, употребляется её в среднем 85—100 грамм. [4]

Негативные последствия от применения фруктозы

1.Неограниченное использование организмом.

2. Расщепление в печени.

3. Трудная гормональная регуляция.

4. Нарушение пищевого поведения.

5. Вызывает ожирение, в долгосрочном эффекте приводит к развитию метаболического синдрома и ряда прочих заболеваний.

6. Вызывает процесс гликации, ассоциированный с синдромом раздраженного кишечника

Фруктоза расщепляется только в печени, ни мозг, ни мышцы не могут ее перерабатывать. В отличие от глюкозы ежедневно печень может переработать только небольшое ко-

[4] http://www.nutrition and metabolic.

личество фруктозы. Избыток превращается в жир. Побочным продуктом превращения фруктозы в глюкозу в печени является мочевая кислота. Её накопление является причиной жирового гепатоза печени. Мочевая кислота блокирует действие инсулина и способствует эффективному превращению глюкозы в жир.

Фруктоза и, соответственно, мочевая кислота играют огромную роль в развитии системных нарушений обмена вещества в организме, ведущих к ожирению и инсулинорезистентности.

Нарушение гормональной регуляции: фруктоза не вызывает инсулинового ответа в организме. Раньше считали, что это хорошо, но отсутствие подобной реакции нарушает пищевое поведение. После еды происходит выделение инсулина как реакция на съеденные углеводы. Помимо сопровождения глюкозы к клеткам тела, он выполняет функцию индикатора, показывающего ещё сколько пищи было съедено, и когда нужно остановиться.

Фруктоза также не вызывает выделение гормона лептина, который дает организму сигнал о насыщении, поэтому еду, содержащую фруктозу, легко переесть.

Фруктоза имеет другой механизм всасывания в кишечнике, чем глюкоза

Когда фруктоза попадает в кишечник, то её внутрь клеток переносит белок Glut 5, а глюкозу белок Glut 4.

Одновременное присутствие фруктозы с глюкозой облег-

чает ее усвоение, например, можно хорошо переносить бананы или грейпфрут из-за схожего количества фруктозы и глюкозы, а яблоки гораздо хуже за счёт большого содержания фруктозы.

Фрукты с большим содержанием фруктозы, это яблоко, груша, дыня, манго, арбуз, но в случае мальабсорбции пропорции не важны, реакция на фруктозу будет в любом случае.

, это пищеварительное расстройство тонкого кишечника, вызываемое недостатком GLUT 5 в энтероцитах. Большое количество фруктозы остается в кишечнике, вызывая вздутие, боль, метеоризм, диарею. Мальабсорбция фруктозы вызывает снижение всасывания ряда веществ: аминокислоты триптофан, фолиевой кислоты, а это приводит к снижению выработки серотонина, что является причиной усталости, апатии и тяги к сладкому. **Мальабсорбция фруктозы**

Как проверить нарушение всасывания?

Сдать генетику на белки GLUT 4 и GLUT 5, либо опытным путём – съесть одну гроздь винограда (примерно 200—300 грамм) и проверить, будет ли метеоризм.

Если есть, то это признак мальабсорбции. Ассоциация американских гастроэнтерологов считает фруктозу виновной в 30 процентах случаев воспалительных заболеваний кишечника

Нужно ограничить потребление высоко фруктозных фруктов и исключить полностью фруктозу в виде сиропов

и сахарозаменителя:

– Людям, с симптомами: вздутия, повышенного газообразования, проблемами со стулом.

– С установленными диагнозами: синдромом избыточного бактериального роста, синдромом избыточного грибкового роста и синдромом раздраженного кишечника,

– С лептинорезистентностью, лептин должен быть ниже 10 нанограмм на миллилитр.

– С инсулинорезистентностью, инсулин должен быть не выше 4—6 микрограмм на миллилитр.

– С диабетом, подагрой (повышенной мочевой кислотой), болях в суставах,

– Лишним весом, ожирением (индекс массы тела больше 25),

– Экземах и дерматитах.

Как снизить потребление сахара максимально безболезненно?

1. План и постепенность. Составьте план и действуйте постепенно. Если вы кладете сахар в напитки каждый день, кладите меньше на половину чайной ложки. Если едите сладости с каждой кружкой чая, уменьшайте количество печений на 1 штуку, минимум два переработанных продукта.

2. Замените соки, газировки и другие сладкие напитки натуральными лимонадами, ягодными морсами с травами или холодными чаями без сахара.

3. Ешьте достаточно сложных углеводов, круп и крахма-

листых овощей, из них организм получит ту же глюкозу, но без резких скачков сахара и инсулина в крови.

4. Новый подход к десертам: альтернатива по выпечке и конфетам, десертам и домашнему шоколаду.

5. Уделите внимание другим вещам, которые приносят удовольствие: прогулкам, чтению, уходу за собой, общению с родными и друзьями и, конечно, тренировкам.

У тяги к сладостям несколько психологических причин.

Прежде всего, это наличие порой неосознанных, но приносящих страдания проблем:

одиночество,

неуверенность в своих силах,

нереализованность,

потребность в любви,

отсутствие теплых отношений с близкими,

тревога, незащищенность.

Конфеты и пирожные замещают то, чего не хватает.

Ведь сладкое стимулирует центр удовольствия. Это своего рода компенсация, поддержка самого себя.

Также зависимость от сладкого возникает и у тех, кого в детстве часто утешали и поощряли вкусными бонусами. В таком случае вырабатывается стойкая установка подслащивать даже самые незначительные неприятности

Резюме:

Что нужно знать о сахарозаменителях?

Некоторые сахарозаменители, такие как аспартам и цикламаты, могут быть вредными для здоровья человека. Их употребление может вызвать различные побочные эффекты, такие как головные боли, аллергические реакции и даже возможные канцерогенные свойства.

В то же время, другие сахарозаменители, такие как стевия, эритритол и ксилит, считаются безопасными для употребления и могут быть использованы в пищевой промышленности в качестве альтернативы сахару.

Для получения более подробной информации о безопасных и вредных сахарозаменителях рекомендуется обратиться к научным статьям и исследованиям на эту тему.

Глава 3.
Так ли полезно молоко? Лактазная недостаточность

Молоко один из самых распространённых продуктов питания в рационе человека.

Химический состав молока довольно разнообразен, оно содержит свыше сотни веществ, в том числе жирные кислоты, аминокислоты, витамины, минеральные вещества, углеводы и другое.

Для детей грудное молоко является лучшим питанием. Оно содержит необходимые элементы для роста и развития нервной, иммунной системы. Несмотря на то, что на ранних этапах развития природа подразумевает полную зависимость младенцев от питательности молока, со временем происходит естественный процесс отлучения от груди и перехода к другим видам пищи.

Сейчас все молоко, которое попадает к нам на стол подвергается обработке.

Утверждать, что парное и пастеризованное молоко одинаково влияет на организм, было бы опрометчиво (кратковременный нагрев, уничтожающий болезнетворные бактерии, также уменьшает содержание витаминов С, В12, В6 и убива-

ет полезную микрофлору). [5]

: **Три фактора, влияющие на исключение молочной продукции из рациона**

1. лактазная недостаточность;
2. аллергия на коровий белок;
3. наличие заболевания и симптомов.

А также:

– нарушение желчеотделения,
– дисбиоз кишечника,
– СРК (синдром раздраженного кишечника)
– кандидоз,
– себорейный дерматит, экзема, аллергия,
– сахарный диабет, инсулинорезистентность,
– синдром поликистозных яичников,
– отёки.

: **Лактазная недостаточность**

Лактоза, один из сложных сахаров, содержащихся в молоке и во всех молочных продуктах.

Во время пищеварения лактоза расщепляется с помощью лактазы, фермента, выделяемого в тонкой кишке.

Непереносимость лактозы у взрослых распространена очень широко. В России эта цифра составляет 16—30%. Это значит, что у каждого третьего может быть частичная, либо полная непереносимость лактозы.

Очень часто это является причиной проблем с кишечни-

[5] https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

ком и кожей, отеками и хронической усталостью, поэтому знать об этом просто необходимо.

С возрастом примерно у 75% населения земного шара снижается активность лактазы.

Лактазная недостаточность, это нарушение расщепления лактозы вследствие недостаточности фермента лактазы слизистой оболочки тонкой кишки, сопровождающейся клинической симптоматикой для лактазной недостаточности.

Характерно развитие кишечных симптомов после приема молока и молочных продуктов: метеоризм, боли и урчание в животе, диарея, тошнота, стул жидкий, кашицеобразный, светло-жёлтого цвета с кислым запахом.

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.