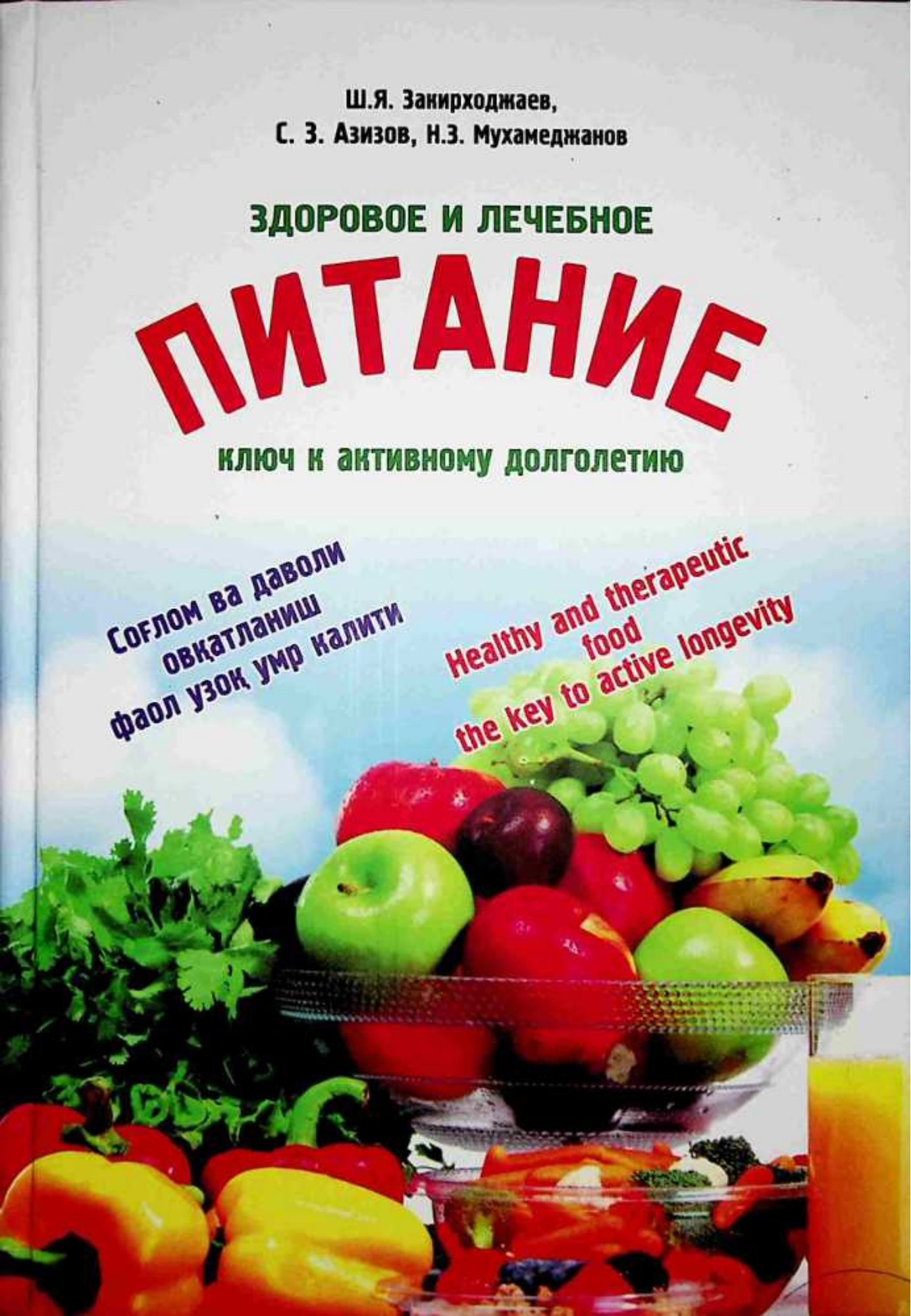
Ш.Я. Закирходжаев,
С. З. Азизов, Н.З. Мухамеджанов

ЗДОРОВОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

ключ к активному долголетию

Соғлом ва даволи овқатланиш фаол узоқ умр калити

Healthy and therapeutic food the key to active longevity



Ш.Я. Закирходжаев,
С. З. Азизов, Н.З. Мухамеджанов

ЗДОРОВОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

ключ к активному долголетию

Соғлом ва даволи овқатланиш фаол узоқ умр калити

Healthy and therapeutic food the key to active longevity

Под редакцией
доктора медицинских и доктора психологических наук,
действительного члена РАЕН, РАМТН и IAME
МУХАМЕДЖАНОВА Н.З.



Ташкент
«УЗБЕКИСТАН»
2019

TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI KUTUBXONASI
№ _____

УДК 612.39
ББК 51.23
З 23

Закирходжаев Ш.Я. – доктор медицинских наук, профессор;
Азизов С. З. – доктор медицинских наук, доктор бизнес-администрирования, профессор;
Мухамеджанов Н.З. – доктор медицинских и психологических наук, профессор, академик РАЕН и IAME.

Рецензенты:
Хударбердиев А.С. – д.м.н., профессор, главный специалист по питанию Минздрава РУз, заместитель директора Республиканского учебно-научного центра диетологии при Ташкентской медицинской академии;
Бахреддинов Ш.С. – д.м.н., профессор кафедры гигиены детей, подростков и питания Ташкентской медицинской академии.

Книга **«Здоровое и лечебное питание – ключ к активному долголетию»** является первым углубленным капитальным информационно-иллюстративным трудом в Узбекистане за последнее десятилетие.

Данная книга является научно-популярным изданием и рассчитана на врачей общей практики и узких специалистов, диетологов, нутрициологов, работников общественного питания, рестораторов, а также студентов медицинских и биологических высших учебных заведений и всех, интересующихся вопросами здорового и лечебного питания.

The book "Healthy and therapeutic food the key to active longevity" is the first in-depth capital information and illustrative work in Uzbekistan in recent decades.

The book "Healthy and therapeutic nutrition is the key to active longevity" is a popular science and is designed for General practitioners and specialists, nutritionists, nutritionists, catering workers, restaurateurs, as well as students of medical and biological higher education institutions, and all those interested in the issues of healthy and therapeutic nutrition.

Все права защищены.
Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена, скопирована или передана в какой бы то ни было форме и какими бы ни было средствами, (будь то графическими, электронными, механическими, фотокопировальными), а также занесена в информационно-поисковые системы без письменного разрешения авторов, за исключением случаев, разрешенных законодательством.

ISBN 978-9943-25-857-0

© Закирходжаев Ш.Я., Азизов С. З., Мухамеджанов Н.З., 2019
© ИПТД «Узбекистан», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как пользоваться книгой 5

ВВЕДЕНИЕ 7
ЧАСТЬ I. ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ПИТАНИЯ 9

ЧАСТЬ II. ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ
У РАЗНЫХ НАРОДОВ И РЕЛИГИЙ 18

ЧАСТЬ III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИТАНИИ И ПИЩЕВАРЕНИИ.
РОЛЬ МАКРОНУТРИЕНТОВ И МИКРОНУТРИЕНТОВ 90
Теории питания 105
Значение макро- и микронутриентов 117
Роль витаминов, макро- и микроэлементов в питании 134
Минеральные вещества 140

ЧАСТЬ IV. ПОЛЕЗНОСТЬ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ, ЗЕЛЕНИ.
ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ 150
Фрукты, ягоды и овощи 150
Экзотические фрукты 171
Сухофрукты 176
Овощи 179
Зелень, травы, листья, пряные овощи 195
Проростки 206
Вкусовые добавки к пище, приправы, пряности и специи 208
Распространённые пряности и приправы 210
Восточные и популярные специи и приправы 215
Значение биологических активных веществ в питании
организма человека 222
Вода и другие полезные напитки 235
Молоко и молочные продукты 242
Соки 246
Фруктовые соки 246
Овощные соки 256
Отвары 266
Вина 271

ЧАСТЬ V. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ,
ИЛИ О ДИЕТОТЕРАПИИ 275
Некоторые образцы диетических блюд и салатов 305
Первые блюда 305
Вторые блюда 310
Пищевая аллергия 339

ЧАСТЬ VI. ЗНАЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ И ЕГО БЕЗОПАСНОСТИ.....349

ЧАСТЬ VII. НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ НАРОДОВ МИРА
(Глава написана при участии У. Атаметовой и Н. Гайнутдиновой) 353

ЧАСТЬ VIII. ТРАДИЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИЁМОМ ПИЩИ У РАЗНЫХ НАРОДОВ И В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА.
(Глава написана при участии У. Атаметовой и Н. Гайнутдиновой).....420

ЧАСТЬ IX. МИФЫ, ПОСЛОВИЦЫ, АФОРИЗМЫ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ПИТАНИИ.....434

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....451
ГЛОССАРИЙ (словарь терминов и сокращений).....453
НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН 456
БИБЛИОГРАФИЯ.....457

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Эта книга состоит из введения, 9 частей и заключения.

Во **введении** обосновываются актуальность и необходимость написания данного труда.

Часть I – детально рассказывает об этапах развития в мире учения о здоровом и правильном питании в хронологическом аспекте, в том числе и в нашей республике;

Часть II – освещает этапы развития особенностей питания у разных народов, влияние и роль различных религий и философских учений, а также климатических условий на характер питания человека;

Часть III – рассматривает общие сведения о питании, пищеварении, а также о роле макро- и микронутриентов. Детально приводятся данные о роли витаминов, макро- и микроэлементов, а также значение биологических активных добавок (БАД) в питании организма человека;

Часть IV – посвящена изучению полезности фруктов, ягод, овощей, зелени и вкусовых добавок. Подробно рассматривается химический состав, пищевая ценность фруктов, овощей и ягод и их роль в питание человека;

Часть V – рассматривает общие принципы лечебного питания, лежащие в основе построения диет. Приведена краткая характеристика лечебных столов по М.И. Певзнеру. Особо отмечены правила здорового питания, описываются общие сведения об основах здорового и правильного питания, подробно приводится весь перечень витаминов, минеральных веществ, сложных эфиров, фитонцидов, эфирных масел, полисахаридов, растительных волокон (клетчатки), содержащихся в пище, благодаря которым обусловлены их те или иные питательные и целебные свойства. Отдельно рассказывается о пищевых добавках, приправах, пряностях и специях, которые улучшают вкус и облегчают усвоение пищи организмом. В главе также освещаются общие принципы лечебного питания, роль различных продуктов, а также общие основы лечебного питания и диетотерапии. Описывается состав тех или иных продуктов с учетом их содержания. Рассказывается о забытых рецептах здорового питания. Проводится взаимосвязь питания и здоровья, рекомендуются правила рационального питания и описывается польза разгрузочных дней и разгрузочных диет. Подчеркивается роль пищевых продуктов в развитии пищевой аллергии с основами правильного питания;

Часть VI – подробно разъясняет значение качества продуктов питания и их безопасность для здоровья человека;

Часть VII – посвящена описанию некоторых блюд национальной кухни народов мира, отдельно взятых регионов, стран и народов;

Часть VIII – рассказывает о традициях разных народов и разных стран, знакомит с основными правилами этикета приема пищи;

Часть IX – представлены различные мифы и легенды о питании, интересные факты, пословицы и поговорки разных народов, посвященные питанию.

Цель данной книги – дать нужную информативную справку, изложенную так, чтобы читатель сразу смог найти любой интересующий его объект.

Обращаем ваше внимание, что книга **«Здоровое и лечебное питание – ключ к активному долголетию»** не заменяет консультации специалистов, то есть консультация у лечащего врача (терапевта, эндокринолога, педиатра, геронтолога и др.), диетолога необходима.

Будьте здоровы!

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ВВЕДЕНИЕ

«...Вследствие малоподвижного образа жизни и неправильного питания половина населения Узбекистана имеет лишний вес, в составе крови у 46% наших людей уровень холестерина выше нормы, а у 31% – высокое артериальное давление»

Шавкат МИРЗИЁЕВ,
Президент Республики Узбекистан

Здоровье, работоспособность и долголетие человека зависят от того, что он ест. Но как не ошибиться в выборе питания, если число предлагаемых «правильных» диет, зачастую противоречащих друг другу, увеличивается с каждым днем?

Американский диетолог Роберт Шварц в своей книги «Диеты не работают», уверяет, что лишь за последние 100 было предложено и опробовано в общей сложности более 26 000 диет. Люди шарахаются от одной диеты к другой, от вегетарианства к мясоедению, от монодиет к рациональному питанию. Каждый из диетологов уверяет, что именно его система питания самая правильная и действенная, аргументируя это либо своим пониманием биологических основ нашего организма, либо исторически сложившимися традициями.

Не обладая достаточными знаниями, трудно разобраться в советах, предлагаемых современной диетологией. Порой за незнание приходится расплачиваться. Люди нередко убеждаются в ложности предложенных им советов о питании лишь ценой собственного здоровья.

В предлагаемой книге авторы освещают роль питания, которое является основой здорового образа жизни, активного долголетия, профилактики и лечения болезней. Также приводятся исторические аспекты здорового и лечебного питания и диетотерапии, как сложились и почему закрепились многие традиции питания.

Для этого, прежде всего, нужно понять, к какой пище нас приспособила природа, окружающая среда – ведь спор об этом продолжается до сих пор.

Предки человека постепенно осознавали себя и свое место в природе. Появились зачатки религии, мистики и научных знаний. Все это сплеталось в единую систему представлений. Уже в те времена сложились первые традиции питания, основанные на практическом опыте использования пищи и вобравшие мистические и религиозные воззрения. До сих пор живы и используются многие предписания, связанные с питанием, которые возникли еще в Аюрведе – древней индийской медицине. Почитатели Аюрведы считают, что в ней сосредоточена истина о питании, ниспосланная богами древней Индии, но забытая современным человечеством.

Знания Аюрведы были использованы, развиты и обогащены врачами Китая и Древней Греции. Достижения древней греческой медицины легли в основу медицины средневекового исламского мира, они же послужили фундаментом европейской медицины, в том числе современных знаний о питании.

Европейская медицина, взяв за основу древние знания, критически их пересмотрела, сохранила полезное и отвергла ошибочные представления. Это особенно важно знать в наши дни, когда многие люди обратились к древнеиндийской медицине, не задумываясь о том, что поколения врачей на протяжении столетий работали над тем, чтобы выбрать из нее все лучшее и отсеять заблуждения.

Иудаизм, а затем христианство и ислам вобрали разнообразные полезные традиции питания, закрепили их и донесли до наших дней. Религиозные советы подчас наивны, но они основаны на практическом опыте. Поэтому в следующих главах книги мы обязательно обратимся к ним.

Через всю историю человечества проходит противостояние приверженцев растительного питания (вегетарианцев) и сторонников потребления пищи животного происхождения. Этому спору посвящена одна из глав книги. В ней мы подробно сопоставим достоинства и недостатки растительной и животной пищи. В книге будут также сопоставлены взгляды древней и современной медицины на раздельное питание, использование пророщенного зерна, режим питания.

Рассуждая о системах питания, рационах и диетах, важно понимать, что же кроется за этими словами. Многими *диета* воспринимается лишь как способ похудеть. В действительности диеты существуют для людей, страдающих самыми разными болезнями, а не только для снижения веса.

Дие́та (греч. **δίαιτα** – образ жизни, режим питания), или рацион – совокупность правил употребления пищи человеком или другим животным. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи. Диеты различных культур могут иметь существенные различия и включать или исключать конкретные продукты питания. Предпочтения в питании и выбор диеты влияют на здоровье человека.

К сожалению, до сих пор нет четкого различия в значении слов «диета» и «рацион». Например, вегетарианскую диету можно назвать также и вегетарианским рационом.

Еще более широким понятием, включающим в себя как диеты, так и рационы, являются *системы питания*. Так, например, вегетарианство – это целая система питания, со своей философией, представлениями о воздействии пищи на духовное и физическое здоровье человека, с убежденностью в том, каковы должны быть свойственные этой системе рационы и диеты. Научные концепции питания также представляют собой системы представлений о наиболее здоровом питании.

Авторы выражают искреннюю благодарность ученым и профессорам в области нутрициологии и диетологии, а также всем, кто в период подготовки данной книги предоставлял свою ценную информацию, в частности Азизовой Л., Акин Е., Дадамухамедову А., Калужской С., Рахимовой З., Турсунову Н.

Книга рассчитана на врачей общей практики и узких специалистов, диетологов, нутрициологов, работников общественного питания, рестораторов, а также студентов медицинских и биологических высших учебных заведений и всех, кто интересуется вопросами здорового и лечебного питания.

Авторы с большой благодарностью примут все замечания и пожелания читателей, направленные на улучшение книги, которые будут учтены при переиздании.

Авторы

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЧАСТЬ I

ИСТОРИЧЕСКИЕ ЭТАПЫ ПИТАНИЯ

Пища является базовой потребностью человека, одним из основных условий его существования, заложенных природой. Питание должно оказать положительное влияние на здоровье, продолжительность и качество жизни человека, его работоспособность, физическое и умственное развитие, самочувствие и настроение. Именно от количества полученных из пищи питательных веществ, витаминов и микроэлементов зависит жизнедеятельность и правильное функционирование организма человека.

Пища в древнем мире

На ранних этапах развития человечества (250 000 лет назад) рацион человека был не слишком разнообразным и ограничивался потреблением необработанной растительной пищи (ягод, трав, орехов, корешков различных растений). Впоследствии к нему добавилось еще и мясо, поскольку человек научился изготавливать из камня примитивные орудия для охоты – крупные рубила, скребки, резцы и тем самым коллективно охотиться на крупных животных.

Охота

Около 150 000 лет назад человек научился добывать огонь, что позволило готовить подстреленную дичь. Мясо, приготовленное на огне, легче усваивалось, не содержало вредных микробов и стало основным источником белка для человека того времени. А примерно 40 000 лет назад в рацион питания человека добавилась еще и пресноводная рыба.

Важным этапом в развитии питания стало зарождение сельского хозяйства около 10 000 лет назад. Человек приручил диких животных, первыми из которых стали собака, свинья и корова, и начал выращивать съедобные растения – овощи, злаки и бобовые культуры. Считается, что именно в этот период в рационе человека появился пресный хлеб и пиво. Благодаря появлению новых способов обработки семян растений, таких как толчение, вымачивание и ферментация, люди получили богатую белками и энергией пищу. Человек перешел от кочевого к оседлому образу жизни, и основными видами деятельности для него стали земледелие и животноводство. Мясо диких животных постепенно сменилось мясом домашнего



скота – говядиной, свининой, бараниной. В дальнейшем рацион человека постоянно пополнялся новыми продуктами питания.

После одомашнивания крупных животных стало возможным перевозить продукты на значительные расстояния. А с развитием судоходства эти расстояния увеличились еще в десятки раз.

Основные исторические периоды развития науки о здоровом питании

Большое значение питанию больного человека как терапевтическому средству врачи придавали еще в древние времена. В старинных рукописях, служащих первоисточниками изучения истории медицины, имеются указания на то, что уже египетские и еврейские врачи применяли различные пищевые продукты для лечения больных. Как отмечено в сохранившихся древних текстах, египтяне, греки, евреи, римляне, арабские народности, жившие до нашей эры, прекрасно понимали важное гигиеническое значение питания. Поэтому наиболее дальновидные и прогрессивные представители этих народов стремились регулировать вопросы питания. Достаточно просто это регулирование в те времена осуществлялось путем введения религиозных канонов, запрещавших использовать некоторые пищевые продукты, а также периодическими ограничениями питания в известные времена года. Данный вид «разгрузочной терапии» людей с избыточным общим питанием, несомненно, мог способствовать улучшению процессов обмена веществ.

Связь здоровья населения с условиями и качеством питания понимали многие древнейшие народы. Выдающиеся ученые древности немало внимания уделяли вопросам питания и особенно лечебному питанию.

В Древнем Египте было известно влияние дыни и арбуза на диурез, при запоре применялись грубоволокнистые овощи, фрукты, злаковые.

В средние века, во время упадка культуры, процветала почти исключительно фармакотерапия. Увлечение богословием и алхимией приводило к вере в «божественное провидение» и к поискам «магического камня», чудесно излечивающего от всех болезней. В результате этого предаются забвению разработанные и уже ранее известные методы лечебного питания и гигиенических мероприятий. Впрочем, некоторые сведения о питании больных можно найти в кодексе Салернской школы (XIII в.). С развитием естествознания, анатомии и физиологии с XVII в. диететерапия постепенно вновь начинает занимать определенное место во врачевании (Сиденгайм, Гидеон, Гарвей и др.), а также в терапевтических концепциях и книгах знаменитых медиков XVII в. – в «макробиотике» (учение о долголетии) Х.В. Гуфеланда, «Системе медицинской полиции» И.П. Франка, немецкого клинициста, гигиениста и реформатора медицинского образования, который в 1804–1808 гг. работал в России. И.П. Франк проблемам диететики придавал очень большое значение. В лечебные предписания больным входили указания диететика по гигиене питания, охранительному режиму, лечебному использованию свеже-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

го воздуха и т.д. – все, вплоть до так называемой гигиены страстей.

В лечебнике XVI столетия, изданном Лувенским католическим университетом (Бельгия), рекомендуется употреблять гречневую кашу при тучности, хрен – для улучшения диуреза, молочную сыворотку и фрукты, а также свекольные листья – для улучшения пищеварения. Х. Пекен в книге «Домашний лечебник, или Простой способ лечения» (1766 г.) не рекомендует при желтухе крутые яйца, мучные блюда, бобы, рыбу, мясо и спиртные напитки.

Письменные источники, дошедшие до нашего времени, указывают на то, что питание играло важную роль в функционировании человеческого организма еще на заре древней цивилизации.

Гиппократ (др.-греч. Ἱπποκράτης, лат. *Hippocrates*) – (около 460 года до н.э., остров Кос – около 370 года до н.э., Ларисса) – знаменитый древнегреческий целитель, врач и философ. Вошёл в историю как «отец медицины»).

Он рекомендовал в своей книге «***Диетика***» следующее:

- Разнообразие продуктов питания и напитков, потребляемых людьми.
- Укрепление или ослабление состава продуктов.
- Потребляемая пища или напиток влияют на физическое состояние организма человека.
- Количество получаемой пищи зависит от возраста, веса, климатических условий, места проживания и сезонов.

Гиппократ пишет: «Состав пищи должен быть разнообразным, надо знать, как его можно усилить и ослабить, питание зависит от возраста, профессий, веса и погоды».

Древнегреческие философы относят питание к материальной жизненной категории:

Алкмеон Кротоньский (**Алкмеон Кротонский** (др.-греч. Ἀλκμαίων) – древнегреческий философ, врач и учёный, живший в V в. до н.э. Возможно, был учеником Пифагора. Автор первого древнегреческого медицинского трактата) проводил исследования о влиянии чрезмерного и недостаточного потребление пищи у людей.

Эмпедокл Акрагский (**Эмпедо́кл из Акрага́нта** (др.-греч. Ἐμπεδοκλῆς) – (ок. 490 года до н.э., Агридженто – ок. 430 года до н.э.) – древнегреческий философ, врач, государственный деятель, жрец) высказывался о важности состава пищевых продуктов.

Аристотель (**Аристо́тель** (др.-греч. Ἀριστοτέλης) – 384 год до н.э., Стагира, Фракия – 322 год до н.э., Халкида, остров Эвбея – древнегреческий философ. Ученик Платона), продолжив идеи и исследования Гиппократа, изучал влияние вредных веществ при употреблении пищи и интерпретировал пищу в качестве компенсирующего фактора.

Великий доктор Клавдий Гален (**Гале́н** (греч. Γαληνός; лат. *Claudius Galenus*) 129 или 131 год – около 200 или 217 года) – древнеримский медик, хирург и философ греческого происхождения.

Будучи студентом, изучал труды Гиппократа и Аристотеля, исследовал значение роли питания в восстановлении человеческих органов и их функциональных способностей.



Абу́ Али́ Хусе́йн ибн Абдулла́х ибн аль-Ха́сан ибн Али́ ибн Си́на, известный на Западе как **Авице́нна** (Афшана близ Бухары, 16 августа 980 г. – Хамадан, 18 июня 1037 г.), – средневековый учёный, философ и врач.

Авиценна также разработал концепцию о темпераменте, нраве людей, с учетом которых им нужно употреблять те или иные пищевые продукты, разделяя их на «холодные», «горячие» и «умеренные». Выявив около 800 питательных веществ, содержащихся в них, использовал их для успешного лечения заболеваний.

В своем трактате «Китоб ал – Конун фи-т-тибб» («Канон врачебной науки») написал: «Любой, кто хочет сохранить и развивать свое здоровье, должен уделять особое внимание ***режиму*** питания, качеству употребляемой пищи, времени и процессам пищеварения, а также следующим правилам:

- Используйте пищу только в случае появлении чувства голода;
- Старайтесь есть свежеприготовленную пищу;
- Употребляйте пищу в состоянии психологического и физического покоя;
- Ешьте пищу медленно, не спеша, пережевывая;
- Избегайте приема слишком большого количества еды.

Ибн Сина в своей другой книге «Урджуза» (Это его вторая фундаментальная работа после «Китоб ал – Қонун фи-т-тибб» («Канон врачебной науки»), написанной им в стихотворной форме и состоящей из двух разделов и 2652 строк) в разделе «Здравоохранение» особо рекомендовал соблюдать режим питания и сна, вести активный образ жизни путникам, пожилым людям, беременным, младенцам. Всем советовал вести здоровый образ жизни.

Исследования ученых и мыслителей Центральной Азии о здоровом питании

Культура народов Центральной Азии в «период восточного Ренессанса» IX–XI вв. в своей классической форме тесно связана с арабской мусульманской экономической реформой.

В X–XI веках крупные ученые и мыслители в области медицины в городах Центральной Азии, таких как Бухара, Самарканд, Гурганж, на основе местных традиций и обычаев, создали глубоко научно-медицинские труды, в том числе о здоровом питании (**Абу́** Абдулла́х (или **Абу** Джафар), Мухаммад ибн Муса́ аль-Хорезми́, Абу Али Ибн Сина, Абу́ Рейха́н Мухамме́д ибн Ахме́д аль-Бируни́, Абу́ Сахл Иса́ ибн Яхья Масихи́ Горгани́, Махмуд Чаганий и др.).

- **Абу́ Бакр Мухаммад ибн Закария́ ар-Рази́** (около 865, Рей – около 925, там же) – персидский уче-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ный-энциклопедист, врач, алхимик и философ. В книге «Кита-аль-Фиттиб» (Медицинский информационный центр) публикует информацию о лечении заболеваний и особенностях питания при этих болезнях.

♦ **Абу́ Абдулла́х (или Абу Джафар) Мухаммад ибн Муса́ аль-Хорезми́** (араб. يسوم نب دمحم الله دبع وبأ يمزراوخلا; ок. 783, Хива, Хорезм (совр. Узбекистан) – ок. 850, Багдад (совр. Ирак) – один из крупнейших средневековых ученых IX века хорезмийского[5] происхождения, математик, астроном, географ и историк. В своем труде «Мафотикс аль-улум», используя работы таких ученых, как Ар-Рази и Аль-Мажусий, давал оригинальные рекомендации по медицине и питанию.

♦ **Абу Хайр Хаммор** известен как врач, современники называли его вторым Гиппократом. Он описал теоретические основы медицины, включая рацион питания пожилых людей и лечение некоторых заболеваний.

♦ **Абу́ Сахл Иса́ ибн Яхья Масихи́ Горгани́** в своих работах «Сто книг по искусству медицины» и «Изучение проблем темперамента» давал рекомендации по питанию и диете.

♦ **Махмуд ибн Омар Чигмакий** в своей работе в области медицины «Законник» написал о преимуществах диагностики, лечения и питания в медицине Центральной Азии.

♦ **Ахмад Дониш (перс. ش‌ناد دمحا, 1827–1897)** – таджикский ученый, писатель, просветитель, философ, мыслитель и поэт, государственный деятель Бухарского эмирата: «Если каждый из людей будет соблюдать правила питания, то он сможет прожить до 120 лет».

Формирование научных исследований по здоровому питанию в мире

В древних священных рукописях древней Руси (1073–1076) описана важность овощей для больных и здоровых людей.

Питание с лечебной целью использовалось на Руси очень давно. Еще в глубине веков при лечении ряда заболеваний широко применялись овощи, фрукты и ягоды. Материалы по гигиене питания можно встретить в ряде древнерусских источников («Изборник Святослава» – XIV в.; «Пролог» – XII–XIII вв.; «Домострой» – XV–XVI вв.), а также и в более поздних русских рукописных лечебниках. Так, в «Изборнике» 1073 г. великого князя Святослава Ярославовича приводится описание растений, которые употреблялись в медицине на Руси. В древнерусском литературном произведении «Домострой» много места отведено вопросам питания, в частности режиму питания больных, обработке и хранению пищевых продуктов, использовавшихся с лечебной целью.

• **Михаи́л Васи́льевич Ломоно́сов** (8 [19] ноября 1711, деревня Мишанинская (ныне – село Ломоносово), Архангелогородская губерния, Русское царство – 4 [15] апреля 1765, Санкт-Петербург, Российская империя) – первый великий русский учёный-естествоиспытатель мирового уровня) считал, что основной причиной низких показателей здоровья русского народа является плохое качество питания. Он проводил исследования по изучению состава пищевых проодуктов.

• **Степа́н Фоми́ч Хотови́цкий** (1796– 1885) – один из первых рос-

сийских детских врачей – основоположников петербургской педиатрической школы, доктор медицины и хирургии; адъюнкт-профессор кафедры «повивального искусства, судебной медицины и медицинской полиции»; заслуженный профессор кафедры «акушерства и вообще учения о женских и детских болезнях» Императорской Военно-медицинской академии; член Медицинского совета Министерства внутренних дел Российской империи, академик; автор первого отечественного руководства по детским болезням – «Педиятрика» (1847) является автором первого руководства по гигиене и санитарии пищи.

• **Ю. Либих** (**Ю́стус фон Ли́бих** (нем. *Justus von Liebig*; 12 мая 1803, Дармштадт – 18 апреля 1873, Мюнхен) – немецкий ученый, внес значительный вклад в развитие органической химии, один из основателей агрохимии, провел исследования по биохимии продуктов питания.

• **Карл Фойт** (3 октября 1831, Амберг Германия – 31 января 1908, Мюнхен Германия) – немецкий физиолог) заложил основы физиологии питания. Он путем специальных исследований определил изменение веса некоторых органов в состоянии голода и впервые в мире определил потребность организма в пищевых продуктах.

Немецкий ученый М. Рубнер (**Макс Ру́бнер** (нем. *Max Rubner*; 2 июня 1854, Мюнхен – 27 апреля 1932, Берлин) – немецкий физиолог и гигиенист.) уточнил степень применения некоторых продуктов на экспериментах на животных и наблюдениях у людей. Он впервые в мире с помощью созданного им калориметра выявил энергетическую ценность пищевых продуктов.

Фундаментом современных представлений о физиологии пищеварения явились работы И.П. Павлова и его школы. Он и другие представители российской школы физиологов пищеварения (И.П. Разенков, Б.П. Бабкин, К.М. Быков и др.) изучали закономерности процессов пищеварения в организме, исследовали влияние отдельных пищевых веществ и пищевых рационов на функции органов пищеварения, состояние обмена, нервную систему. Было установлено, что работа пищеварительных органов зависит от состава пищи, а при длительном применении того или иного пищевого рациона устанавливается их стойкий характер работы.

Одним из заметных достижений отечественной науки о питании является сформулированная профессором А.А. Покровским ***теория сбалансированного питания***. Согласно этому учению, для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо его снабжение всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях между собой. Особое значение придается сбалансированности незаменимых составных частей пищи, которых насчитывается более 50. Эти величины могут изменяться в зависимости от пола, возраста, характера труда, климата, ряда других факторов. У больного человека они модифицируются в зависимости от особенностей обмена веществ при конкретном заболевании (более подробно в главе «Научные основы питания здорового и больного человека»).

Физиологические нормы питания для различных групп населения, составление пищевых рационов для здорового и больного человека, разработка новых продуктов – все это основано на учении о сбалансированном питании.

В 1922 г. М.И. Певзнер с сотрудниками на основе работ И.П. Павлова предложили групповую систему лечебного питания при наиболее часто встречающихся заболеваниях. Она была широко внедрена в практику всех больничных и санаторно-курортных учреждений страны.

Клиническая диетология в настоящее время призвана решать задачи оценки состояния всех звеньев пищеварительного конвейера организма больного человека, детальной характеристики его метаболических процессов, диагностики нутриционного статуса пациента, индивидуализации назначения питания (нутриционной поддержки, коррекции), включающая питание, а также обеспечение контроля эффективности проведения лечебного питания.

◆ Знаменитый русский ученый **Алексей Петрович Доброславин** (1842–1889) впервые в мире основал кафедру гигиены в Петербургской академии хирургии. По его инициативе были открыты первые городские лаборатории города для проверки качества продуктов питания в Санкт-Петербурге.

◆ **J.A. Harris; F.G. Benedict** в 1870 г. разработали таблицу для определения нормальной величины основного обмена соответственно весу, росту, возрасту и полу обследуемого.

◆ Свой вклад в разработку научных подходов к здоровому питанию также внесли многие ученые: A. Lavuaze, Yu. Libix, F. Bidder, K. Schmidt, M. Pettenkofer, F. Errismon, G.V. Xlopin, К.С. Петровский, И.А. Покровский, К.С. Ладодо и другие.

Во многих странах вопросы здорового питания были актуальными и острыми, и для решения этих проблем была образована Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – специальное учреждение Организации Объединенных Наций, состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого – решение проблем здравоохранения населения Земли. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве (Швейцария). Ее Устав вступил в силу 7 апреля 1948 года. также в 1946 году был создан Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ).

Основные цели политики ВОЗ в области питания заключаются в следующем:

Здоровое питание (рациональное питание, недостаток йода, железа, белков, витаминов и питательных микроэлементов);

Питание новорожденных и детское питание;

Избыточный вес и ожирение;

Безопасность пищевых продуктов и другие.

Основные цели ЮНИСЕФ:

Сокращение материнской и детской смертности;

Сокращение материнских и детских заболеваний, особенно вследствие недоедания;

Вопросы обучения матерей и детей в области **здорового образа жизни и, в частности, здорового питания** и т.д.

Развитие научных направлений здорового питания в Узбекистане

В 1934 году в Научно-исследовательском институте санитарии, гигиены и профессиональных заболеваний Узбекистана был создан отдел гигиены пищевых продуктов, и коллектив провел научные исследования эффективности детского питания.

Заслуженный деятель науки и техники Узбекистана проф. Г. Махкамов вместе с сотрудниками кафедры впервые изучали вопросы питания сельского населения Узбекистана, условия правильного обмена веществ и потребности в энергии в условиях жаркого климата.

Заслуженный деятель науки Узбекистана, член-корр. АН УзССР, проф. А.А. Аскаров в 1945–1970 годах разработал основы диагностики, лечения и диетотерапии на основе местных продуктов.

М.Н. Исмоилов, зав. кафедрой гигиены детей и подростков Ташкентского государственного медицнского института, проводил исследования питательной ценности и гигиеническую характеристику пищевых продуктов, в частности новых жиров, полученных из хлопкового масла для питания растущего организма. Также в последние годы в развитие области питания большой вклад внесли ряд ученых: главный эксперт по пищевым продуктам МЗ РУз проф. А.С. Худайбергенов, профессора кафедры гигиена питании детей и подростков Ташкентской медицинской академии проф. Г.И. Шайхова, проф. Ш.С. Бахретдинов и др.

В годы независимости повысилось внимание к эффективной организации и дальнейшему улучшению здорового и диетического питания.

В Министерстве здравоохранения РУз и его высших учебных заведениях, научно-исследовательских институтах, научно-практических центрах и лечебно-профилактических учреждениях расширяются исследования в области повышения требований к подготовке специалистов и их эффективности.

В настоящее время осуществляются работы по подготовке кадров в магистратуре и клинической ординатуре по специальности «Здоровое питание и диетология», развитию образовательных программ в бакалавриате.

Указ Президента РУз от 17 января 2018 г. №5303 «О мерах по дальнейшему обеспечению продовольственной безопасности страны» по разработке проекта Закона «О продовольственной безопасности» устанавливает меры по насыщению рынка качественной, безопасной и доступной продовольственной продукцией, развитию аграрного комплекса, внедрению действенных механизмов социального и государственно-частного партнерства, своевременному устранению угроз стабильности продовольственного рынка, гибкому таможенно-тарифному регулированию импорта продовольственных товаров.

На основе постановлений Президента Республики Узбекистан от 18.12.2018 г. «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения», № ПП-2487 от 9 февраля 2016 г. «О Государ-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ственной программе «Год здоровой матери и ребенка», в соответствии с Указом Президента Республики Узбекистан №11098 от 04 сентября 2017 г. Министерством экономики (распоряжение ОА-6-2\27 от 11 сентября 2017 г.) сформирована рабочая группа по разработке и внедрению прозрачной методологии для расчета реальной стоимости и структуры потребительской корзины, прожиточного минимума, индекса потребительских цен и степени насыщенности внутреннего рынка продовольственными товарами в целом по стране и в разрезе регионов. По результатам обсуждений рабочей группой предложены и согласованы с Министерством здравоохранения «рекомендуемые медицинские нормы потребления продуктов питания для различных половозрастных групп населения по обеспечению здорового питания».

В соответствии с Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан №132 от 13 мая 2016. «О мерах по совершенствованию создания здорового питания в средних и средне-специальных, профессиональных учебных заведениях», № 102 от 25 апреля 2015 г. «О дальнейшем совершенствовании реализуемых мер в области здорового питания населения Республики Узбекистан» и № 251 от 29 августа 2015 г. «Об утверждении концепции и комплекса мер по обеспечению здорового питания населения Республики узбекистан на период 2015–2020 годы» планируется внедрить меры по улучшению здорового и диетического питания среди населения. Также в СанПиН РУз №0283-10 Гигиенические требования к безопасности пищевой продукции, №0097-00, Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в детских и подростковых учреждениях Республики Узбекистан, №0288-10 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных школах, учреждениях средне-специального профессионального образования.

Таким образом, научный подход к питанию человеческого организма имеет свою долговековую историю начиная древних времен до сегодняшнего дня, и отдельный вопрос питания остается актуальным и дискутабельным.

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI KUTUBXONASI
№ _____

ЧАСТЬ II

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ У РАЗНЫХ НАРОДОВ И РЕЛИГИЙ

Эволюция развития вкусов человека к пище

Удивительна история питания человека. Весьма трудно в наше время определить вкусы древнего человека и привычные для него виды пищи. Чем дальше мы углубляемся в историю, тем необычнее становится картина. Около двух миллионов лет назад, когда появился наш далекий предок, многие его привычки, в том числе и пищевые, мало чем отличались от привычек животных.

В процессе эволюции человека важную роль играло то обстоятельство, что его предки употребляли как растительную, так и животную пищу. Такое разнообразие оказало существенное влияние на развитие всего организма предка человека и особенно его мозга.

Рыболовство, получившее развитие с конца палеолита, также доставило древнему человеку новую пищу, содержащую вещества, необходимые для его физического развития. Овладев огнем, человек, долгое время употреблявший сырое мясо, научился жарить и печь пищу на костре, на углях, в горячей золе, в ямах, обложенных камнями. Изобретение глиняной посуды позволило готовить различные похлебки, появились первые каши, изделия из мяса, рыбы, трав, кореньев, плодов.

Охотники и рыболовы Европы периода верхнего палеолита употребляли в пищу мясо северного оленя, дикой лошади, бизона и зайца, куропаток, из рыб предпочитали лосося, щуку, форель и леща. В более южных областях основной пищей были благородные олени, косули, зубры и кабаны. Люди собирали также различные морские ракушки, моллюсков и медуз. Охотники и рыболовы мезолита питались почти исключительно мясом лесных животных и лишь иногда мясом морской птицы, уток, гусей и лебедей. Ловили также тюленей, треску, морских угрей, скатов и акул. По многочисленным остаткам растительной пищи можно судить, что люди ели лесные орехи, семена водной лилии, дикие груши и ягоды. Приручив животных (лошадь, корову, свинью, барана, козу), древний человек обрел возможность делать пищевые запасы, научился использовать молоко и молочные продукты.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Изучение исторических хроник показывает, что в ранние века люди, как правило, питались простой и преимущественно вегетарианской пищей. В те времена дни обильных пиров сменялись долгими днями поста.

Основную пищу греков составляли: хлеб (лепешка), маслины, сыр, лук, чеснок, творог, вино. Не отказывались они и от мясных блюд. Мясо обычно варили в котле или жарили на вертеле. На столе были также овощи, фрукты, горох и другие бобовые. Завтрак у них был предельно скуден: хлеб, намоченный в вине. Главная же трапеза происходила вечером. На такой обед-ужин греки обычно приглашали гостей, ибо наибольшее удовольствие, по их мнению, доставляет не чревоугодие, не пьянство, а дружеская беседа за столом. Званые обеды отличались от обычных. Сначала ели холодные закуски, затем мясо, рыбу с соусами и овощами. И только тогда начинали пить вино. Причем вино разбавляли водой (две части родниковой воды на одну часть вина). Неразбавленное вино, как считали в античности, пьют только дикари и варвары. На десерт подавали дичь, фрукты, сыр, сладкие пирожки, печенье, мед. Древние повара достигли удивительного искусства в приготовлении огромных фаршированных лакомств. Например, они умели фаршировать тушу огромного животного через глотку дроздами, причем тушу запекали так, что птицы оставались живыми и их выпускали в кульминационный момент пира.

Уже в бронзовом веке греки употребляли большое количество овощей; обычно они приправляли их пряностями. Простой люд питался преимущественно мучными болтушками и похлебками из фасоли и других бобовых растений.

Во времена Римской империи в обиход вошли поистине диковинные блюда: павлины, журавли, фламинго, иволги, африканские газели, раки, форель, морские ежи, восточные пряности – имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех.

Полной противоположностью императорскому Риму была Древняя Спарта. Спартанцы вели совершенно аскетический образ жизни. Обедали они сообща, и основной едой для них была черная похлебка (смесь чечевицы, уксуса, кусочков сала).

Питание человека менялось в ходе исторического развития цивилизации. В Средневековье образ жизни людей в очень сильной степени зависел от природных условий, уровня культуры, религиозных и национальных обычаев и других обстоятельств. Географический фактор определял многие специфические особенности тогдашней жизни. Около 10 000 лет назад жители Ближнего Востока и Средней Азии поняли, что злаковые растения можно сеять и убирать, использовать в пищу в высушенном виде или в виде продуктов из измельченного зерна. Это был важный этап в истории человечества. Сорго выращивали в сухом климате Африки, пшеница стала основной культурой в Средней Азии и на Ближнем Востоке, ячмень и овес разводили в северных регионах. В Азии вначале было распространено просо, затем стали выращивать рис в районах с влажным климатом. В Америке возделывали кукурузу. Можно с уверенностью сказать, что зерновые спасли и спасают до сих пор человечество от голода.

Славяне с древних времен вели здоровый образ жизни, занимаясь охотой, рыболовством, земледелием.

Византийский историк VII в. н.э. Маврикий Стратег писал, что нигде не видел таких сильных и выносливых, легко выносящих жару и холод, жажду и голод людей, как славяне. Леса, полные дичи, реки, полные рыбы, давали возможность нашим далеким предкам выжить в суровых условиях и закалиться.

В Средние века на Руси процветало натуральное хозяйство – питались тем, что давала земля, охота и рыболовство. Бортничество (пчеловодство) – исконно русский промысел. Искусство хлебопечения было знакомо русичам давно. Вообще с древних времен хлебом на Руси называли не только печеный хлеб, но и зерно (рожь, пшеницу, ячмень, овес). Хлеб пекли «пресный» и «квасной». К первому относились опресноки и блины. О квашеном хлебе говорили: «Ведам, яко хлеб есть свершен: есть бо мука аки тело, а квас аки душа, а соль аки ум, вода же аки дух живот». Пекли на Руси караваи, ковриги, пряники, «хлебы с медом и маком твореные».

Мясо было обычным явлением на столах у наших предков: они ели говядину, свинину, баранину, медвежатину, зайчатину, мясо глухарей, куропаток и др.

Рыбные блюда готовились главным образом из речной рыбы. Ассортимент морской рыбы в русской кухне был ограничен, и не все могли по достоинству оценить вкусовые и пищевые качества такой, например, популярной рыбы, как треска. Немногие, пожалуй, и теперь знают, что герой гоголевского «Ревизора» Иван Александрович Хлестаков, расхваливая гастрономические достоинства лабардана (голландское название), имел в виду обыкновенную треску. Разнообразные рыбные блюда и закуски составляют одну из характерных особенностей русской кухни. Во многих странах русским словом «закуски» именуют преимущественно рыб-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ные изделия, небольшие по объему и отличающиеся острым или соленым вкусом. Русская икра, балыки, осетрина, лососина и в наше время не имеют себе равных среди изысканных гастрономических деликатесов.

Каша упоминается впервые в одном из сборников лишь в XV в.; слово «щи» – во второй половине XVI в. В описаниях XI–XIV вв. часто встречается выражение «варево» в различных сочетаниях – с маслом, без масла, с зельем и т.д. К зелью относились разнообразные ароматические травы – укроп, чабрец, мята.

Молоко было весьма популярно у русичей со стародавних времен; пили коровье молоко, кобылье и овечье, с молоком ели кисель.

Еще до образования Киевской Руси восточные славяне владели искусством приготовления вкусных, острых, душистых квасов. Готовили старинный квас с мятой и изюмом, русский квас на ржаном и ячменном солоде, квас «старинные кислые щи» – из ржаного, ячменного и пшеничного солода, а также различные плодово-ягодные квасы (клюквенный, брусничный, морошковый, рябиновый, малиновый и т.д.).

Характер меню прошлых времен отразился в литературных памятниках «Домострое» и «Наказе от государя ключнику». В них говорится, что в скоромные дни положено есть хлеб решетной, шти, да кашу с ветчиной, жидкую или постную. В воскресенье и в праздники – пироги кислые, блины, молоко, соус из курицы («куря рифленое») с рисом («сорочинское пшено»).

На праздничных царских и боярских обедах подавались журавли, цапли с начинкой из каши, зайцы, лебеди. Лакомыми блюдами были также уха щучья и стерляжья, сельди свежие и жареные под маковым взваром, сиг боченный, теша белужья, щука – колодка на блюде.

Рыбную икру варили в уксусе или в маковом молоке. На закуску подавались горошек-зобанец (очищенный), толокно, тельное (мякоть рыбы или мяса), лососина свежая под лимоном, капуста свежая с перцем, лапша гороховая, пареная репа ломтиками.

В XVII–XVIII вв. в русскую кухню начинают проникать французские, немецкие, голландские кулинарные рецепты. Естественно, это затронуло лишь кухню зажиточных граждан. Вот только несколько названий блюд из кулинарной книги Е. Молоховец «Подарок молодым хозяйкам, или Средство к уменьшению расходов в домашнем хозяйстве», вышедшей в 1863 г. в Петербурге: суп по-орлеански, соус тартар, котлеты марешаль, цыплята с пармезаном, паштет страсбургский, пудинг голландский «беф а ля мод», картофель пайль, кексы английские, мороженое шатобриан и сотни других.

У каждого народа веками складываются традиции, характеризующие его жизнь, обычаи, культуру. Такие же традиции присущи национальной кухне. Русская народная кухня во все времена славилась простотой и натуральностью, т.е. была здоровой и полезной. XX в. принес с собой не только гигантский технический прогресс, но и ломку многих традиций, в том числе и русской народной кухни. В наше время русская народная кухня по-настоящему не отражена в кулинарных книгах, сведения о ней разбросаны по

многочисленным источникам, рецепты многих исконно русских блюд безвозвратно утеряны.

Вместе с тем, современная наука о питании доказала, что именно простая, «грубая» народная пища, к которой мы порой относимся с высокомерием, во многом соответствует научным принципам рационального здорового питания.

Не следует забывать прекрасную мысль Сократа о том, что человек живет не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить.

Народные творения – квасная пища

В Библии квасной называют пищу, приготовленную с помощью квашения и брожения. Древние люди встречались с этой пищей случайно. Утверждают, например, что первой такой пищей были перезревшие и забродившие ягоды винограда. С ними, как уже сказано, связывают появление вина в обиходе человечества, однако при доступе воздуха вряд ли в этих ягодах могло накопиться много алкоголя – скорее, он превращался в кислоту.

Широкое использование брожения и квашения стало возможным лишь с переходом человечества к оседлому образу жизни и развитию сельского хозяйства. В сельскохозяйственных цивилизациях люди случайно встретились с явлением закисания теста и молока. Хлеб из закисшего теста получался вкуснее. Из молока под влиянием квашения также стали получаться приятные на вкус напитки, и людям это понравилось.

Брожение и квашение обусловлено развитием в пище микроскопических организмов, в том числе дрожжей и молочнокислых бактерий. Их ферменты осуществляют превращение углеводов пищи в спирт (если пища бродит без доступа кислорода) или молочную и другие кислоты.

Подвергшиеся брожению и квашению продукты приобретают новые полезные для человека свойства. Хлеб за счет выделившегося при брожении углекислого газа становится более пористым и легче переваривается. Из хлеба дрожжевого приготовления легче усваиваются кальций, цинк, железо и некоторые другие минеральные вещества. Питание бездрожжевым хлебом, напротив, обедняет организм этими веществами. Так, на Ближнем Востоке отмечались нарушения полового развития мальчиков, связанные с плохим усвоением цинка из бездрожжевого хлеба.

И.И. Мечников разработал концепцию продления жизни, основанную на использовании болгарской простокваши. Последователем его стал американский натуропат П. Брэгг, призывавший есть ради укрепления здоровья квашеную капусту. Дело в том, что при квашении молока и капусты образуется молочная кислота, благоприятно воздействующая на кишечник и препятствующая развитию в нем гнилостных бактерий. Пропионовокислые бактерии, используемые в закваске для производства некоторых сортов сыра, обогащают его витамином В12. И не верьте рассказам об использовании в производстве сыра опасной для человеческого организма плесени...

Противники потребления молочнокислых продуктов, дрожжевого хлеба и других продуктов, получае-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

мых путем брожения, нередко ссылаются на библейский запрет приносить в жертву квасную пищу (то есть пищу, приготовленную с помощью заквасок). Однако религиозные источники не понимают этот запрет буквально – квашение в библейских текстах является всего лишь символом разложения и распада, и не более того. Рассказывая о назиданиях Иисуса Христа, Библия повествует: «Тогда они поняли, что Он говорил им беречься не закваски хлебной, но учения фарисейского и саддукейского». Православная церковь не запрещает дрожжевой хлеб, а просфоры, используемые при евхаристии, выпекают из квасного теста.

Тайны Древней Индии. Книга Аюрведа о питания

Древние цивилизации развились в странах с теплым климатом в условиях оседлого образа жизни. Именно там отмечены первые попытки разобраться в том, что и зачем мы едим, и эти попытки, во многом наивные, дали мощный толчок для развития последующих концепций питания. Вот как это было.

Первобытные люди, отождествляя себя с природой, постепенно накапливали знания о ней. Это было время, когда формировалось мировоззрение, еще не разделенное на религию, науку и магию. Британский антрополог Б. Малиновский приводит интересную версию возникновения пищевых культов в первобытном обществе. Он рассказывает о пещере, где последовательно обитали четыре племени, каждое из них верило в свое происхождение от определенного животного (тотема). В примитивных религиях такое животное считалось родственным общине и являлось объектом почитания. В каждом из этих племен традиции питания запрещали употреблять продукты, которые, по представлениям племени, не ест или избегает есть тотемное животное. Малиновский отмечает, что, создавая

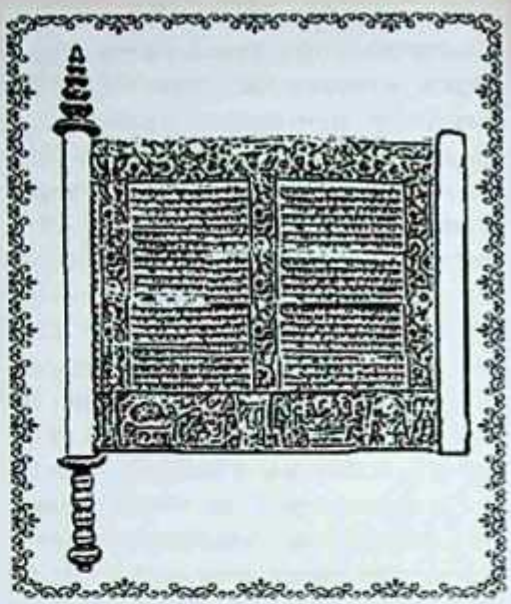


эти запреты, люди утверждали социальный статус своего племени, отграничивали себя от других племен, рассматривавшихся ими как сообщества существ, более низких по причине потребления запрещенных продуктов.

Интересный пример приводит Л.Н. Гумилев в своей книге **«Этногенез и биосфера Земли»** (1993), что иудеи ненавидели римлян за то, что те ели свинину. Суждение Малиновского приходит на ум при знакомстве с некоторыми бытующими в наши дни пищевыми культами.

По ходу истории отношение народов к пище менялось, и взгляды, казавшиеся незыблемыми и естественными, нередко сменялись противоположными. Примером является медицинская наука Древней Индии аюрведа. Именно с аюрведы, как наиболее древнего кладезя сведений, мы начнем рассматривать долгий путь становления наших знаний о питании. Почитатели аюрведы видят в ней пришедшие от древних богов и утраченные современной цивилизацией рекомендации. Нам же предстоит разобраться, что именно современная медицина взяла из аюрведы, от чего она отказалась и почему это сделала.

Часто утверждают, что древние люди обладали настоящими знаниями о здоровье и питании, а затем утратили это бесценное богатство. Так ли это?



Книга Аюрведа

Аюрве́да («āyu» и «veda» – *«знание жизни»*, *«наука жизни»*, *«знание продолжительности жизни»*) [1][2] – традиционная система индийской народной медицины. Аюрведа считается дополнительной ведой (упадой) «Атхарваведы» и основывается на индуистской философской системе санкхья.

Древние религиозные книги Индии – веды содержат священные тексты, в которых встречаются и сведения медицинского характера. Фундаментальные исследования Древней Индии не называют аюрведу составной частью вед. Аюрведу относят к упаведам – поддерживающим ведам. В наши дни аюрведу нередко рассматривают как дополнение к «Ригведе».

Поклонники аюрведы утверждают, что она возникла примерно 5000 лет назад, но, поскольку письменных свидетельств этому нет, скептики сомневаются в столь древнем ее существовании. Появление «Ригведы» разные ученые датируют периодом 4000–1000 лет до н.э., наиболее правдоподобная оценка – 2000 лет до н.э. Полагают, что аюрведа не могла появиться раньше. Можно согласиться с

утверждением, что подробные аюрведические тексты появились примерно в V–VI столетиях до н.э.

Известны два древних изложения аюрведы, названные по именам их создателей «Чарака-Самхита» и «Сушрута-Самхита». «Чарака-Самхита» посвящена внутренним болезням, «Сушрута-Самхита» – хирургии, заболеваниям уха, горла и носа, глаз. Чарака жил в период между II веком до н.э и II веком н.э. В IX веке н.э. «Чарака-Самхита» была заново отредактирована Дридхабалой из Кашмира. Он добавил к ней еще 17 глав и раздел о терапии. В общем же Аюрведы (с большой буквы) как единой древней книги просто не существует, что не отменяет существования аюрведы (с маленькой буквы) – комплекса древних представлений о человеке и его здоровье.

В наши дни, пожалуй, наиболее авторитетные изложения аюрведы принадлежат американцу Дэвиду Фроули, известному работами по переводу вед на английский язык. Он преподавал не только в США, но и в Индии, где был признан учителем вед и аюрведическим врачом. В нашей стране перевод книги Фроули много раз издавался под названием «Аюрведическая терапия». Весьма заслуживающим доверия источником сведений об аюрведе является книга Р. Баллентине «Диета и питание, целостный подход» (1982), изданная в США Международным институтом медицины йоги, в которой дается любопытное сопоставление взглядов медицины Востока и Запада на питание.

Принципы аюрведы в Юго-Восточной Азии

Врачевание в Древней Индии и сопредельных странах постепенно обогащалось выявлением множества природных лекарств. Индийские врачи справедливо подчеркивают, что использование этих средств опиралось на накапливавшийся долгими годами опыт, наблюдения, интуицию. И в самом деле: столетия продолжалась незаметная кропотливая работа.

Авторитеты аюрведы утверждают, что организм сам излечивает болезни, а лекарства способны лишь помочь ему в этом. Западная медицина придерживается иной точки зрения, но это не мешает ей изучать аюрведические средства. Многие эффективные лекарства пришли к нам именно из восточной медицины. И в наши дни фармакология интенсивно изучает снадобья Древнего Востока, выявляет их активные лечебные компоненты и вещества, которые могут быть опасными для человека.

Многие восточные средства проникают в нашу страну из Юго-Восточной Азии как биологически активные добавки к пище (БАД). Среди них есть и полезные, и бесполезные, и даже вредные – следовательно, в их употреблении надо проявлять разумную осторожность, дабы не повредить своему здоровью.

«Европейский журнал клинической фармакологии» рассказал в 2001 году об интересном случае с европейцем, страдавшем экземой. Не доверяя европейским лекарствам и опасаясь всякой химии, этот человек обратился к народной медицине Востока. На

Тайване в качестве природного средства ему дали мазь, и она чудесным образом исцелила экзему. По возвращении в Европу был сделан химический анализ остатка мази. Мазь содержала гормон преднизолон, причем в той же концентрации, что и европейские мази с этим гормоном. Подобное нередко бывает и с БАД восточного происхождения.

Однажды канадские врачи решили проверить биологически активные пищевые добавки, ввозимые из Юго-Восточной Азии и предназначенные для лечения естественным путем без какой-либо «химии». В них обнаружили множество примесей европейских лекарств. Здесь были метацин, аминопирин, фенилбутазон, диазепам, гормоны преднизолон, тестостерон. А химики Тайваня нашли в местных «народных средствах» добавки противодиабетических лекарств группы сульфаниламидов. Присутствие лекарств не только не оправдывает надежду на лечение естественным путем без «химии», но и может нанести вред людям с противопоказаниями к названным средствам. Западная медицина одно время предлагала для лечения ожирения использовать лекарства, подавляющие аппетит, – фенфлюрамин и фентермин, а также их смесь – фенфен. Один их этих препаратов оказался весьма опасным, он повреждал клапаны сердца, приводил к нарушению легочного кровообращения. Это не помешало появлению тайского «народного» средства для лечения ожирения, в состав которого введен именно этот уже запрещенный медикамент. В России отмечены случаи несанкционированной торговли этим снадобьем. А в Японии продавали китайские продукты, в состав которых входили лекарственные средства.

Говоря о пищевых добавках, принятых на Востоке, нельзя обойти вниманием предлагаемые восточной медициной средства, повышающие «ментальную энергию» и способствующие похуданию. Среди них добавки, сочетающие кофеин и эфедру. Зарубежные специалисты бьют тревогу, отмечая, что такие биодобавки могут привести к повышению риска психических заболеваний и расстройств пищеварения; кроме того, они повышают кровяное давление, способствуют развитию диабета второго типа, снижают содержание в крови калия. В США зарегистрировано 155 смертельных случаев, связанных с инфарктами и инсультами после использования биодобавок с эфедрой. Описан случай гибели студента, воспользовавшегося чаем с добавкой эфедры. Управление по контролю за пищей и лекарствами (США) в 1997 году издало документ, ограничивающий применение добавок с эфедрой. Была подчеркнута недопустимость сочетания эфедры с возбуждающими средствами. В конце 2003 года Американское общество клинической фармакологии и терапии на основании анализа отравлений и смертных случаев, вызванных неконтролируемым применением эфедры, опубликовало заявление о ее опасности – особенно для детей, которым родители иногда дают препараты этого растения для повышения концентрации внимания. Подчеркивается, что эфедра не является пищевой добавкой и не может применяться без назначения врача.

В марте 2008 года американский журнал **«Ксенобиотика»** опубликовал шокирующие материалы о пищевых добавках, содержащих усниновую кислоту, – выяснилось, что они весьма вредны для печени. В качестве примера была приведена китайская биологически активная добавка «Сонг Ло», которую получают из лишаев рода Usnea и применяют прежде всего для похудения. В результате Управлению по контролю за пищей и лекарствами США пришлось наложить запрет на средства, содержащие усниновую кислоту.

Важнейшее требование к лекарствам и БАД – их безвредность, в том числе и в отдаленной перспективе. Западная медицина выдвигает весьма жесткие критерии безопасности растительных средств и других БАД. Это касается как ядовитых компонентов растений, так и содержания в растительном сырье ядовитых элементов вроде ртути, свинца, кадмия. Проблема в том, что далеко не все растения, завозимые из Юго-Восточной Азии в качестве биодобавок, имеют надежную токсикологическую характеристику. На Конгрессе токсикологов в Австралии было отмечено, что из 7000 применяемых в китайской медицине растений лишь на 240 имеется доступная токсикологическая информация, а из 150 постоянно используемых в Китае лекарственных растений 10 заведомо ядовиты.

В Китае для борьбы с флегмой с древних времен использовали и продолжают использовать сейчас мать-и-мачеху, вредные свойства которой известны. Те же пирролизидиновые алкалоиды, повреждающие печень и вызывающие рак, которые были выявлены в мать-и-мачехе, немецкие ученые обнаружили и в других лекарственных средствах растительного происхождения, применяемых в Монголии, Непале и Тибете.

В книге Фроули описано лечебное средство Махапогарадж гуггул, улучшающее обмен веществ. В его состав наряду с сульфидом ртути и другими компонентами входит «зола свинца». А свинец, без сомнения, ядовитый металл. Западная медицина контролирует содержание ядовитых металлов в пище и растительных средствах, не допускает их опасных количеств. Что же до аюрведы, то она не обладает ни знаниями о примесях ядовитых металлов, ни методами их выявления в пище и лекарственных средствах. Поэтому не стоит удивляться, что современные БАД из стран Востока нередко содержат примеси ядовитых металлов.

Современные авторитеты аюрведы отвечают на такие публикации утверждением, что ядовитые металлы в аюрведических средствах находятся в форме, не переходящей в организм человека, а потому не опасной. Но это больше похоже на хорошую мину при плохой игре.

Питание у древних народов средиземноморской цивилизации

Древние средиземноморские цивилизации отнюдь не были вегетарианскими, хотя, несомненно, бедная часть населения потребляла меньше пищи животного происхождения. За 7000 лет до н.э. на Ближнем Востоке одомашнили коров. 5000 лет до н.э в Египте стали разводить овец, одомашненных в Юго-Восточной Азии



за четыре тысячи лет до этого. Были также одомашнены козы и свиньи.

Ссылки на Древний Египет и сложившиеся там традиции питания подчас крайне противоречивы. В поисках истины, чтобы узнать, чем же питались древние египтяне, я побывал в Египетском музее в Берлине. Собранные там обширные сведения сводятся к тому, что в пищу египтян входили ячмень и ячменное пиво, финики, инжир, виноград, чеснок, огурцы, салат, лук репчатый и порей, масличные культуры.

Позднее, в Новом царстве, стали есть бобы, чечевицу, оливки. Источником растительного масла мог быть лен, который культивировали с древних времен. Употребляли мясо, жир и молоко домашних животных (крупный рогатый скот, овцы, козы). Свинину ели, но для отдельных классов египетского общества она была запрещена. Разводили на мясо птицу – гусей, уток, голубей, журавлей, в Новом царстве – кур; мед получали как от диких, так и от домашних пчел. Потребление рыбы было в некоторых частях Египта запрещено, но при этом Гомер упоминает даже о разведении египтянами рыбы. Можно однозначно сказать, что Древний Египет не был страной вегетарианцев.

С другой стороны, **Геродот** писал, что строители пирамид питались исключительно хлебом, пивом и луком; среди продуктов, употребляемых строителями пирамиды Хеопса, называли также чеснок, однако на таком рационе вряд ли возможно выполнять тяжелую физическую работу. Скорее, это ошибка историков. В то же время приходится поверить сведениям, что египтяне ели мышей. Кости этих животных ученые находили при раскопках в мумифицированных желудках египтян, а на египетских картинах изображено потребление мышей (Дж. Алкок, «Пища в античном мире», 2006).

Интересно, что египтяне не были противниками пищи, получаемой путем брожения (квасной пищи), употребляли дикие дрожжи, умели делать пиво и вино. Засол продуктов, сушка мяса и рыбы также были у них

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

в ходу. Сказанное относится, конечно, к периодам процветания Египта. Во время Среднего царства в Египте на протяжении 300 лет свирепствовала засуха, и порой отмечался столь страшный голод, что доходило даже до каннибализма.

Иудейские пищевые традиции

Представления о правильном питании, сложившиеся у иудеев в древности, изложены в Торе (Пятикнижии) и Талмуде – создававшемся веками многотомном своде правовых и религиозно-этических положений иудаизма. Рабби Йосеф Каро (1488–1575) конспективно изложил правила Талмуда в книге «Шулхан Арух» («Накрытый стол»), вышедшей в Венеции в 1565 году. Позднее в Венгрии рабби Шломо Ганцфрид (1800–1886) подготовил книгу «Кицур Шулхан Арух» («Малый накрытый стол»), изданную в 1864 году. Это было краткое изложение книги «Шулхан Арух». Раздел Талмуда Кодашим («Святыни») – рассматривает законы о пище (Кашрут).

Что такое кашрут

Сегодня проблемы правильного питания становятся крайне актуальными, создаются научно-исследовательские институты, тратятся колоссальные денежные инвестиции на то, чтобы разработать правила, позволяющие человеку правильно, рационально, полезно и вкусно питаться, сохраняя при этом максимально возможное качество жизни. Однако многое из того, что врачи и ученые рекомендуют сейчас, уже тысячи лет практикуется в еврейской кулинарной традиции, именуемой «Кашрут». Например, в тексте Торы Земля Израиля описывается как «Земля пшеницы и ржи, винограда, фиников и гранатов; земля оливкового масла и меда». На сегодняшний день специалисты считают данные продукты основными составляющими здорового питания.

Однако главными составляющими кашрута является не процесс приготовления диетической пищи и не сами традиционные кулинарные рецепты. Тора, основная книга еврейской традиции, напоминает нам: «Не хлебом единым жив человек». Именно поэтому еврейская кухня и еврейская еда имеют, прежде всего, «духовную составляющую». То, что исходит из печи, остывает на противнях, дожидается нас в тарелках – должно быть кошерно. Однако большинство людей даже не представляет себе, что значит кошерное питание.

В тексте Торы приведено 613 заповедей, строго регламентирующих практически все основные стороны еврейской жизни, и около пятидесяти из них (около 8 процентов) касаются вопросов питания, т.е. кашрута.

Слово «кошер» переводится с иврита как «подходящий» и может быть применимо к чему угодно. Кошерно – то, что соответствует правилам приличия и подчиняется закону.

Философия кашрута

Учение хасидизма, основанное на мистическом учении рабби Ицхака Лурии, раскрывает тайну влияния кошерной пищи на сознание человека. В процессе употребления кошерной пищи тело получает питательные вещества, а душа – Божественную «ис-

кру», находящуюся в природе пищи. Эти «искры» происходят от источника более высокого в духовном содержании, чем человеческое сознание. Таким образом, кошерная еда передает еврею духовное, интеллектуальное и эмоциональное богатство. И наоборот, некошерная еда притягивает человека к духовно «нищему» источнику.

Кошерная пища бывает трех видов – мясная, молочная и парве.

Мясная пища. Требования к крупному рогатому скоту следующие: раздвоенные копыта и жевание «жвачки». Таким образом, кошерны: овцы, коровы, олени и т.д. Мясо животных, которые не отвечают этим требованиям, называется трефным (ивритское слово, определяющее некошерные продукты). К трефным животным относятся лошади, ослы, верблюды и, естественно, свиньи.

Большинство домашних птиц кошерны, то есть мясо индюшек, кур, голубей, гусей, уток, лебедей и каплунов можно смело употреблять в пищу. Мясо диких птиц – трефное.

Только того, что животное или птица просто находится в «белом» списке, – недостаточно. Животные должны быть убиты определенным способом. Этот способ называется шхита. Сама процедура шхиты заключается в том, чтобы причинить наименьшее страдание животному. Для этого берется очень острый нож без малейших шероховатостей или неровностей на поверхности лезвия, нож мгновенно перерезает трахею, определенные нервы, артерии и вены животного. При таком способе умерщвления животное мгновенно теряет сознание и не испытывает никаких страданий. Человек, совершающий ритуальное умерщвление животных, то есть шхиту, именуется шойхет. Обычно шойхет имеет специальное образование, однако кроме этого он должен быть богобоязненным евреем. Только тот, кто осознает святость жизни, имеет право готовить животное к потреблению его человеком.

В связи с тем, что Тора запрещает употребление в пищу любого вида крови, мясо перед употреблением необходимо вымачивать и просаливать.

Молоко и молочные продукты

Тора разрешает употреблять в пищу молоко только кошерных животных. Согласно еврейским законам, за дойкой коровы и приготовлением молочных продуктов должен наблюдать специальный человек – «машгиах» – доверенное лицо раввина. Поэтому на всех молочных продуктах должен стоять знак кашерности.

Согласно закону Торы, мясные и молочные продукты должны готовиться и даже храниться отдельно друг от друга. Для приготовления мясной и молочной пищи должна быть отдельная посуда. Тем более их ни в коем случае нельзя смешивать в еде.

Более того, после употребления в пищу мясных продуктов необходимо подождать 6 часов, перед тем как приступить к еде молочных блюд. Перерыв после употребления молочной пищи до мясной составляет всего 30 минут. Исключение составляют твердые сорта сыров, после которых тоже ждут 6 часов, чтобы есть мясное.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Нейтральная пища – «парве»

Пища, в состав которой не входит ни мясо, ни молоко, называется «парве» (нейтральной). Такую пищу можно подавать с мясом и с молоком, можно готовить ее в мясной и молочной посуде, добавлять в мясо и молоко. Однако если нейтральная пища была приготовлена в мясной посуде, пусть даже чисто вымытой, ее следует есть только на мясных тарелках мясными приборами (точно также и с едой парве, приготовленной в молочной посуде).

В зависимости от предъявляемых требований к паревным продуктам их можно разделить на четыре вида: рыба, яйца, хлеб, вино и другая растительная пища.

Кошерная **рыба** должна иметь одновременно и плавники, и чешую. Вот список тех рыб, которых вы уверенно можете подавать на стол: макрель, тунец, карп, сардины, анчоусы, палтус, морской окунь, сельдь, пузанка, корюшка, лежень, форель, треска и пикша. Такие привычные для нас продукты, как креветки и крабовые палочки являются запрещенными продуктами. В «черный» список даров моря входят: черепахи, эскалопы, крабы, лягушки, креветки, омары, устрицы, улитки, осьминог, раки и т.п.

Хлеб, как и любая другая выпечка, считается кошерным, в том случае, если его выпекал еврей и от теста была отделена «хала» – небольшой кусочек теста (около 30 г), который затем сжигают. В больших пекарнях достаточно, чтобы еврей только наблюдал за выпечкой и включал огонь в печи.

Яйца перед употреблением следует проверять на наличие кровяных пятен. В случае их отсутствия яйца можно спокойно употреблять в пищу. Существует обычай одновременно варить три яйца. Для варки яиц рекомендуется иметь отдельную кастрюлю.

В соответствии с еврейским законом все напитки, сделанные из свежего или сушеного винограда, как безалкогольные, так и содержащие алкоголь, – считаются **вином**. Вино должно быть приготовлено только евреями с соблюдением различных мер «кошерной» предосторожности.

Несмотря на то, что вся растительная пища (**овощи, фрукты, крупы** и т.п.) автоматически считается кошерной, все же ее следует проверять, не просочились ли в нее какие-нибудь насекомые. Поэтому большинство видов растительной пищи следует проверять и убедиться, что червяков и насекомых там нет.

Возникновение христианства и отказ христиан от ряда иудейских традиций питания

Мы мало знаем, каковы были пищевые предпочтения Иисуса Христа. Ссылаясь на апокрифическое «Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна», утверждают, что ранним христианам дозволялось употреблять молоко и растительную пищу: «...Питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе – плодами деревьев, зерном и полезными травами, молоком животных и пчелиным медом. Вся остальная пища – дело рук Сатаны, ведет к греху, болезням и смерти!



Тогда как богатая пища, которую вы находите на столе у Бога, дает вашему телу силу и молодость, – и болезнь не коснется вас. И действительно, это со стола Божия старый Мафусаил извлекал свою пищу, и если будете делать то же самое, я обещаю вам, что Бог жизни даст вам так же, как и патриарху, долгую жизнь на этой Земле» (по книге «Кухня долголетия», 1999).

Американский врач Д. Кольберт в книге «Библейские принципы здорового питания» (2013) воссоздал питание Христа на основе анализа текстов Библии и знаний о традициях древних иудеев. По его мнению, Иисус потреблял хлеб из муки грубого помола, сходный с лавашем, ел рыбу, а на Пасху баранину. Из Библии узнаем, что Иисусу доводилось есть и цельное зерно из пшеничных колосьев. Иудеи использовали хлеб дрожжевой выпечки из пшеницы и ячменя, а на Пасху ели бездрожжевой хлеб (опресноки). Именно бездрожжевой хлеб вкушал Иисус на Тайной вечере. В рацион Христа входили овощи и фрукты, оливковое масло.

Изначально христианство опиралось на пищевые правила, изложенные в Торе. Однако, распространяясь в Средиземноморье, христианство встретилось с местными традициями питания. Римляне не хотели отказываться от своих пищевых привычек, и при обращении в христианство пренебрегли некоторыми ограничениями Торы. Основанием для этого послабления явилось откровение относительно пищи, сделанное Богом апостолу Петру. Крестившихся римлян не заставляли отказываться от употребления в пищу беспозвоночных животных. От запрета на потребление свинины также отказались, и от него сохранилась лишь пословица «подложить свинью». Впрочем, лингвисты дают ей и другие объяснения.

История не сохранила для нас сведений о распространенности в Древнем Риме заболеваний, пере-

даваемых через свинину, да и о распространенности там свиноводства. Возможно, на входивших в Римскую империю территориях преобладало потребление мяса крупного рогатого скота, а не свинины; в этих условиях народам запрет на потребление свинины был не очень актуален. А более холодный климат севера Европы, где опасность бактериального загрязнения свинины снижалась, вынуждал потреблять более калорийную пищу, в том числе свинину.

Христианство отвергло и бытовавший у иудеев принцип раздельного потребления мяса и молока. Так сложилась кулинария, прижившаяся и в России, основанная на сочетании многих продуктов, считающихся в некоторых концепциях питания несовместимыми. Сочетания круп с молочными продуктами, круп и гороха способствуют более полному извлечению из такой пищи незаменимых аминокислот. Это, кстати, особенно важно в условиях исключения мясных продуктов.

На нынешней территории России веками складывались этнические различия в отношении к потреблению не обработанной теплом животной пищи. Северные народы знали, что невареное мясо защищает от цинги (в нем сохраняется витамин С). В южных же губерниях население неодобрительно относилось к потреблению сырого мяса и крови. И дело не только в религиозной заповеди не потреблять кровь, но и в опыте народа, подсказывавшем опасность потребления сырого мяса и мяса с кровью.

Иудейский запрет на потребление мяса хищных животных в христианстве закрепился не полностью. Медвежатину посчитали вполне приемлемой пищей, но многих других хищных животных не едят. Христиане восприняли иудейский запрет на употребление в пищу насекомых. Вместе с тем Новый Завет утверждает, что Иоанн Креститель, странствуя по пустыне, питался медом и акридами, то есть саранчой. Правда, среди богословов есть и такие, которые утверждают, что слово «акриды» подразумевает плоды рожкового дерева.

Распространившись из Палестины на север, христианство постепенно утратило традицию теплых стран Востока принимать пищу один-два раза в день, что связано с влиянием более холодного климата. Исключением стали адвентисты седьмого дня, сохранившие иудейские предписания.

Распространение христианства принесло с собой посты, особенно длительные в православии. Встречается утверждение, что первоначально пост у христиан – это полное воздержание от пищи и питья в течение светлого времени суток. После захода солнца и появления первой звезды разрешалось лишь «сухоядение» – есть только невареные, сырые или сушеные фрукты и овощи без растительного масла и пить сырую воду. Вкушать пищу можно было два раза – после вечерней и перед утренней молитвой. Разрешалась также чаша виноградного вина. В субботу и воскресенье один раз в день разрешалась вареная, горячая, растительная пища, но опять же без растительного масла.

С веками отношение к постам существенно смягчалось. Современное христианство отказалось от восточной традиции принятия пищи во вре-

мя поста только в темное время суток. Эта традиция сохранилась, пожалуй, только в дни перед Рождеством и Пасхой. Пост значительно смягчился по набору разрешаемых продуктов, а в три больших праздника, выпадающих на дни Великого поста, разрешается есть рыбу с растительным маслом.

К полезным воздействиям постов относятся временное исключение из рациона животного жира и холестерина; в растительной пище – обилие волокон и выше содержание калия; растительная пища противостоит закислению внутренней среды организма, что особенно важно для пожилых людей. При невысокой калорийности пищи большое число поясных и земных поклонов во время богослужений способствует удалению из организма излишка жира, накопленного за зиму. Грибы в рационе постящихся – хороший источник микроэлементов, а также и витамина D, который в условиях нашей холодной и хмурой зимы почти не образуется в коже из-за недостатка солнечного света. Витамин D присущ многим грибам – за исключением, пожалуй, культивируемых человеком шампиньонов. Кстати, надо иметь в виду, что важные для здоровья микроэлементы и водорастворимые витамины уходят в грибной отвар, то есть если его сливать и не использовать в пищу, то польза от грибов резко падает.

Современная православная кулинария с одобрения духовенства, опирающегося на греческий устав церкви, приравнивает морских беспозвоночных («бескровных», или черепно-кожных) животных к грибам и позволяет верующим употреблять их во время поста. Ведь они – ценный источник полноценного белка, витаминов B12 и D, железа, йода и других нужных организму веществ. В «Энциклопедии православной кухни» (1998) читаем: «...Личное дело благочестия вкушать или нет черепно-кожных».

Потребление таких продуктов отличает постный стол от строгого вегетарианского питания, основанного только на растительной пище. Религиозная традиция кулинарии отыскала и еще один разумный способ компенсации поступления в организм белка при отказе от мяса. Это включение в рацион блюд из гороха и прочих бобовых культур. Их аминокислотный состав помогает организму в сочетании с зерновыми продуктами улучшить белковое питание.

В общем же благодаря своим диетическим особенностям посты могут вносить вклад в защиту от атеросклероза, сердечно-сосудистых и даже онкологических заболеваний. При этом, защищая наш мозг от опасности развития в будущем атеросклероза, исключение мясной пищи оказывает на нервную систему и более краткосрочное воздействие. Пост оказывает умиротворяющее воздействие на человека, что связано с ограничением поступления в организм ряда веществ. Ведь недаром же восточная медицина считала мясо возбуждающим продуктом. Но тут надо понимать, что ограничивается поступление не только «возбуждающих», но и многих иных, полезных организму веществ, например, витаминов.

Некоторые врачи рекомендуют восполнять во время поста нехватку витаминов и железа, принимая соответствующие препараты. В религии нет прямого запрета на их ис-

пользование, однако иеромонах Анатолий (Берестов) и его соавторы в книге «Обольщение о биодобавках» (1999) категорически возражают против использования верующими каких-либо биодобавок, и не только во время поста.

Но все хорошее хорошо в меру. Чрезмерное ограничение пищи во время поста может принести вред. Именно так, по одной из версий, погиб Н.В. Гоголь. Среди опасностей, подстерегающих людей, основательно ограничивающих свое питание по религиозным соображениям, отметим нехватку белка, витаминов А и В2, железа. Не без оснований атеистическая литература обращает внимание на развитие авитаминоза. А во время Великого поста и повреждение по этой причине глаз. Некоторые верующие полагают, что постный стол налагает запрет на красные овощи (морковь, помидоры), поскольку красный цвет – символ крови. И это несмотря на то, что современная христианская кулинария рекомендует эти овощи употреблять. Диетологи знают, что помидоры, морковь и некоторые окрашенные фрукты служат основными источниками поступления в организм каротина – вещества, из которого организм образует витамин А. Отказ от этих овощей и фруктов приведет к нехватке витамина А и родственных ему каротиноидов, защищающих от атеросклероза и рака.

Консистенция пищи во время поста и ее температура подходят далеко не всем. Грубая растительная пища неприемлема для людей, страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритами и некоторыми другими заболеваниями. Не подойдет в этом случае также и требование вкушать неподогретую пищу. Так что будьте осмотрительны при проведении поста. Пост с медицинской точки зрения несет как пользу, так и опасности. Тут хотелось бы подчеркнуть, что церковь разрешает воздерживаться от проведения постов при болезнях, беременности и в других случаях, когда пост может оказаться вредным для организма. Более того, православие в своих советах по проведению постов все больше делает упор на духовное очищение человека, а не на воздержание от пищи.

Интересные мысли высказал о постах и особенно о Великом посте М.В. Ломоносов. В письме «О размножении и сохранении российского народа» он обращал внимание на то, что традиция проведения длительного Великого поста первоначально сложилась в странах с теплым климатом, где в это время много свежих овощей и фруктов. В России же с ее суровым климатом население вынуждено весной питаться старыми припасами, что не идет на пользу. Ссылаясь на это, Ломоносов предлагал даже во имя здоровья народа перенести Великий пост с весны на более позднее время.

Вслед за иудаизмом христианство не запрещает умеренное потребление вина. У христиан вино и просфоры – символы крови и плоти Христовой.

Исламская традиция питания

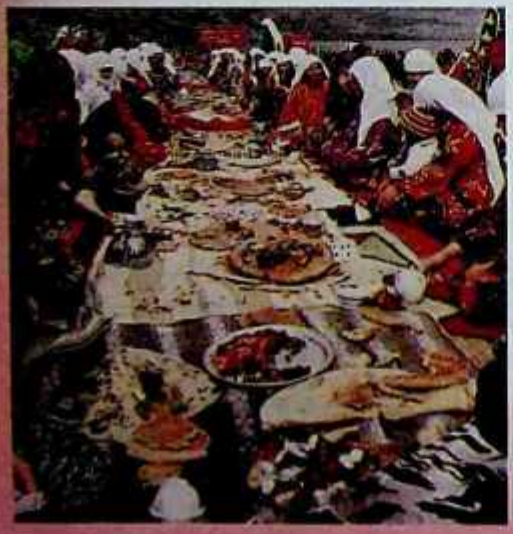
Основные представления исламской традиции питания отражены в Коране. Развитием его стал Шариат (от арабского «надлежащий, или

правильный путь, образ действия»). Это совокупность правовых, морально-этических и религиозных норм ислама, охватывающая значительную часть жизни мусульманина. Шариат появился в VII–XII веках в Арабском халифате.

Составной частью Шариата является **Хаарам** – перечень строго запрещенных действий. Коран и Хаарам запрещают употреблять в пищу свинину, кровь, мертвечину (Коран, 5: 3), мясо задушенных животных. В Коране говорится: «Запрещена вам мертвечина, и кровь, и мясо свиньи, и... то, что ел дикий зверь...». Гигиенический смысл этих советов аналогичен тем, что встречаются в иудаизме.

В Коране отражена сложившаяся в древности традиция умеренности в питании: «О сыны Адама!.. ешьте и пейте, но не излишествуйте: ведь Он не любит излишествующих!» (Коран, 7: 29/31).

На основе ислама были сформулированы правила приличия при еде и питье.



Их изложил Мухаммад Садык Кашгари (Махмуд Кашгарский).

Приведем те из них, что относятся к физиологии и гигиене питания:

• нужно приступать к еде только тогда, когда хорошо проголодался, а лучше есть не досыта, умеренно;

• следует остерегаться есть пищу, о которой нельзя с уверенностью сказать, что она, несомненно, чистая; такой сомнительной пищи (шубха) ешьте как можно меньше – даже когда заставляет голод – с чувством стыда и раскаяния в душе;

• не следует есть постоянно мясное без перерыва, но и не следует также обходиться совсем без мяса сорок дней подряд;

• остерегайтесь есть или пить одни за другими некоторые продукты, так как это может повредить здоровью, например: после рыбы не следует пить тотчас же молоко, и наоборот;

• вареное мясо не следует смешивать с жареным, а сушеное или вяленое – со свежим;

• не следует есть и пить одно за другим два горячих или возбуждающих, или два холодных или холодящих, два мягких и нежных или два твердых и грубых кушанья;

• не ешьте подряд два блюда, действующих закрепляюще, или два блюда послабляющих, или одно закрепляющее, а другое послабляющее – лучше ограничьтесь одним блюдом (фрукты, конечно, в счет не идут);

• выбросить крошки – значит обнаружить свою гордость и самонадеянность;

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

• рекомендуется есть медленно, не торопясь, так как торопливость в еде вредит пищеварению; следует не класть в рот слишком большие куски и стараться прожевать все как можно лучше.

Здесь мы находим советы, зародившиеся еще в аюрведе (умеренность в питании, разнообразие пищи, неторопливая еда, тщательное пережевывание пищи). Исламская традиция питания вобрала в себя также и представление о недопустимых сочетаниях продуктов.

Исламский пост, как и иудейский, – это возврат к традиции редких приемов пищи.

Пост в исламе (Рамадан) налагает полный запрет на еду и питье от восхода до захода солнца. Под запретом в это время курение и потребление кофеина. Ученые выполнили ряд исследований, раскрывающих воздействие такого питания на обмен веществ, здоровье и работоспособность. Воздействие поста на здоровье зависит от количества, калорийности и состава пищи, потребляемой после захода солнца. В одних странах пища, потребляемая во время Рамадана, содержала больше белка и жира, чем в обычные дни. Причиной снижения веса у ряда постившихся было обезвоживание организма, особенно в начале поста, – за первую неделю поста они теряли более килограмма только за счет воды.

Исламский пост способствует окислительному разрушению жировых запасов, но ведет к снижению работоспособности к концу дня. Это связано в том числе и со снижением содержания в крови глюкозы, что полезно для больных диабетом, однако представляет риск для тех из них, кто пользуется препаратами для снижения сахара в крови. У них в сочетании с постом и изменившейся во время поста физической активностью глюкоза может понизиться до опасных для жизни величин.

Исследования отмечают повышение во время исламского поста содержания в крови мочевой кислоты и «хорошего» холестерина – иначе говоря, холестерина липопротеинов высокой плотности. Этот холестерин легко выводится из организма, и увеличение его количества считают хорошим признаком. Но тут все не так просто: накопление «хорошего» холестерина может служить указанием не на оздоровление, а всего лишь на борьбу организма с чрезмерным поступлением холестерина с пищей в ограниченные ночные часы.

Обеднение организма водой и измененный обмен веществ являются причиной нарушения у ряда людей в дни Рамадана самочувствия (головные боли, раздражительность, усталость, вялость). В Турции у постившихся отмечено увеличение случаев язвенной болезни желудка. В то же время в Египте во время поста меньше случаев малокровия. Это связано, вероятно, с изменением состава рациона. Большинство исследователей отмечают неблагоприятное влияние поста на течение беременности, в том числе замедляется развитие плода. Целесообразность проведения поста кормящими матерями поставлена под сомнение из-за ухудшения состава молока.

Тем не менее, мусульманский пост может принести организму пользу, если соблюдать осторожность в

его проведении. К тому же соблюдение поста в исламе не обязательно для стариков, хронически больных, беременных и кормящих женщин, женщин во время месячных, а также странников.

В отличие от иудаизма и христианства ислам запрещает алкогольные напитки. Коран неоднократно предостерегает от употребления вина: «Они спрашивают тебя о вине и майсире. Скажи: в них обоих – великий грех и некая польза для людей, но грех их – больше пользы» (Коран 2: 216). «Вино, майсир, жертвенники, стрелы – мерзость из деяния сатаны. Сторонитесь же этого» (Коран 5: 92).

Отрицательное отношение ислама к алкоголю обычно объясняют тем, что опьянение отвлекает от молитвы, однако врачи выдвигают другую – и весьма правдоподобную – версию происхождения этого запрета. Установлено, что в странах, где зародился и распространился ислам, среди населения встречается значительно больше людей, генетически предрасположенных к алкоголизму, чем в странах, выбравших христианство. Неудивительно, что народный опыт неодинаково отразился в этих религиях. Известный специалист по питанию Н. Скримшоу приводит следующие данные: реакция резкого покраснения лица, увеличение температуры кожи, учащение пульса после приема алкоголя, обусловленные недостаточностью одного из ферментов, необходимых для его нейтрализации, встречаются у 5 процентов европейцев и примерно у 80 процентов представителей народов Востока.

Если подытожить, в гигиенической традиции ислама на первое место вышла забота о безопасности пищи, что весьма существенно в условиях теплого климата. Ислам явился религией, обратившей внимание на пагубное воздействие алкоголя. Ислам, как и иудаизм, не проявил интереса к аюрведической индивидуализации питания человека, не заинтересовался проблемой связи между психосоматическими типами людей и необходимым им питанием.

«Диета мусульман» – питание в период священного месяца Рамазан

Во время священного месяца Рамазан питание должно не сильно отличаться от обычного и быть максимально простым.

Сухур (сахар) позволяет организму получить необходимую энергию для эффективной работы в течение первой половины дня. Это приводит к тому, что во второй половине дня необходимая организму энергия извлекается за счет распада углеводов и части жиров, но не затрагивает белковый обмен, так что обменные процессы в организме абсолютно не страдают.

Медики рекомендуют употреблять в пищу во время сухура ***сложные углеводы*** – хлеб из цельного пророщенного зерна или муки грубого помола, блюда из круп, салат из свежих овощей и сухофрукты. Сложные углеводы перевариваются в организме длительное время и поэтому обеспечивают организм энергией на не менее чем 8-12 часов. К ним можно добавить немного

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

белков в виде мяса, рыбы, яйца или молочных продуктов. Белки тоже перевариваются достаточно долго (около 8 часов) и важны особенно при высокой физической активности, но большое их количество способно перегрузить печень, которая и так напряженно работает во время поста. Финики – великолепный источник сахара, клетчатки, углеводов, калия и магния; миндаль – источник протеинов и волокнистого вещества с малым содержанием жира; бананы – источник калия, магния и углеводов. Однако, ***следует избегать переедания и пить слишком много*** во время сухура (из-за этого из организма выводятся минеральные соли, необходимые для поддержания тонуса в течение дня).

На время сухура от кофе лучше совсем отказаться (или употреблять его в минимальных количествах). Наиболее полезными будут напитки из кисломолочных продуктов с добавками зелени, небольшого количества соли и трав. После их употребления жажда возникает позднее и не бывает такой острой.

Время разговения – ифтара

Ифтар начинают сразу после захода солнца и до совершения вечерней молитвы. В хадисе пророк Мухаммед (С) сказал: ***«Когда кто-нибудь из вас будет разговляться, пусть разговляется финиками, а если не найдет фиников, пусть разговляется водой, ибо поистине она очищает».***

Теологи советуют, что до совершения вечернего намаза следует принять очень малый объем пищи и только после совершения молитвы можно сесть за празднично накрытый стол. По словам медиков, съеденные после азана финики моментально насыщают кровь глюкозой. При употреблении воды все еще проще – мозг реагирует на тяжесть в желудке и так же притормаживает аппетит.

Каждый вечер месяца Рамазан – это настоящий праздник. Для разговения на стол можно поставить фрукты, выпечку, сухофрукты и т.д. Главное – не переусердствовать. Еды не должно быть много – нужно ограничить жареное и мучное. ***Не употребляйте***: жирную и жареную пищу; продукты с избыточным содержанием сахара. Жареная пища вредит здоровью и ее потребление следует ограничить. Такая пища вызывает несварение, изжогу, отражается на весе.

Оптимально будет овощное и мясо-овощное блюдо. Полезны салаты из свежих овощей, блюда из круп. Сладости возможны, но в небольшом количестве. Вариантов много, и каждому, безусловно, нравится что-то свое. Питание должно быть хорошо сбалансированным, и в него должны входить продукты из каждой группы, например, овощи, фрукты, мясо, птица, хлеб, зерновые и молочные продукты. Частое употребление «гужа» – блюда, приготовленные из белой кукурузы на основе кислого молока – очень полезно для организма, так как кукуруза обладает липотропными свойствами, богата белками и витаминамы, также кислое молоко в блюде регулирует равновесие бактерий в кишечнике. Особенно полезно употребление перед едой восточной сладости «нишонла», которая готовится из корня растения етмак с

добавлением яичного белка на сахарном сиропе. Нишонла улучшает пищеварение, яичные белки предохраняют слизистую желудка, так как питание в период уразы происходит в необычное время, нарушая его режим.

Пейте как можно больше воды и соков между ифтаром и сном, чтобы поддержать нормальный уровень жидкости в организме. Из напитков подойдут свежие соки, морсы, компоты, кисели, чай. Простая обычная вода – тоже замечательно.

Так называемые «продукты быстрого приготовления» на время поста лучше исключить из своего рациона. К ним относятся и лапша разных видов (с пищевыми добавками), каши и супы в пакетах, колбаса... Дело в том, что данная категория продуктов содержит неполноценные углеводы и белки, которые очень быстро усваиваются организмом. Чувство голода придет буквально через 1-2 часа и будет гораздо сильнее, чем до употребления этого продукта. Кроме этого, все они содержат большое количество соли, приправ и веществ, способствующих разжиганию аппетита через непродолжительное время и развитию жажды.

Стол в дни поста вполне можно сделать не только полезным, но и разнообразным, и вкусным. Конечно, у каждого народа есть свои особые рецепты блюд для сухура. И, как правило, они оказываются вполне подходящими для данной местности, поскольку веками культура отбирала то, что было лучшим.

Соблюдение поста по всем правилам очищает мусульманина не только духовно, но и укрепляет здоровье.

Запреты на потребление продуктов у разных религий

Религия	Продукты				
	Свинина	Говядина	Ягнятина	Куры	Рыба
Индуизм	запрет	запрет	условно	условно	условно
Сикхи	запрет	запрет	условно	условно	условно
Буддисты (строгие)	запрет	запрет	запрет	запрет	запрет
Иудаизм	запрет	Только кошерные продукты			условно
Ислам	запрет	Только халяльные продукты			условно
Христианство	Исключение животной пищи во время поста и в постные дни				
Адвентисты седьмого дня	запрет	запрет	запрет	условно	условно

Примечания:

Халя́ль, хала́л (араб. ﺣﻼﻝ – разрешенный) – «все то, что разрешено и допустимо в исламе» (противоположно хараму). Наиболее часто это понятие используется для обозначения правильно приготовленной и дозволенной мусульманам пищи.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

По-разному приемлемы от желательного (***сунна***) через нейтральное (***мубах***) до нежелательного (***макрух танзихи***).

В мусульманском быту под халялем обычно понимают мясо животных, употребление которых не нарушает исламские пищевые запреты, но в целом халяль относится практически к любой сфере человеческой жизни: к продуктам питания, одежде, украшениям, косметике и парфюмерии, личной гигиене, отдыху, развлечениям, сфере финансов, отношениям между людьми, окружающей среде, к выполняемой работе, распоряжению своим имуществом и т.д. Противоположным халялю является харам (запретное).

Кошерная еда (продукт или пища) – это та пища, которая соответствует древним еврейским диетическим законам – **кашрут**. Само слово «кошерный» можно трактовать как: «правильный» или «подходящий».

Кашру́т (ивр. כּוֹשֶׁר), в ашкеназском произношении [ка́ шрус] – термин в иудаизме, означающий дозволенность или пригодность чего-либо с точки зрения Галахи.

Питание народов Индии, Тибета и Японии в наши дни

Индия

Утверждают, что 70 процентов населения Индии придерживаются методов лечения, основанных на аюрведе, йоге, сиддхе, гомеопатии, натуропатии и системе юнани («Журнал клинической биохимии и питания», июль 2007). Система юнани, распространенная в основном на юге Индии, пришла из арабского мира. В своей практике она широко использует ароматические масла, драгоценные камни и вытяжки из цветов. Сиддха опирается в лечении на мистические силы, амулеты, заговоры и заклинания.



Многие полагают, что аюрведа всегда была официальной медициной Индии. ***В действительности же партия Индийский национальный конгресс лишь в 1920 году потребовала государственной поддержки аюрведы.*** Органы власти на местах после этого стали содействовать возрождению аюрведы, появились учебные заведения для подготовки необходимых специалистов. Вслед за получением Индией независимости в 1947 году было решено, что аюрведическая помощь должна оказываться на бесплатной основе. Ныне в Индии зарегистрировано примерно триста пятьдесят тысяч врачей, практикующих по системам аюрведы и юнани. Функционируют два исследовательских центра в области аюрведы и юнани, деятельность врачей в

этой области контролируется специальным советом. Существует университет, готовящий аюрведических врачей.

Современные книги по аюрведе, однако, умалчивают о том, что в Индии существует **Национальный институт питания**, в котором питание местного населения изучают и корректируют на основе представлений, сформировавшихся в медицине Запада. Внимание специалистов этого института привлечено к недостаточному и неполноценному питанию значительной части населения Индии, особенно детей. Ведь неполноценная еда в детстве сказывается на всей дальнейшей жизни. На основе знаний, пришедших с Запада, в институте изучают, например, последствия недостатка в пище йода, что приводит к развитию зоба, или избытка фтора, вызывающего развитие флюороза, при котором страдают не только зубы, но и позвоночник.

Россияне, увлеченные аюрведой и индийскими практиками оздоровления, нередко представляют индийцев как вегетарианцев, пышущих здоровьем. Однако обратимся к реальности. Из весьма авторитетной книги «Этнография питания народов стран зарубежной Азии» (1981), к удивлению, выясняется: индийцы, принадлежащие к высшим кастам, потребляют мясо – кто, вопреки запретам, тайком, а кто явно. Поэтому использовать индийский опыт в качестве показателя благотворного влияния немясного питания на здоровье непозволительно. Что же касается беднейшего населения Индии, то они являются вынужденными вегетарианцами – у них нет средств питаться иначе. А.И. Козлов в книге «Пища людей» отмечает, что для многих народов Индии основной пищей являются злаки (98 процентов энергии рациона), а молоко и мясо составляют лишь соответственно 1,5 и 0,5 процента



просто потому, что для более полноценного питания нет средств. Так что Индия является, скорее, страной не убежденных, а вынужденных вегетарианцев.

Такое питание не идет на пользу здоровью.

Так, например, вследствие вынужденного вегетарианства у бедного населения Индии обнаруживается нехватка в организме витамина В12. По утверждению индийского ученого Гополана, плохое питание детей в Индии не дает полностью реализоваться заложенному у них генетическому потенциалу. Обратимся к 1989 году – времени развертывания в нашей стране пропаганды успехов восточной медицины. Как раз тогда в одном из медицинских журналов Индии появилась печальная статистика детской заболеваемости. У 15 процентов помещенных на лечение детей выявлена недостаточность питания. Ежегодно 25 тысяч детей слепли из-за нехватки витамина А. Недостаточность этого витамина была выявлена у 55 процентов матерей.

В 2006 году «Индийский журнал медицинских исследований» опубликовал сведения о распространенности нехватки йода у беременных женщин и детей. Эта недостаточность явилась причиной нарушений гормональной функции щитовидной железы. Одной из причин развития йодной недостаточности стало исключительно вегетарианское питание без употребления молочных продуктов. В 2007 году издаваемый при участии ВОЗ «Бюллетень пищи и питания» рассказал о недостаточности в организме беременных женщин одного из штатов Индии железа, фолиевой кислоты и витамина В12. Эти вещества нужны для кроветворения, а их недостаток приводит к малокровию.

Вопреки представлениям некоторых современных корифеев аюрведы о бесполезности витаминов, врачи в современной Индии с успехом лечат ими авитаминозы. В 2007 году «Азиатский и тихоокеанский журнал клинического питания» опубликовал статью об успешном лечении у сельского населения Индии препаратами витамина В12 малокровия и нарушений нервной системы. Факты подобного рода показывают несостоятельность представлений о бесполезности витаминных препаратов. Тем не менее, у нас в массовом порядке выпускаются книги, посвященные аюрведе, в которых рассказывается о неэффективности приема витаминов.

Помимо борьбы с витаминной недостаточностью западная медицина много сделала для лечения болезней, вызванных нехваткой железа и йода в обычной для индийцев пище. С этой целью использовали поваренную соль, обогащенную железом и йодом.

Исследования питания населения Индии выявили серьезные опасности для здоровья, которые исходят от твердого следования традициям аюрведы. Теория трех дош приводит к рекомендациям, нарушающим нужный человеку баланс рациона. Придерживаясь ее, люди не едят яйца, помидоры, апельсины, зерновые и овощи. В Западной Бенгалии отказывались от потребления молока и рыбы, которые, по мнению населе-

ния, вызывали проказу. В некоторых брахманских сообществах Южной Индии по религиозным мотивам не употребляли чеснок и лук, что в условиях ограниченности возможностей питания наносит серьезный вред здоровью.

В красных овощах содержится каротин, превращающийся в организме человека в витамин А. Но приверженцы джайнизма не едят овощи красного цвета и тем самым сильно рискуют. В этих условиях Институт питания Индии вынужден осуществлять особый проект по снабжению населения витамином А из других источников.

С учетом реального состояния питания индийцев не приходится удивляться, что многие обычные для европейцев продукты вроде молока попали в перечни афродизиаков – средств, повышающих половое желание и возможности. А дело всего лишь в том, что в них содержатся вещества, которых в традиционной индийской пище недостает.

Тибет

Не лучше, чем в Индии, обстоит дело со здоровьем и в Тибете.

Там неполноценное вегетарианское питание сочетается с недостатком кислорода в воздухе. Это особенно опасно для детей и приводит к нарушениям в их развитии. Кроме того, почвы Тибета бедны селеном, недостаток которого в сочетании с отравлением плесневыми ядами пищи приводит к развитию **болезни Кашина-Бека**. Эта болезнь поражает суставы конечностей и позвоночника, приводит к их деформациям. По опыту Китая, для предупреждения болезни здесь следует добавлять в пищу селен.

Восточная, в частности тибетская, медицина рекомендует потреблять продукты, выращенные в местах традиционного обитания данного человека. В общем, в этом есть смысл – ведь многие поколения людей, потреблявшие одну и ту же местную пищу, могли к ней приспособиться. Но в случае болезни Кашина-Бека оказывается вредным именно потребление местных продуктов, выращенных на неблагоприятных почвах.

Другая распространенная в Тибете болезнь – **флюороз** – связана с традиционным потреблением плиточного чая. Чай здесь выращивается на почвах, содержащих много фтора, и накапливает этот элемент. Причем особенно много фтора в тех частях чайного куста, которые идут на изготовление плиточного чая. Как результат, у людей возникают нарушения в скелете и зубной эмали.

В тибетской воде и продуктах недостаточно йода. Это приводит к нарушению работы щитовидной железы еще в детском возрасте. Западная медицина в качестве выхода из такой неблагоприятной ситуации предложила использовать йодированную соль. В значительной части Китая этому совету вняли, и за пять лет, с 1995 года, ликвидировали йодную недостаточность. Однако этот полезный опыт не поддержали в Тибетском автономном районе, и ныне Тибет с точки зрения йодной недостаточности остается одним из самых неблагоприятных регионов в мире.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Использование западной медицины внесло значительный вклад в укрепление здоровья населения стран Азии. Так, например, продолжительность жизни населения Южной Азии выросла в период 1950–1955 годов до 1975–1980 годов с 39,4 до 50,6 года.

Япония

С древности на островах, принадлежащих современной Японии, сложился свой тип питания, оказавшийся весьма полезным для здоровья и долголетия.

Но помогает японцам жить долго отнюдь не макробиотика, не баланс кислот и щелочей и не всевозможные диеты, публикуемые в нашей стране под заманчивым названием **«японская диета»**. В качестве примера обратимся к питанию на острове Окинава. Люди там доживают до 100 лет в пять раз чаще, чем в США и в других промышленно развитых странах. В 1996 году ожидаемая продолжительность жизни на Окинаве составляла 81,2 года, в целом по Японии 79,9 года, в Италии – 78,3 года, а в Греции – 78,1 года.

В питании жителей Окинавы соединились не мифы, а реальные традиции Древнего Китая, Японии и стран Океании. Группа американских ученых во главе с Б.Дж. Уилкоксом провела обширные исследования особенностей современного питания жителей этого острова и рассказала о них в книге «Программа жизни острова Окинава» (2005). Вот основные данные о рационе долгожителей Окинавы:

Рацион долгожителей острова Окинавы

Компонент рациона	Доля в суточной калорийности
Пища, содержащая омега-3 кислоты (в т.ч. рыба)	11
Зерновые	32
Пища, богатая флавонидами	12
Фрукты	6
Овощи	34
Пища, богатая кальцием (молочные продукты, морские водоросли)	2

Население Окинавы – не вегетарианцы, они потребляют в умеренных количествах пищу животного происхождения, при этом в их рационе много овощей и фруктов, водорослей и зерновых продуктов. Углеводы составляют в диете Окинавы 55 процентов суточной калорийности, на долю жира приходится 24 процента. Потребление мононенасыщенных жирных кислот (олеиновая и другие) составляет 12 процентов, полиненасыщенных – 7 процентов от энергии рациона. В рационе мало вредного насыщенного жира и много морепродуктов, богатых полезными длинноцепочечными омега-3 жирными кислотами, в овощах и фруктах много антиоксидантов (флавоноидов), защищающих от рака и атеросклероза, используются соя, богатая изофлавоноидами, батат и пряности. Молоко и водоросли служат источ-

ником кальция. Потребление соли – 7 граммов в день (в остальной части Японии – 12 граммов). Исследователи отметили сходство реального питания долгожителей Окинавы с рекомендациями, принятыми во Всемирной организации здравоохранения.

Японский ученый Хироко Шо подчеркивает следующие достоинства рациона жителей Окинавы:

- удаление животного жира из мясной пищи;
- использование водорослей;
- обильное использование листовых овощей;
- употребление соевого продукта тофу;
- употребление неочищенного сахара;
- самое низкое в Японии потребление соли;
- употребление красного сладкого картофеля и других продуктов, в которых много антиоксидантов, защищающих от старения.

Все эти особенности полезны, исключая, правда, неочищенный сахар – он мало чем лучше очищенного. Некоторые врачи связывают долголетие жителей Окинавы с высоким содержанием кальция в воде и с невысокой калорийностью их рациона – всего лишь 1800 кКал. Рацион Окинавы содержит много пряностей, которые также могут положительно влиять на долголетие. Ведь в пряностях содержатся биологически активные вещества, в том числе антиоксиданты.

Россиянину, пожелавшему полностью воспроизвести питание жителей Окинавы, это вряд ли удастся по причине отсутствия у нас ряда аутентичных продуктов. Так, на Окинаве часто потребляют горькую тыкву (момордика харантская, или огуречник песий виноградолистный), способствующую снижению содержания в крови сахара и жировых веществ. В мякоти и особенно в семенах этой тыквы также содержится много альфа-элеостеариновой кислоты, которая защищает, по некоторым данным, от рака. Но значительное потребление богатых антиоксидантами овощей и фруктов, использование рыбы и других морепродуктов (источников омега-3 жирных кислот) доступно и нам.

Растительные диеты

Люди веками ищут таблетку от всех болезней, в то время как она находится прямо перед глазами – у них на тарелке.
Колин Кэмпбелл

Растительное питание многими признано как способ приобретения крепкого здоровья. Переход на растительное питание помогает людям излечиться от болезней сердца и сосудов, применяется при лечении рака, помогает избавиться от ожирения и просто улучшить общее состояние организма. Смена рациона питания на растительный способствует укреплению нервной системы и улучшению психического состояния. Вы станете менее подвержены стрессам, агрессии, унынию и будете более жизнерадостны, позитивны и энергичны. Растительное питание поможет вам стать более здоровыми, выносливыми и сильными.

Питание на растительной основе бывает разных видов. Например,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

самая известная из растительных диет – **вегетарианство**. На вегетарианстве люди отказываются от употребления убойной пищи – мяса, рыбы, яиц, но при этом не исключают из рациона молоко и молочные продукты. Еще один тип растительного питания – **веганство**. Его еще называют ***строгим вегетарианством***. Веганы исключают из своего питания все продукты животного происхождения, включая сливочное масло, молоко, кисломолочные продукты и сыры. Кушают веганы все растительное, подвергая (или не подвергая) свою еду термической обработке. Также существует такое растительное питание, которое исключает полностью употребление в пищу всех термообработанных продуктов. Оно называется **сыроедением**. Разновидностью или крайней формой сыроедения является **фрукторианство**, при котором человек питается исключительно плодами и ягодами, исключая клубни и корнеплоды.

Вегетарианство и здоровье

Вегетариа́нство – (от англ. **vegetable** – растение, овощ) питание растительной и молочной пищей с отказом от мясной пищи животного происхождения (включая мясо птицы, рыбу и морепродукты). Некоторые варианты вегетарианской диеты могут исключать молочные продукты.

Люди становятся вегетарианцами по различным причинам: этическим, экологическим, экономическим, медицинским, религиозным. Существуют различные виды вегетарианства. Наиболее строгой его разновидностью является веганство. Вегетарианство как система питания появляется на определенном уровне развития общества.

В этой связи интересно вспомнить утверждение основоположника отечественной диетологии М.И. Певзнера о том, что не существовало народов-вегетарианцев.

В 1811 году в Лондоне был опубликован трактат Джона Ф. Ньютона «Возвращение к природе, или Защита вегетарианского режима». История не сохранила сведений о том, был ли автор книги родственно связан с известным физиком Исааком Ньютоном, однако фамилию Ньютон (иногда без имени) нередко называют в связи с развитием вегетарианства в XIX столетии. Именно эта книга послужила основой для появления в 1842 году термина «вегетарианство», и в 1847 году в Манчестере возникло первое в мире вегетарианское общество. Затем идея вегетарианства распространилась в США, что было связано как с представлением о его значении для здоровья, так и с религиозными мотивами. Пропагандой вегетарианства как здорового питания занимались в XIX столетии Американское физиологическое общество и Американская медицинская ассоциация[3].

Постепенно вегетарианство стало модным и в других странах; не обошло оно и Россию. О том, как это происходило, рассказывает книга И.Л. Медковой и соавторов «Все о вегетарианстве» (1992). Правда, Российское общество вегетарианцев, появившееся еще до революции, было в начале 30-х годов упразднено как сектантское направление в питании, но в конце прошлого века интерес к вегетарианству возродился, и в декабре

1989 года было создано Всесоюзное вегетарианское общество.

Численность людей, сознательно перешедших на вегетарианское питание, оценить не просто. В 2003 году опубликованы данные канадских диетологов о том, что среди взрослых в США только около 2,5 процента вегетарианцев, а в Канаде – 4 процента. Цифры разочаруют тех, кто полагает, что вегетарианцами стало множество американцев.

ны почти не применяются. Исключение – так называемые разгрузочные дни, в течение которых используется только определенное количество фруктов или овощей.

На Западе строгих вегетарианцев называют веганами, а кое-где в России старовегетарианцами. Впрочем, слово «старовегетарианец» выходит из употребления и его можно встретить в основном в старых книгах XIX–XX веков.



Вегетарианцы не единодушны в своих взглядах. Наиболее основательно ограничивают свое питание строгие вегетарианцы, которые используют только растительную пищу, исключают мясо, молоко, яйца, рыбу и беспозвоночных животных. Одни строгие вегетарианцы отдают предпочтение фруктам, семенам, орехам и овощам, другие – преимущественно зерновым рационам. В лечебном питании строгие вегетарианские рацио-

Некоторые ученые полагают, что само понятие «вегетарианец» приложимо лишь к человеку, использующему исключительно растительную пищу. Однако в наши дни вегетарианцами называют и людей, потребляющих некоторые продукты животного происхождения. Лактовегетарианцы потребляют наряду с растительной пищей молоко и молочные продукты. Историческим примером лактовегетарианства могут служить рецепты блюд, приводимые в книге Елены

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Молоховец «Стол вегетарианский» (1903). Еще в меньшей степени ограничивают свой рацион лактоововегетарианцы, которые дополняют растительное меню не только молоком, но и яйцами.

Помимо вегетарианцев разного толка существуют и так называемые полувегетарианцы. Они не являются вегетарианцами в полном смысле слова, поскольку едят наряду с растительными продуктами также рыбу, а подчас мясо птицы и даже в некоторых случаях красное мясо. Вегетарианцев, употребляющих рыбу, называют иногда песковегетарианцами (название восходит к латинскому слову «рыба»).

Вообще же в обиходе понятие «мясо» используется весьма неоднозначно. Одни привыкли не называть мясом свинину, другие считают мясом только красные мышцы – именно в таком смысле упоминал мясо Владимир Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка», а третьи – и белые мышцы птиц считают мясом. С биологической точки зрения мясом пришлось бы называть мышцы любых животных, в том числе рыб и беспозвоночных (раков, креветок и пр.). Курьезом в толковании слова «мясо» явилась изданная в 1917 году «Журналом для хозяек» книга «Как обходиться без мяса». В ней даны рецепты приготовления блюд из раков и рыбы. Очевидно, что такой тип питания без мяса вряд ли стоит называть вегетарианством.

Наука совершенно справедливо утверждает, что питание должно быть сбалансированным, но зачастую умалчивается о целях, ожидаемых от того или иного баланса веществ в пище. Умалчивается и о том, существует ли баланс веществ пищи, способный обеспечить одновременно все желания человека, или же чем-то приходится поступаться для достижения целей, представляющихся первоочередными. Такая ситуация заставляет по-новому взглянуть на спор вегетарианцев и мясоедов, а именно: разграничить цели, достижению которых способствует потребление животной пищи, и цели, выполнению которых способствует вегетарианство.

Вегетарианцы утверждают, что именно их система питания способна сделать человека сильным. Еще в начале 1900-х годов были сопоставлены две группы студентов – питавшиеся преимущественно животной и преимущественно растительной пищей. Им дали задание одной рукой поднимать и опускать груз в ритме ударов метронома, измеряя при этом произведенную работу. Любители мясной пищи смогли поднять груз в среднем 38 раз, а потребители преимущественно растительной – 69. Полагают, что в рационе любителей мясной пищи в этом исследовании, да и в последующих, давших сходные результаты, не хватало витаминов и минеральных веществ, присущих растительной пище. Такие опыты доказывали, скорее всего, не пользу вегетарианства, а важность разумного сочетания растительной и животной пищи. Ведь мясо дает белок, железо, карнозин, карнитин и другие вещества, необходимые для физической силы.

В Африке были изучены племена, отличавшиеся друг от друга по традициям питания. Масаи издавна употре-

бляли мясо, кровь и молоко. Они были выше ростом и сильнее представителей племени акикуи, но чаще болели ревматизмом суставов. Племя акикуи, питавшееся главным образом маисом (кукурузой), просом и овощами, оказалось слабее. У людей этого племени чаще, чем у масаи, наблюдались деформации костей, кариес зубов, малокровие и легочные инфекции. Это и неудивительно, ведь в их пище содержалось меньше усвояемого кальция и витамина D, необходимых для образования костных тканей; вероятно, сказывался также недостаток витамина B12 и железа, важных для кроветворения.

Потребление мясной пищи (наряду с достаточным количеством растительной) всегда было свойственно тем, кто хотел быть сильным. Именно для этой цели Петр I добился у Святейшего Синода разрешения на употребление мяса моряками во время постов. Традиции Российской армии требовали потребления солдатами значительных количеств белка (165–190 граммов, включая 50 граммов животного белка). Мясо в солдатском довольствии составляло в начале XX века ¾ фунта (в постные дни его заменяли рыбой). Мясо потребляют и спортсмены, специализирующиеся в силовых видах спорта, – им для увеличения и поддержания мышечной массы необходим белок. И в то же время для скоростных видов спорта более существен запас в мышцах гликогена – здесь среди чемпионов были вегетарианцы.

Подчас вегетарианцы утверждают, что только их система питания делает человека добрым и гуманным, исключает проявления жестокости. Это мнение обосновал еще в конце XIX столетия А. Данилевский в книге «Пища и характер» (1891). И здесь можно вспомнить представление аюрведы и йогов об успокаивающей сатвической пище.

Существуют резонные экономические обоснования вегетарианства – ведь с гектара угодий можно получить значительно больше растительной пищи, чем животной. И к тому же растительная пища при рациональном ведении хозяйства обходится дешевле.

Опасность вегетарианства

Немало людей видят в вегетарианстве единственный путь к здоровью и продлению жизни. Однако питание исключительно растительной пищей может нанести вред здоровью. Ведь природа не приспособила нас ни к обилию мяса, ни к питанию исключительно растительной пищей, в которой недостает ряда нужных организму веществ.

Американская диетологическая ассоциация, диетологи Канады и Американская коллегия спортивной медицины выступили в 2000 году с заявлением о практике питания спортсменов. Они обратили внимание на то, что спортсменам-вегетарианцам для полноценного обеспечения аминокислотами нужно потреблять 1,3–1,8 грамма белка на килограмм веса тела, и отметили риск появления у этих спортсменов недостаточности витаминов B12, B2, D, железа, кальция и цинка. Было заявлено, что недостаток железа в рационе спортсменок-вегетарианок приводит к нарушению у них месячного цикла.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

О каких недостатках рациона строгих вегетарианцев прежде всего идет речь:

• недостаточное обеспечение организма кальцием, железом, цинком и некоторыми другими минеральными веществами;

• недостаточное обеспечение организма витамином D;

• отсутствие в традиционной растительной пище витамина B12, необходимого для кроветворения и работы нервной системы;

• нехватка ряда незаменимых аминокислот, особенно необходимых для роста и развития детей, а также для физической силы;

• недостаток витамина B2 в случае отказа от молочных продуктов;

• недостаток витамина C в условиях использования преимущественно зерновых рационов;

• недостаток йода.

У сторонников зернового вегетарианства обнаруживалась цинга, а исключительно фруктовые рационы не обеспечивали организм достаточным количеством белка (желудок просто не может вместить необходимое для этого количество фруктов).

Природа так устроила организм человека, что он с наибольшей эффективностью извлекает железо из мясных продуктов. Из них железо усваивается на 30 процентов, усвоение железа из рыбы составляет около 15 процентов, а из растительной пищи в среднем примерно 10 процентов.

Ученые исследовали роль вегетарианства в наступлении климакса. Нерегулярность менструаций в предклимактерическом периоде при вегетарианском питании возникала у 26,5 процента женщин, а при смешанном только у 4,9 процента. Американские ученые объясняют это различие меньшим поступлением белка и холестерина из лишенного мяса рациона вегетарианок.

Особенно хочется сказать о витаминах D и B12. Фрукты, овощи, да и любая растительная пища, за немногими исключениями, не содержат витамина D. Тем не менее, некоторые книги для массового чтения уверяют, что в ряде фруктов и ягод, например в черной смородине, этот витамин есть. Можно также встретить таблицы, показывающие содержание витамина B12 в различных растительных продуктах. Увы, это лишь похожие на витамин, но бесполезные вещества.

Новозеландский врач Л. Манн сопоставил содержание витамина B12 в крови потребителей мяса и вегетарианцев. В 1 миллилитре плазмы у мясоедов оказалось 544 пикограмма этого витамина, у умеренно потреблявших мясо – 449, у лактоововегетарианцев – 285, а у строгих вегетарианцев – 188, хотя, казалось бы, в крови вегетарианцев B12 вообще быть не должно. Но дело в том, что B12 годами сохраняется в организме и в случае, если человек раньше ел мясо, называют даже десятилетний срок, необходимый для полного исчерпания запаса. Но рано или поздно этот запас будет исчерпан, и это неминуемо скажется на здоровье. Значит, если вы все-таки увлеклись вегетарианством, то вам необходимо восполнять отсутствие в растительной пище недостающих веществ биодобавками.

Неблагоприятные стороны строгого вегетарианства, обусловленные нехваткой в растениях ряда полезных веществ, чаще всего обнаруживают-

ся в детском возрасте. И это понятно, ведь ребенок растет, и поэтому дефицит, например витаминов, ощущается наиболее наглядно. Дети в семьях строгих вегетарианцев чаще болеют рахитом и малокровием, они развиваются в физическом отношении медленнее, чем их сверстники, получающие сбалансированное питание из животной и растительной пищи. С другой стороны, в одном из исследований на умственное развитие дети-вегетарианцы продемонстрировали более высокие способности. Но, как выяснилось, не вегетарианство было тому причиной – просто в этих семьях родители уделяли детям больше внимания. В Индии у вегетарианцев реже встречаются кишечные инфекции. Но опять-таки причина не в вегетарианстве, а в том, что – в отсутствие у местного населения холодильников – мясные продукты чаще заражаются болезнетворными микробами.

Для вегетарианцев, считающих свой тип питания эволюционно обоснованным, переход в питании детей от грудного материнского вскармливания к питанию исключительно растительной пищей представляется естественным и единственно правильным. Этот подход пропагандировал еще Л.Л. Толстой (сын Льва Толстого) в книге «Моя гигиена» (1904). При этом вегетарианцы часто ссылаются на питание обезьян. Но тут есть одна тонкость. Чтобы понять, в чем дело, достаточно сравнить продолжительность молочного вскармливания у человека и у обезьян: орангутаны кормят детей молоком до 7,7 лет, а более близкие к нам шимпанзе до 5 лет, и такое молочное вскармливание обеспечивает детенышей животным белком. У человека же возможность материнского вскармливания ограничена в лучшем случае 2,5 года (столь продолжительное вскармливание отмечено среди некоторых африканских племен)[5]. Биологи полагают, что природа сократила у людей период молочного вскармливания для того, чтобы сделать пищу более разнообразной и лучше обеспечить развитие мозга. Но при свойственном человеку раннем прекращении молочного вскармливания ребенку, помимо растительных белков, обязательно нужны также и белки животного происхождения.

Учитывая опасность перевода детей на строгое вегетарианское питание после окончания молочного вскармливания, Британская педиатрическая ассоциация решила помочь родителям, все же настаивающим на таком переходе. В ее рекомендациях подчеркнута важность сочетания в питании ребенка зерновых и бобовых продуктов, использования достаточного количества овощей и фруктов, а также добавок витаминов и минеральных веществ, которых в растительной пище недостаточно.

Сыроедение

Сыроеде́ние (редко **сыроядение**) – система питания, в которой полностью исключается употребление какой бы то ни было пищи, подвергшейся температурной обработке (варке, жарке, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное).

Синонимом термина **«сыроедение»** является слово **«натуризм»**.

Сыроеды утверждают, что от сырой растительной пищи человек перенимает непосредственно энергию

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

живого растения, полученную им от Солнца.

Отмечено, что натуристы отличаются отменным здоровьем и высокой работоспособностью.

Натуральную растительную пищу болгарский профессор Т. Тодоров называет ***солнечной пищей***. Он считает, что в растении в результате фотосинтеза накапливается энергия Солнца.

Бельгийский ученый Я. Дрисс считает, что, помимо фотосинтеза, растение накапливает энергию Солнца в виде биофотонов.

определяет сам, т.е. он может заставить себя взять за правило есть мало или, наоборот, много.

К примеру, сейчас считается правильным употреблять пищу три раза в день (на завтрак, обед, ужин). В древние времена люди принимали пищу только один раз в день, вечером после завершения рабочего дня.

В некоторых странах Европы до XVIII в. люди принимали пищу дважды в день.

Пища усваивается организмом от 10 до 16 ч. Она должна обеспечить



Одним из наиболее известных сыроедов является американский доктор Г. Шелтон, который возглавлял в Сан-Антонио клинику лечения болезней естественными способами. Он подробно объясняет, сколько раз в день, через какой промежуток и как нужно употреблять пищу. Он утверждает, что аппетит человек

человека энергией на весь день. Следует учитывать, что сам процесс переваривания пищи требует определенной энергии. Г. Шелтон рекомендует не завтракать, так как аппетит еще «не проснулся», а потребление пищи без чувства голода бесполезно. Он допускает на завтрак стакан фруктового сока. В обед пища должна быть

легкой. А вот за ужином разрешается плотно поесть. В случае, если человек три раза в день основательно «заправляется», организм не справляется, быстро изнашивается и стареет.

Главным в естественном питании является употребление пищи по требованию, т.е. только при наличии чувства голода. Аппетит – дело привычки, он может появиться при виде, запахе пищи или наступлении установленного времени приема пищи.

В естественной системе питания рекомендуется воздерживаться от пищи в случае болезни – в данном случае у организма нет энергии для переработки принимаемой пищи.

Не рекомендуется есть перед серьезной работой, поскольку энергия человека тратится не на выполняемую работу, а на усвоение принятой пищи. Всем известна пословица: «Сытое брюхо к учению глухо».

Другой важный момент естественного питания – есть не торопясь, т.е. для приема пищи должно быть выделено достаточное количество времени. Не допускается есть в спешке, на ходу, так как это противоречит всем законам физиологии.

Необходимо знать меру в еде, нельзя переедать. К перееданию может привести стимуляция вкусовых ощущений при виде большого разнообразия пищи на богато сервированном столе. Однако, если вы питаетесь растительной пищей, переесть достаточно сложно.

Г. Шелтон является противником разнообразия пищи, принятой в один прием. Он объясняет это тем, что именно разнообразие способствует перееданию и усложняет деятельность пищеварительной системы. Г. Шелтон придерживается раздельного питания, так называемой монотрофической диеты. При монотрофическом питании допускается за один прием съедать какой-либо один продукт.

Сыроедческая диета воспитывает нравственность человека. Такой способ питания требует выдержки, умения владеть собой, вводить ограничения.

Акты, принятые в различных религиозных конфессиях, направлены на укрепление духа человека, воспитание силы воли, а также очищение организма человека от вредных веществ.

Естественная система употребления пищи способствует отказу от вредных привычек, возвращает здоровье, воспитывает самоуважение.

Г. Шелтон дает следующие советы желающим перейти на сыроедение:

– переключаться на употребление сырых растительных продуктов сразу и полно. Сначала будут отмечаться такие симптомы недостатка пищи, как слабость, головокружение, болезненные ощущения;

– есть однокомпонентную пищу, поскольку разнообразие яств чревато перееданием;

– начинать день с употребления свежих фруктов;

– ограничить потребление салатов, причем салаты должны быть без пряностей, соли и масла;

– использовать в питании различные сорта орехов как продуктов, являющихся источником белка;

– есть жирную пищу раздельно с белковой;

– есть продукты в свежем виде (сырыми);

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

– пить исключительно воду и только при наличии жажды, поскольку другие жидкости представляют собой пищу (кофе, вино);

– исключить из рациона питания мак, ограничить употребление рафинированного сахара;

– быть умеренным в еде, не объедаться.

Г. Шелтон советует употреблять раздельно белки и углеводы, т.е. он считает традиционные комбинации из хлеба и сыра или картофеля и мяса неблагоприятными, поскольку для переваривания белков и углеводов требуются разные ферменты, действующие в противоположных кислотностях среды. Так, для переваривания углеводов оптимальной является щелочная среда, а для переваривания белков – кислая.

Г. Шелтон не рекомендует сочетать разные виды белка, например лецитин (белок яйца) и казеин (белок молока). Жиры Г. Шелтон предлагает употреблять изолированно, поскольку они нарушают переваривание белков, что создает благоприятные условия для развития гнилостных процессов в кишечнике.

Но не все утверждения Г. Шелтона правомочны. Ведь в естественных продуктах встречается сочетание различных пищевых ингредиентов.

Г. Шелтон – противник десертов. Так, он утверждает, что после мороженого у человека угнетается деятельность пищеварительных желез под влиянием термического фактора.

В России также есть натуристы. Например, журналист А.Н. Чупрун стал тяжелым инвалидом еще в молодые годы. Традиционные методы лечения оказались неэффективными. Перейдя на сыроедение, А.Н. Чупрун почувствовал себя лучше. Со временем он стал абсолютно здоровым человеком.

В своем лечении сыроедением А.Н. Чупрун руководствовался книгой Н.В. Тарасова и Г.И. Бохановской «Сырая пища и ее приготовление». А.Н. Чупрун собрал богатую литературу, касающуюся сыроедения, выступал с докладами в разных городах.

Чем питался А.Н. Чупрун? Дважды в день съедал салаты из овощей и зелени либо любого сорта орехов. Возможно употребление салатов в сочетании с вареным картофелем или хлебом. Утром съедал какой-либо свежий сочный фрукт, вечером выпивал чай из трав с небольшим количеством меда.

Другим представителем сыроедов является В. Даниэлян. Он также перешел к натуризму с целью борьбы со своими многочисленными болезнями. Прочитав в молодости книгу известного натуропата, Вагэ Даниэлян сразу же принял решение стать натуристом. В результате он излечился от своих болезней, стал выносливым и энергичным.

Восточные оздоровительные системы питания

Древняя восточная медицина является сторонницей питания без мяса. Большинство вегетарианцев стали таковыми в результате изучения философии Древней Индии.

Индийской системой оздоровления является йога. Йога возникла во II тысячелетии до н.э. В настоящее время йога представляет собой распространенную гигиеническую

систему. Йога главное внимание уделяет не столько питанию, сколько духовному совершенствованию с помощью физических упражнений. Йога запрещает принятие в пищу мяса, так как считает, что вместе с мясом убитого животного человек перенимает его болезни.

Помимо йоги, в Древней Индии были и другие системы оздоровления. В Индии во II тысячелетии до н.э. существовали так называемые веды – священная литература. В ведах указывается, как нужно правильно питаться. В Древней Индии было запрещено убивать животных и есть их мясо. Древние индийцы придерживались того мнения, что животная пища отрицательно влияет на людей, делая их похожими на животных. Согласно учению мудрецов Востока умственные способности развиваются благодаря растительной пище.

В Древней Индии употреблялись в пищу фрукты, овощи, молочные продукты, яйца, финики, миндаль. Сырая пища составляет 80% от всей съеденной пищи.

Другая разновидность питания появилась в Китае 6 тыс. лет тому назад. Китайская философия считала, что все в пище имеет два начала – так называемые инь и ян. Учение о единстве и борьбе противоположностей изложено в учениях Лао Цзы и Конфуция. Согласно их учению инь представляет собой движение, энергию, способствующую расширению. Ян представляет собой энергию, устремленную внутрь.

Принцип **«инь-ян»** на практике заключается в том, что все люди, продукты питания делятся на инь и ян. Например, действие закона «инь-ян» в организме человека проявляется в виде расширения легких, сердца.

Инь обозначает прохладное, мягкое, сладкое, а ян, наоборот, – горячее, жесткое, горькое.

Среди растительных продуктов выделяют сильные, средние и слабые инь. К сильным относят картофель, сахар, шоколад, кофе, к средним – молоко, орехи, к слабым – хлебобулочные изделия, корнеплоды.

К сильным ян относят птицу, рыбу, яйца, к средним – зерновые культуры, к слабым – бобовые растения.

Согласно учению «инь-ян» не обязательно применять все разнообразие продуктов питания в один прием. Ежедневными продуктами питания должны быть хлебобулочные изделия, овощи, бобовые растения, морские продукты. Фрукты здесь не указываются.

Это так называемая диета макробиотиков (дословно – «большая жизнь» – диета долгожителей). По исследованиям ученых, калорийность такой диеты составляет 2126 кКал, содержание в ней основных питательных ингредиентов таково: белков – 79 г, жиров – 40 г, углеводов – 361 г; микроэлементов: кальция – 859 мг, фосфора – 1539 мг, железа – 39,3 мг, аскорбиновой кислоты – 236 мг.

По сравнению с традиционной такая диета является низкокалорийной, содержит меньше жиров, избыточное количество аскорбиновой кислоты и железа. Больше сложных углеводов, легкоусвояемый сахар практически отсутствует. Долгожители так объясняют свое предпо-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

чтение сложным углеводам по отношению к простому сахару: сахар быстро всасывается в кровь, поэтому человек быстро насыщается, сложные углеводы перевариваются медленно и поддерживают значение сахара в крови на постоянных цифрах. Также сахар отрицательно влияет на процессы усвоения витаминов.

Правильное питание по-восточному

На Востоке важно все – и время приема пищи, и качество пищи, и соотношение приемов пищи со сном и физической нагрузкой, и то, в каком эмоциональном состоянии вы сели за стол.

а) Правильное питание по отношению ко времени суток:



Древние считали, что энергия ци, которая движется внутри организма, совершает полный оборот за сутки.

Поэтому каждые два часа она перемещается из одного канала (меридиана) в другой (теория У-Син).

Желудок, например, активен с 7 до 9 утра. В это время желательно позавтракать, и не чашечкой кофе и бутербродиком, а чем-нибудь поосновательнее.

С 13 до 15 активен тонкий кишечник. Обязательно пообедайте в это время.

А вот с 19 до 21 часа время минимальной активности желудка, поэтому это неблагоприятное время для ужина. Лучше поесть до этого времени, а уж если не получилось, то после.

б) Правильное питание по отношению к занятиям физическими упражнениями:

Плотно обедать можно не позже чем за 3 часа (легкий перекус – не позже чем за 1 – 1,5 часа) до начала занятий, и не раньше чем через 40 минут после окончания физических упражнений.

в) Правильное питание по отношению ко времени сна:

Если вы плотно ужинаете – то желательно есть не позже чем за 3 часа до сна, при легком ужине – не позже чем за 2 – 1,5 часа до сна.

Лучше всего также не спать в течение ближайших 2-х часов после любого приема пищи утром или днем, а лучше прогуляться (чтобы лишний жирок не завязывался!)

г) Правильное питание по отношению к выбранному месту для принятия пищи и ориентации по сторонам света:

На Востоке даже направление, в котором нужно сидеть при приеме пищи, имеет значение!

Рекомендуется сидеть лицом на восток, и лучше не принимать пищу, сидя лицом на юг.

Ориентация лицом на восток является наиболее эффективной потому, что в этом направлении тело и потоки энергии человека сориенти-



рованы и согласованы с энергетическими потоками Земли.

Также важно, чтобы при приеме пищи вы находились в том месте, которое нравится вам и энергетически благоприятно для вас.

д) Правильное питание по отношению к приему воды:

Воду лучше пить до еды.

На Востоке говорят: «Жидкость до еды – золото, во время еды – серебро, а после еды – металл».

Лучше выпить стакан воды не позже чем за 20 минут до приема пищи, а затем не ранее, чем через полчаса после приема пищи, даже если перед этими вы поели только фрукты.

Если вы пьете во время еды или сразу после – то вода, которая попала в пищеварительную систему, существенно гасит пищеварительный огонь, разбавляя желудочный сок, что плохо влияет на переваривание пищи и на ее усвоение.

Таким образом, может остаться большое количество непереваренной или плохо переваренной пищи, что ведет также к образованию шлаков в организме.

е) Правильное питание по отношению к процессу опорожнения кишечника:

Идеальная работа кишечника – это опорожнение его каждый раз через 2-3 часа после того, как вы основательно поели.

Нежелательно идти в туалет сразу после приема пищи. На Востоке считают, что это разрушает тело.

ж) Правильное питание по отношению к самим продуктам питания:

Если вы были в Китае, то представляете специфику их питания. На столе всегда миска с рисом, но нет хлеба.

Очень много всяких листьев, стеблей, вообще, зелени, но не в свежем, а в отварном, припущенном, обжаренном виде. Мало мяса. Много всяких приправ и соусов.

з) Правильное питание по отношению к качествам инь и ян потребляемых продуктов:

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



В восточной медицине самым главным принципом здоровья является баланс или гармония между мужской энергией ян и женской инь.

Китайцы считают, что если питание сбалансировано, то болезни не будет.

Любой продукт они относят к инь или ян.

Знание о том, какой энергии сейчас не хватает, позволяет скорректировать питание и употреблять необходимые продукты.

и) Правильное питание по отношению к своему эмоциональному состоянию:

На Востоке очень важно эмоциональное состояние перед приемом пищи.

Не садитесь за стол, если вы раздражены, разгневаны, опечалены.

Мы очень любим «заедать» стресс. Приводит это сами знаете к чему: болезни и лишний вес. Кстати, в Китае практически нет толстяков.

Итак, приступаем к еде с чувством радости, покоя и благодарности.

Тогда еда станет для организма благом.

Во многих религиях перед едой произносят молитвы – это успокаивает и готовит организм к приему пищи.

А какое у вас настроение после хорошего застолья с друзьями?

Делайте себе маленькие праздники из приема пищи: ужин при свечах с любимым, семейные обеды в выходные с детьми или родителями.

Попробуйте применять эти древние принципы питания. Тогда пища станет подарком вашему организму и жить вы будете долго!

Итак, в разных народах и религиях существуют своеобразные рационы и правила питания, конечной целью которых являются оздоровление человечества и долголетие.

Здоровое питание

Здоровое питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие, жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилатики заболеваний. Здоровое питание или правильное питание является ключевым звеном в контексте формирования здорового образа жизни.

Здоровое питание обеспечивает защиту от неправильного питания во всех его формах, а также от неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

Нездоровое питание и отсутствие физической активности являются основными рисками для здоровья во всем мире.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни — грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие, может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, а трансжиры – менее 1% от общей потребляемой энергии, причем при потреблении жиров необходимо заменять насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и стремиться к исключению из рациона трансжиров промышленного производства.

Сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление соли на уровне менее 5 г в день (эквивалентно потреблению натрия на уровне менее 2 г. в день) способствует профилактике гипертонии и снижает риск развития болезней сердца и инсульта среди взрослого населения.



Государства – члены ВОЗ выдвинули цель по сокращению глобального потребления соли на 30% к 2025 г., а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г.

Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

неинфекционных заболеваний (НИЗ) и нарушений здоровья. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми.

В цивилизованном обществе за последние несколько лет повысился интерес к здоровому питанию. Одной из причин такого интереса к пище есть то, что люди болеют из-за неправильного питания, т.е. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством. Существует ряд болезней, напрямую связанных с питанием: **ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак.**

Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные советы, разрабатываемые здравоохранительными организациями.

Внимательно следите за **калорийностью** продуктов и массой тела. Ограничивайте получение энергии из жиров. Насыщенные жиры (животные, твердые растительные жиры) – должны составлять до 1/3 потребляемых жиров, остальные 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами. При употреблении молока и молочных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам с пониженной жирностью.



Стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зерен, бобовых и орехов в ежедневном рационе. Именно из этой пищи следует получать 50-60% всей энергии.

Ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, меда, сладких газированных напитков) – не более 30-40 г в сутки.

Ограничивайте употребление **поваренной соли** и употребляйте только **иодированную соль.**

Старайтесь обеспечивать организм **витаминами** в физиологических количествах, в том числе **антиоксидантами** (витамины **A, C, E**), **фолиевой кислотой.** В случае, если

ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D. Всегда помните: «Вы – то, чем питаетесь». Забудьте о вредной пище. Однако не сосредотачивайтесь слишком сильно на том, сколько разных витаминов нужно в день. Следуйте разнообразной диете с большим количеством белков, овощей, фруктов. И все будет в порядке.

Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными учреждениями здравоохранения.

Правильное питание на каждый день имеет множество достоинств.

• Полное отсутствие чувства голода. Больше не нужно терпеть боль в желудке, усталость и головные боли. У вас всегда будут варианты здоровых перекусов на случай внезапного голода.

• Возможность самостоятельно планировать свое меню здорового питания на каждый день. Больше у вас не будет неловких ситуаций в кафе и в гостях. Вы всегда сможете найти что-то, вписывающееся в рамки вашей программы.

• Отсутствие жестких рамок. Программа не предполагает категорических запретов. Несмотря на существующий список рекомендаций, вы всегда сможете адаптировать ее под свои вкусовые пристрастия.

Но правильное питание на каждый день имеет и минусы, как ни странно. Единственный недостаток представленной ниже системы заключается в ее долгосрочности. Здоровая диета не предполагает спешки. Она не поможет вам сбросить все лишние килограммы за короткий срок, но позволит закрепить и удержать достигнутые результаты. Если вы хотите немного ускорить процесс, **начните заниматься фитнесом** или пройдите курс специального массажа.

• Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

• Если вам сложно оценить свой рацион питания и перейти на сбалансированное питание, то вам поможет тетрадь и ручка. В течение недели записывайте все, что вы употребляете, и в конце недели вы уже сможете самостоятельно оценить положение дел, и выяснить, какие продукты преобладают в вашем рационе на настоящий момент и какие продукты стоит добавить или исключить из рациона, чтобы сбалансировать свое питание.

Здоровое питание на каждый день накладывает запрет на:

• сухие смеси для завтраков, в том числе и большинство видов мюсли (внимательно читайте состав);

• белый хлеб и сдобная выпечка;

• шоколадные батончики и кондитерские изделия;

• сухарики, чипсы и прочий фастфуд;

• готовые соусы;

• нектары и ненатуральные соки;

• газированные напитки и их диетические заменители; алкоголь (допускается лишь один бокал сухого вина на ужин 1-2 раза в неделю).

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Таким образом, здоровое питание на каждый день – это реальный способ добиться фигуры своей мечты без вреда для здоровья.

Наиболее правильным питанием будет такое, которое подобрано для отдельного конкретного человека с учетом его возраста, конституции, основных и побочных заболеваний и других факторов. Это очень индивидуально. Но для того чтобы улучшить свое здоровье, хорошо себя чувствовать, сохранить молодость, красоту – разумно задумываться над тем, что мы едим, и интересоваться, что сделать, чтобы знать сегодня больше и быть лучше, чем вчера.

Влияние времени и движения Солнца на пищеварение

Прежде чем говорить непосредственно о питании, давайте рассмотрим очень важные факторы, влияющие на пищеварение человека, согласно ведическим знаниям.

Переваривание пищи связано со временем и движением Солнца. Они влияют на пищеварение человека в течение дня по-разному. Так, если человек ест утром пищу в благости, например молочные сладости, то он получает счастье. Если человек днем кушает только благостную пищу, он получает снижение рабочего тонуса. А употребление сладостей вечером приносит нарушение обмена веществ, чрезмерный тонус, мешающий спать (перевозбуждение организма), и хронические болезни.

Давайте рассмотрим признаки плохого пищеварения:

• Менее чем через 2 часа после приема пищи возникают позывы к опорожнению кишечника.

• Через некоторое время после приема пищи ощущается тяжесть в области живота.

• Снижение через 1–2 часа после еды работоспособности, психической или физической активности; сильная сонливость.

• Тошнота, позывы к рвоте, сильная слабость после еды указывают на токсическое действие пищи на организм.

• Отвращение к пище или к каким-то конкретным продуктам (это говорит о том, что они вам не подходят).

• Появление сильной раздражительности после еды указывает на то, что продукты, которые вы использовали в пищу, не подходят вам по конституции.

• Появление после еды неприятных ощущений во рту, болезненность в области живота. Все это также говорит о том, что съеденные продукты питания не подходят вам по конституции.

• Появление сильного метеоризма после еды, сильного отделения газов, тяжести в кишечнике, слабости

говорит о том, что пища переваривается патологически, с выделением токсинов.

• Повышение температуры тела, слабость, головокружение, сильная рвота, острые, скручивающие тело боли в животе, панический страх – все это признаки сильного отравления пищей или микробного отравления зараженными инфекцией продуктами питания. В этом случае нужно немедленно сделать промывание желудка, клизму с теплой водой (1–2 литра), выпить 2–4 таблетки активированного угля и вызвать неотложную медицинскую помощь.

Если вы нашли у себя часть этих симптомов, то не стоит пугаться, древние проверенные ведические знания, помогут вам наладить свой режим питания, подобрать индивидуальные, подходящие именно вам продукты. Как известно, веды учат человека жить в соответствии со своей природой, со своими ритмами, а научиться искусству питания также важно, как мы научились мыть руки перед едой или чистить зубы по утрам, ведь забота о своем здоровье, есть часть заботы о своей душе.

Вернемся к перевариванию пищи и движению Солнца, которые имеют прямую зависимость. Солнце своей тонкой огненной энергией циклически активизирует пищеварение человека, дает энергию для умственной деятельности, влияет на наши волевые функции и т.д. Человек, способный осознать могущество Солнца и подчиниться его воле, избавится от болезней и будет всегда испытывать радость.

Утром, когда Солнце начинает подниматься над горизонтом, все пробуждается к деятельности. Параллельно этому усиливается аппетит. Поэтому общепринято и естественно плотно питаться в обед. В то время, когда Солнце поднимается вверх, ум активизируется, и улучшаются его функции анализа, мышления, запоминания и т.д. Когда Солнце садится, активность ума снижается, а вместе с этим снижается активность запоминания, мышления и анализа. Все мы это понимаем, но истолковываем каждый по-своему, глядя на этот процесс со своей колокольни. Нам кажется, что мы просыпаемся утром, потому что выспались, хотим есть в обед, потому что прошло много времени после завтрака. Точно так же мы говорим, что процессы мышления притупляются, потому что ум работал весь день и устал.

Ночью огонь пищеварения снижен, поэтому аппетита тоже нет. Конечно, если кто-то работает в ночное время, какой-то аппетит все же будет, но чем выше поднимается над горизонтом Солнце, тем сильнее разгорается аппетит. Таким образом, возможность переваривать пищу тоже увеличивается.

Это происходит в результате воздействия солнечной силы на наш организм. Но мы привыкли думать, что мы всегда действуем независимо ни от чего, поэтому и кажется, что Солнце не участвует в нашем пищеварении.

Оказывается, что у Солнца есть тонкая огненная сила, которая влияет на нас не так, как обычный солнечный свет. Тонкий солнечный свет проникает внутрь нашего организма, как солнечный луч сквозь

стекло. Грубый же солнечный свет в основном задерживается на поверхности нашего тела.

Если человек поднимается с постели до 6 утра, то его телесные и психические функции плавно активизируются. С другой стороны, если он встает позже шести утра, то как само пробуждение, так и подъем с постели являются стрессом и для организма, и для психики. Поэтому у того, кто вовремя не встал с постели, есть **два варианта**, как реагировать на стресс, вызванный шоковым воздействием тонкой энергии Солнца на организм.

Первый – у людей, склонных к активной деятельности, весь день пройдет в состоянии сильного психического напряжения. От этого напряжения они постоянно будут чувствовать переутомление. Постепенно они начнут испытывать последствия позднего вставания: снизятся иммунитет и способность отдыхать, волевые функции и память, разовьются всевозможные нарушения пищеварения и утомляемость, слабость и психическая нестабильность.

Второй – у людей, склонных к пассивности, уже сразу после пробуждения проявляются гипотония и слабость. Снижение психических и физических функций организма приведет к снижению способности хорошо переваривать пищу, спазмам сосудов, мигреням, болям в суставах и позвоночнике, метеоризму в кишечнике, тошноте, хроническим воспалительным процессам в организме. Если человек сознательно или интуитивно понял этот закон счастливой жизни, который называется режимом питания, труда и отдыха, то он будет всегда бодр, здоров и счастлив.

Поздний ужин, особенно с зерновыми продуктами и со сладостями, вызывает неправильное пищеварение. Это приводит к увеличению количества токсинов в организме и, как результат, появляется ощущение отсутствия отдыха. Оно выражается в слабости, заторможенности, сильной тяжести во всем теле. Во рту при этом обычно очень неприятный, тухлый вкус. Иногда даже чувствуется тяжесть в животе и слабость, идущая из этой области. Дело в том, что, как правило, съеденная вечером пища сможет полностью перевариться только после восхода Солнца. Поэтому если вы поздно едите зерновую пищу, бобовую, чрезмерно острую, слишком соленую, горькую, терпкую, кислую, сладкую, в общем, все то, что не должно составлять ужин, то ощущение бодрости и какие-то силы, чтобы встать с постели, придут к вам только после 6–7 утра. Однако, как мы уже знаем, нужного настроя на день в этом случае уже не будет.

Поэтому если считать поедание вкусной пищи своим главным счастьем, то неизбежно захочется есть больше и вкуснее. Вкусная пища обычно хорошо усваивается, поэтому у гурманов, как правило, очень быстро появляется лишний вес. Если еще учесть, что для увеличения блаженства возникнет желание также увеличивать и количество съеденной пищи, то согласитесь, рано или поздно это приведет к всевозможным болезням. Гурманов среди людей немало, и трудно даже перечислить весь список болезней, которые возникают от переедания.

Правильное питание без преувеличения можно назвать гарантией

крепкой иммунной системы и отменного здоровья, ведь когда все обменные процессы протекают правильно и быстро, усваивается максимальное количество полезных веществ, организм работает стабильно и без сбоев. Вне зависимости от пола, возраста и прочих особенностей организм каждого человека функционирует одинаково – для нормальной работы ему необходимы биологические активные вещества, основная масса которых поступает именно с пищей. Сегодня появилось огромное количество всевозможных добавок, консервантов и полуфабрикатов, способных в разы облегчить жизнь современных хозяек. Из-за широкого распространения всяческого фаст-фуда голод можно утолить быстро и без лишних хлопот, однако остро встает вопрос о том, насколько полезно такое питание. Бесконечные дискуссии о методах похудения и поддержании здоровья на высоком уровне заставляют людей серьезно задумываться о том, насколько же правильно они питаются и что включает в себя понятие «здоровый рацион».

Регулярность питания

Говоря о правильном питании, особое внимание необходимо уделить его регулярности. Очень важно составить режим питания и не нарушать его. По мнению большинства диетологов, оптимальным считается четырехразовое питание, при котором дневная норма еды должна распределяться примерно следующим образом: легкий завтрак, содержащий около трети дневной нормы; плотный обед и ужин, включающие в себя четверть дневной нормы; легкий полдник, о котором многие совершенно напрасно забывают. Распределение продуктов должно зависеть от их энергетического состава. Это значит, что пища с высоким содержанием белкового компонента (мясо, рыба, бобы и т.д.) должна употребляться в первой половине дня, а вот в вечернее время желательно употреблять пищу, не перегружающую пищеварительную систему – кисломолочные продукты, овощи, фрукты. При этом блюда следует употреблять не слишком горячими или холодными – не горячее 50 градусов и не холоднее 10 градусов.

О важности белков, жиров и углеводов в правильном питании

Правильное питание – это, прежде всего, грамотные пропорции белков жиров и углеводов. Их оптимальное содержание в рационе для каждого человека может быть разным, в частности, это определяется и профессией. Так, к примеру, людям, занимающимся умственным трудом, рекомендуется в сутки употреблять не менее 100 граммов белка, 300 граммов углеводов и порядка 90 граммов жиров. При занятиях физическим трудом рекомендуется употреблять углеводов не менее 400 граммов, белков – 110–120 граммов, 90 граммов жиров. Помимо этого людям необходимо ежедневно получать определенный объем клетчатки и витаминов. Оптимально в рационе должны присутствовать свежие фрукты и овощи, рыба, мясо и молочные продукты. А вот потребление сладостей и мучных изделий лучше сократить до минимума.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Правильное питание и возраст

В молодом возрасте, когда организм еще полон сил и энергии, некоторые ограничения в питании действительно можно несколько игнорировать. Если у молодого человека пищеварительная система здорова и функционирует правильно, то ему можно есть практически все, что угодно. Конечно, необходимо знать меру и не налегать на фаст-фуд, сладости и прочие «вредные» продукты, иначе ситуация может быстро измениться. А вот людям старшего поколения придерживаться правил здорового питания просто необходимо. Особенно важно ограничить потребление соли, ведь данный продукт в большом количестве может стать причиной гипертонических кризов. Всем людям старше пятидесяти лет для профилактики остеопороза очень важно употреблять пищу, богатую кальцием.

Конечно, полностью отказаться от употребления вредной, но часто вкусной пищи вряд ли возможно, однако ограничить ее все же необходимо. Мы рекомендуем свести к минимуму употребление: консервов; колбасных и копченых изделий; фаст-фуда; сахара, который при желании можно заменить медом; газированных напитков; чипсов; маргарина; майонеза и кетчупа; алкоголя; мучных изделий; мясных полуфабрикатов, самым распространенным из которых являются любимые многими пельмени. Однако если вы готовите эту пищу дома и уверены в качестве используемого мяса, то изредка побаловать себя ею можно; всевозможного мармелада, ирисок, карамелек и т.д. Как видно, правильно питаться совсем не сложно, главное просто начать. Совсем скоро вы привыкните к новому, здоровому режиму питания и сможете оценить положительные изменения, которые произойдут с вашей фигурой и здоровьем в целом.

Правильное питание: основы и принципы

Принципы правильного питания – это правила, которым следует следовать всю жизнь, поскольку их соблюдение приведет не только к снижению веса, но и к улучшению самочувствия.

В настоящее время специалистами всего мира разработан не один десяток самых различных диет. Каждая из них способна помочь похудеть, главное правильно подобрать для своего организма подходящую именно для него. Однако любая диета дает лишь временный эффект. Только соблюдая правила здорового питания, можно добиться действительно хороших результатов без вреда для организма.

Основы правильного питания базируются на 3-х ключевых принципах:

- контроль калорийности потребляемых продуктов;
- разнообразные продукты питания;
- соблюдение правильного режима питания.

Для снижения веса и улучшения общего состояния здоровья важно учитывать все три принципа правильного питания.

Основные принципы правильного питания:

Разнообразие продуктов. Все знают, что организму требуется боль-



шое количество самых различных витаминов и минералов ежедневно. Чтобы обеспечить его максимальным количеством полезных веществ, необходимо разнообразить свое меню различными фруктами, овощами и злаками.

Однако следует помнить, что некоторые фрукты не способствуют

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

похудению. К ним относятся бананы, груши, виноград. Хотя без них, конечно, трудно обойтись, но достаточно будет съесть один плод, а не целый килограмм. Учеными давно доказано, что в разных по цвету овощах и фруктах содержатся разные полезные вещества.

Кушать часто, но понемногу. Когда Вы кушаете только 3 раза в день, организм может начать делать запасы.

Оптимальным вариантом будет, если кушать 5-6 раз, но небольшими порциями. Хорошим способом «обмануть» себя, будет смена посуды. Пользуйтесь маленькими тарелками. Они создадут эффект большой порции.

Считайте калории. Для того чтобы похудеть, следует рассчитывать калорийность потребляемых продуктов. Калории должны быть примерно равны энергии, которая расходуется за день. Если вы занимаетесь физическими нагрузками, то и калорийность должна быть чуть больше, чем если вы ведете сидячий образ жизни.

Самый простой способ – это контроль веса. Если на весах цифры растут, то необходимо либо уменьшить рацион, либо увеличить физические нагрузки. Кроме того, существуют таблицы с указанием калорийности того или иного продукта.

Составить график питания и придерживаться его. Пищу принимать желательно в одно и то же время. Не просто составить такой распорядок дня, но возможно. Ужинать следует не меньше чем за 3 часа до сна. Если так случилось, что за стол пришлось сесть поздно, то лучше обойтись фруктами, легким овощным салатом или нежирным творогом.

Принципы правильного питания: когда и какие продукты есть

Начинайте свой день с завтрака:

Никогда не лишайте себя завтрака. Даже если вам кажется, что вы не голодны, организму просто необходимо получить питательные вещества для нормальной работы. Можно отказаться от ужина, но завтрак должен быть обязательно.

Исключить из меню вредную еду:

Не стоит в очередной раз говорить о вреде фаст-фуда и прочих «вкусняшек», таких как сухарики, чипсы, майонез и прочих.

Любите себя, а не вредные продукты. Ведь кроме лишних калорий (а значит и лишнего веса) такая пища никакой пользы не принесет. Если сразу отказаться от таких продуктов сложно, исключайте ее постепенно, а вместо магазинного майонеза, готовьте соусы дома.

Не отказывайтесь от перекусов:

Даже если вы придерживаетесь графика питания, бывают моменты, когда хочется что-нибудь перекусить. Отказывать себе в этом не стоит. Для таких перекусов прекрасно подойдет что-нибудь легкое: фрукты, цукаты, овощи, нежирный йогурт ли пара орешков. Это уменьшит чувство голода и не даст в основной прием пищи съесть больше чем требуется организму.

Важно! Пропуская правильные перекусы, рискуете съесть больше нормы.



Сладости могут быть полезными:

Речь идет не о магазинных сладостях. Цукаты, фрукты, сухофрукты, кусочек темного шоколада, мед и некоторые овощи прекрасно заменят производственные печенья и конфеты. Они не только вкусны, но и принесут несомненную пользу для организма. Если трудно отказаться от сахара, то лучше белый сахар заменить на нерафинированный коричневый, поскольку он не обработан, а значит более полезен и натурален.

Старайтесь меньше есть гормональных продуктов:

Большинство производителей используют различные гормональные препараты и антибиотики для ускоренного выращивания мяса. Поступая вместе с продуктами в организм человека, эти гормоны оказывают негативное воздействие на здоровье. Изменяется гормональный фон, из-за антибиотиков возрастает риск получить пищевую аллергию.

Снижайте количество употребляемой соли:

Как следствие, не позволяет эффективно бороться с лишним весом. Поэтому количество потребляемой соли необходимо сокращать. Во время приготовления пищи для семьи старайтесь добавлять меньше соли в блюда. Так, постепенно, вы приучите семью питаться правильно.

Рекомендация! Если не получается отказаться от соли, постарайтесь снизить ее количество до 4-5 гр в сутки.

как известно, соль задерживает вывод жидкости из организма.

Ограничивайте употребление животных жиров:

Животные жиры зачастую приводят к повышению уровня холестерина в крови, замедляют обмен веществ и, как следствие, приводят к набору в весе. Отдайте предпочтение жирам растительного происхождения. Они прочищают сосуды, имеют 100%-ное усвоение и организму их легче переработать.

Ограничить употребление алкоголя:

Никто не призывает полностью отказываться от употребления алкоголя. Но следует запомнить, что в алкоголе содержатся сахара, которые могут отрицательно отразиться как на фигуре, так и на здоровье в целом. Кроме того, крепкие спиртные напитки предполагают большое разнообразие закусок, зачастую очень калорийных. Если отказаться от предложенных напитков не получается, ограничьтесь одним бокалом вина.

Замена продуктов:

Учитесь заменять вредные калорийные продукты, продуктами полезными. Если не можете отказаться от мяса, замените жирную свинину курицей, индейкой или говядиной. Сахар заменяйте медом, вместо печенья возьмите к чаю цукаты, вместо жирных молочных продуктов кушай-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

те обезжиренные творог и йогурт. Первое время это будет даваться не просто, но со временем вы привыкнете.

Потреблять много жидкости: Любой диетолог вам скажет, что на какой бы диете вы ни сидели, пить необходимо много.

Это может быть простая питьевая вода, минеральная вода, зеленый чай, травяные чаи, бульоны, свежевыжатые соки. Особенно много воды необходимо пить при больших физических нагрузках. Это необходимо для того, чтобы предотвратить возможное обезвоживание организма. Как видите, сюда не входят любимые многими лимонады и прочие газированные напитки. В состав этих напитков входит большое количество сахаров и вредных веществ.

Интересно! Специалистами разработана формула расчета суточной нормы потребляемой воды: на килограмм веса необходимо 30 мл воды.

Основные принципы правильного питания для снижения веса

Не отвлекаться во время еды. Принимать пищу лучше спокойно, не спеша, не отвлекаясь на книги, телевизор или разговоры. Сами того не замечая, вы скушаете больше, чем необходимо вашему организму, чтобы насытиться. Наслаждайтесь каждым кусочком еды и чувство сытости придет намного быстрее, а значит и переедание от увеличения порции не грозит.

Внимание! Синтетические заменители сахара входят в состав многих сладостей и способны нанести вред организму.

Не отказываться от еды. Самая большая ошибка при снижении веса – это голодание. Это может нанести огромный вред здоровью и в лучшем случае отделаться проблемами с желудком. Организм в условиях такого сильного стресса вероятнее всего начнет откладывать «про запас», а это отразится на весах. Лучше ежедневно следовать правилам здорового питания.

Всегда ходите за продуктами после еды. Так вы оградите себя от совершения спонтанных покупок. В голодном состоянии вы, скорее всего, купите много лишних продуктов, которые не будут иметь никакого отношения к правильному питанию.

Как можно больше движения. Это правило в особенности относится к тем, кто занят на малоподвижной работе. Даже если вы соблюдаете все принципы правильного питания, энергии требуется выход. Для этого отлично подходят занятия фитнесом, посещение бассейна, аэробики или пробежка в парке. Если спорт – это не для вас, то танцы также помогут держать свои мышцы в тонусе. Хорошим способом поддерживать себя в форме станет даже прогулка. Главное правило – не лениться, а двигаться.

Не ждите результата через неделю. Всем нам хочется получить результат как можно быстрее. Но следуя основным принципам правильного питания для снижения веса, вы не похудеете через неделю. Они рассчитаны на постоянное использование и тогда результат изменения ваших привычек будет радовать в любое время. Наберитесь терпения и увидев в зеркале первые



плоды своих трудов, не начинайте делать себе поблажки, а продолжайте работать над собой.

Принципы правильного питания для снижения веса: меню на любой день недели

Завтраки – каши (сваренные на воде и без добавления масла), мюсли, овощной или фруктовый салаты, обезжиренный йогурт или творог, отварные яйца или белковый омлет, зеленый чай или черный кофе без сахара;

Обеды – на первое: овощные супы без поджарки, нежирный бульон с ржаным сухариком. На второе: в качестве основного блюда подойдет отварное или приготовленное на пару нежирное мясо (индейка, курица или говядина) или рыба (морепродукты), на гарнир можно приготовить коричневый рис, гречку, чечевицу либо овощной салат, заправленный оливковым маслом;

Ужины – отварное или приготовленное на пару нежирное мясо (индейка, курица или говядина) или рыба (морепродукты), в качестве гарнира овощи с невысоким содержание крахмала.

Для перекусов подходят фрукты, овощи, обезжиренный йогурт, творог, кефир, сухофрукты, и, конечно, больше жидкости в течение дня.

Следует помнить, что рацион для снижения веса не дает быстрого результата. Вам потребуется приложить немало сил, чтобы привыкнуть к новому меню и научиться расходовать калории. В среднем изменения станут заметны примерно на третьем месяце.

Помните, правильное и здоровое питание – это не диета, а образ жизни, придерживаться которого следует всегда.

Следуйте к своей цели терпеливо и уверенно, соблюдайте принципы

Тарелка соотношения продуктов в Вашем рационе



Тарелка оптимального соотношения продуктов, рекомендуемого ВОЗ



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

правильного питания и тогда результат ваших стараний будет вас радовать долгие годы.

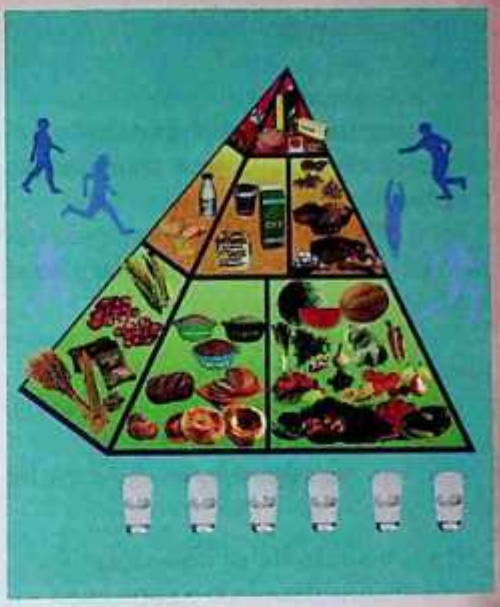
Полезные продукты в правильном питании

Практические все натуральные и свежие продукты способны принести пользу вашему организму, если употреблять их умеренно. Для того чтобы питание было разнообразным и полноценным, включайте в меню следующие продукты: мясо, из всех сортов которого лучше выбирать птицу, телятину или постную свинину; рыба, употреблять которую желательно в два раза больше, чем мяса; качественные морепродукты; яйца – употребляйте по две-три штуки в неделю; кисломолочные и молочные продукты выбирайте по возможности натуральные без добавок; овощи – основа вашего здорового рациона; ягоды и фрукты можно употреблять без ограничений при условии отсутствия у вас аллергии; цельнозерновой хлеб; орехи и сухофрукты можно употреблять в качестве перекусов или с чаем вместо привычных конфет и пирожных.

Принципы здорового питания по рекомендации Министерства здравоохранения Республики Узбекистана на основе местных продуктов питания

Вегетарианская пищевая пирамида была создана в 1998 году совместными усилиями ученых из Корнельского и Гарвардского университетов.

Неправильное питание – это абсолютный или относительный недостаток или избыток одного или нескольких питательных веществ в рационе питании человека.



Данные ВОЗ:

10 разновидностей заболеваний и 6 причин смерти связаны непосредственно с неправильным питанием:

- ожирение;
- анемия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания системы пищеварения;
- заболевание почек;
- сахарный диабет и метаболический синдром.

Проблемы ожирения

Причины:

Неправильное питание;

Нарушения принципов здорового образа жизни;

Среди населения увеличивается потребление жиров и легко усваяемых углеводов.

Лишний вес способствует развитию ряда хронических заболеваний:

- артериальная гипертензия;
- сахарный диабет;
- ишемические болезни сердца;

• нарушение мозгового кровообращения;

• заболевания суставов.

Причины неинфекционных заболеваний с фактором нарушения питания:

– Излишнее употребление жиров животного и растительного происхождения, сахара и соли;

– Недостаточное потребление продуктов, содержащих белки (мясные, молочные продукты и бобовые), также овощей и фруктов;

– Нарушение нормы и режима чаепития.

Практические рекомендации по поддержанию здорового питания

Фрукты и овощи

Ежедневное потребление, по меньшей мере, 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития НИЗ (2) и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки.

Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо:

• всегда включать в рацион овощи;

• употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи;

• потреблять сезонные фрукты и овощи;

• потреблять разнообразные фрукты и овощи.

Жиры

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей (1, 2, 3). Кроме того, риск развития НИЗ можно снизить благодаря:

• сокращению потребления насыщенных жиров до менее 10% от общей потребляемой энергии;

• сокращению потребления трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии;

• замещению насыщенных жиров и трансжиров ненасыщенными жирами (2, 3), в частности полиненасыщенными жирами.

Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

• готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;

• заменять сливочное масло, свиное сало на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, каноловое (рапсовое), кукурузное, сафлоровое и подсолнечное;

• употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса;

• ограничивать потребление запеченных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусочных и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

Соль, натрий и калий

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью (соответствует потреблению, в среднем, 9–12 г соли в день), и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта (8, 11).

Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год (12).

Люди зачастую не знают, какое количество соли они потребляют. Во многих странах основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов (готовых блюд; мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями; сыра; и соленых закусок) или из пищевых продуктов, часто потребляемых в больших количествах (например, хлеб). Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульона, бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды (путем добавления столовой соли).

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (например, соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, и перед приобретением или потреблением продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потребления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

Сахара

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии (2, 7). Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья (7).

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней (13).

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров, таких как сладкие закуски, конфеты и подслащенные напитки (то есть все типы напитков, содержащих свободные сахара, которые включают газированные и

негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками); и

заменить сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.

Питание беременных и кормящих женщин

Первой задачей, которую решает врач, начиная работать с будущей матерью, является оценка состояния здоровья и выявление факторов риска. Среди факторов риска нас интересуют нутриционный статус и характер питания, которые позволят определить дефицит питания или его излишки, дефицит потребления (поступления) определенных нутриентов. Для этого необходимо провести:

1. Детальную пищевую оценку, в которую входит:

– физикальное исследование;

– диетическая оценка потребления нутриентов (строится на использовании пищевого дневника).

2. Основные антропометрические измерения: рост, вес, толщина кожной складки, что позволит определить ИМТ и наиболее точно спланировать возможную прибавку в весе в течение беременности.

3. Биохимическая оценка нутриционных показателей.

Все эти измерения в полном объеме при акушерском осмотре чаще всего не требуются. Но оценка необходима для каждой пациентки, у которой выявляются любые существенные пищевые проблемы. До наступления



беременности ИМТ должен быть в пределах 20–25 кг/м², так как материнская и детская смертность возрастает при повышении или понижении этих показателей.

Оценка пищевого дневника или качества и количества потребляемых нутриентов, уровня гемоглобина, наличия нежелательных ингредиентов, выявление истощения или ожирения может потребовать определенных диетических рекомендаций.

Если пациенты имели те или иные виды нарушения обмена веществ, например сахарный диабет, нарушение метаболизма фенилаланина, специальные диеты в детском возрасте, то они должны строго соблюдать диету весь период наблюдения (до и весь период беременности). Вероятность развития любой формы врожденных пороков у таких пациентов высока и достигает 80% и выше. Поэтому все пациентки должны опрашиваться, находятся ли в настоящее время или находились ли они в прошлом на специальных диетах.

Оценка нутриционного статуса и энергетических потребностей беременных и кормящих матерей

Основные принципы оценки нутриционного статуса организма человека приведены в следующих главах. Особенностями оценки беременных является невозможность использовать многие традиционные методы исследования. Это связано с постоянными изменениями, происходящими в организме беременной.

Поэтому оценка фактических энергетических потребностей организма учитывает:

1) базисные потребности в условиях основного обмена;

2) дополнительные потребности, связанные:

- с беременностью,
- с лактацией,
- физической активностью,
- изменением температуры тела,
- с наличием сопутствующих заболеваний.

Нарушения питания в различные сроки беременности по-разному влияют на состояние плода. Многое зависит как от качественных и количественных показателей недостаточного питания, так и от его продолжительности. Короткие нарушения в питании могут и не сказаться на развитии плода за счет запасов нутриентов в организме матери. Но длительное голодание может вызвать существенное нарушение. Избыточный вес женщины в течение беременности увеличивает риск развития гестационного диабета, повышение артериального давления. Кроме того, увеличивается вероятность рождения излишне крупного ребенка с вытекающими отсюда последствиями.

Белки. Даже временный дефицит белков приводит к задержке развития плода и снижению его массы тела, снижается масса мозга, печени, сердца. При голодании матери для питания плода используются, прежде всего, глобулины.

Нарушение соотношения альбуминов и глобулинов в сыворотке крови беременных может влиять на эмбриогенез.

Недостаточное количественное содержание белка в пищевом рационе беременной за счет изменения биохимического состава крови, миометрия,

значительно увеличивает риск самопроизвольных абортов, преждевременных родов, повышение перинатальной смертности, вероятности возникновения анемии.

Изменение качественного состава белка также влияет на течение беременности. Преобладание только растительного или животного белка может вести к различным нарушениям: биосинтезу РНК и ДНК, изменению продолжительности сроков беременности, характера родовой деятельности и др. Особое значение придается таким аминокислотам, как валин, гистидин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, таурин, треонин, триптофан, фенилаланин.

Жиры. На развитие потомства оказывают влияние количественные и качественные показатели состава жира в пищевом рационе беременных. Недостаток общего количества жира влияет на массу новорожденного, на содержание определенных липидов в плазме крови, что сказывается на дальнейшем их развитии. Важное значение придается линолевой и линоленовой полиненасыщенным жирным кислотам. Недостаток некоторых полиненасыщенных жирных кислот приводит к существенным изменениям развития нервной системы.

Углеводы. Избыток углеводов в пищевом рационе беременной, особенно легкоусвояемых, значительно повышает частоту внутриутробной гибели плода. У беременных с нарушением толерантности к глюкозе это приобретает особенную важность. При недостаточном потреблении углеводов и более высокой скорости окисления глюкозы у беременных, особенно в последний период беременности, возникает снижение уровня глюкозы в крови. Это приводит к усилению катаболизма белков у плода и отрицательно сказывается на его развитии.

Витамины и минеральные вещества. Во время беременности значительно возрастает потребность в витаминах и минеральных веществах. Особенно это касается витаминов группы В (В1), D. Анализ фактического питания кормящих женщин показал, что потребление витаминов А, С, В1 и В2 не достигает рекомендуемых норм. Это связано с рядом причин: однообразный рацион питания, употребление консервированных и рафинированных продуктов, недостаточное содержание витаминов в продуктах в определенные периоды года, потери при кулинарной обработке и др. Например, в зависимости от вида продукта, способа его обработки, потери витаминов могут составлять от 10–30 до 40–90%. Но если в конце лета наблюдается улучшение обеспеченности витамином С, каротиноидами и жирорастворимыми витаминами, то дефицит витаминов группы В, основными источниками которых являются продукты животного происхождения, не исчезает. По результатам обследований отмечается, что практически не обнаруживается женщин, обеспеченных всеми витаминами. У большей части обследованных (70–80%) наблюдается сочетанный дефицит трех витаминов и более, то есть обнаруживаются полигиповитаминозные состояния независимо от возраста, времени года, места проживания и профессиональной принадлежности.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Дефицит витаминов нарушает течение беременности, ведет к различным нарушениям развития плода. Дефицит витамина B6 часто приводит к некоторым видам токсикоза беременных, способствует разрушению зубной эмали. Недостаток витамина B_6 и витамина B12 является одной из причин развития анемии у беременных. При дефиците витаминов у плода могут наблюдаться самые различные расстройства (от некоторых видов нарушения обмена веществ, например, липидного при дефиците рибофлавина, до аномалий развития и гибели плода при дефиците тиамина, пиридоксина, ниацина, ретинола, токоферола и другие). На здоровье беременных и плода отрицательно сказывается и чрезмерное поступление витаминов.

Следует подчеркнуть значение обеспеченности организма беременной витамином С. Недостаток витамина С может быть причиной преждевременных родов, выкидышей, рождения неполноценных детей, а избыток витамина С в пищевом рационе на ранних стадиях беременности может оказывать абортивное действие.

Дефицит **фолиевой кислоты** ассоциируется с увеличением встречаемости рождения младенцев с низким весом, дефектами нервной системы, наличием мегалобластической анемии у матерей. Адекватные количества фолиевой кислоты должны поступать уже в течение первых шести недель беременности, то есть прежде, чем большинство женщин узнает, что они являются беременными. Было установлено, что увеличение скорости метаболизма фолатов у беременных женщин приводит к дополнительной потребности в диете фолатов приблизительно от 200 до 300 мг в день. Чрезмерное потребление фолиевой кислоты (более 1000 мг в день) может привести к нарушению баланса (дефициту) витамина B12. Этот дефицит может вести к необратимым неврологическим последствиям. Согласно недавнему опросу Gallup, только 15% женщин, в возрасте 18–45 лет, знают о рекомендациях суточной потребности фолиевой кислоты в 400 микрограммов. Специальные обзоры показывают, что среднее потребление фолиевой кислоты женщинами составляет приблизительно 230 мкг/сут.

Избыток или недостаток макро- и микроэлементов также неблагоприятно сказывается на состоянии организма беременной и плода. Эти вещества оказывают регулирующее действие на кислотно-основной обмен, активность ферментных систем и гормонов. Потребность человека в микроэлементах (цинке, меди, магнии, кобальте, селене и др.) не превышает 0,1–10 мг/сут, однако они необходимы постоянно. Недостаток их вызывает снижение темпов роста и массы плода, приводит к учащению случаев развития уродств.

Медь влияет на эритропоэз. Недостаточное содержание меди в крови сочетается со снижением уровня ретикулоцитов.

Железо входит в состав гемоглобина и участвует в окислительных процессах как у беременной, так и у плода. Поэтому недостаток железа и меди в пищевом рационе может приводить к развитию ане-

мии беременных, особенно в поздние сроки беременности.

Низкий уровень гемоглобина является наиболее общей проблемой, с которой сталкиваются акушеры в каждодневной работе. Среди беременных железодефицитная анемия встречается в 15–20% случаев. Выраженная анемия во время беременности может приводить к преждевременным родам, привычному невынашиванию, снижению массы тела новорожденного и даже к смерти плода, особенно если она проявилась в первой половине беременности.

Основными причинами развития анемии беременных являются гемодилюция, вызванная увеличением объема крови и истинным дефицитом пищевого железа. Если «пищевая» анемия развивается, то необходимо рассмотреть следующие причины ее развития:

– неадекватное поступление продуктов, содержащих железо, фолиевую кислоту, витамин B12;

– наличие кровотечения;

– неадекватное содержание запасов железа, необходимого для поддержания определенного уровня гемоглобина;

– повышенный расход железа;

– нарушение всасывания в кишечнике (мальабсорбция);

– недостаточное содержание его в обычной диете;

– способ обработки пищи с потерей необходимых для усвоения витаминов (фолиевой кислоты, витаминов B12, B6, C);

– неадекватное содержание запасов фолатов, чтобы поддерживать эритропоэз;

– повышенные потребности в железе у беременной или плода при адекватном его поступлении.

Дефицит **магния** предрасполагает к разрушению зубной эмали и развитию кариеса.

Фосфор так же, как и **кальций**, участвует в образовании костных тканей плода и нормального его роста. Соотношение кальция и фосфора в рационе беременной должно составлять 1 : 1,5.

Недостаточное содержание кальция в рационе беременной и повышенное потребление кальция организмом плода часто приводит к развитию его дефицита у беременной с деминерализацией костей.

Кальций и ***цинк*** улучшают материнскую детородную функцию. Дополнительное введение кальция (2000 мг) в день уменьшает систолическое и диастолическое кровяное давление, а также развитие токсикоза беременных.

Незаменимыми неорганическими минеральными веществами являются натрий, калий, кальций, хлор, фосфор, магний, кобальт, хром, марганец, молибден и селен.

Увеличение объема циркулирующей крови, в основном за счет плазмы, приводит к относительному снижению содержания гемоглобина и эритроцитов, а также белков плазмы.

Последние годы большое значение стали придавать дефициту *йода*, который приводит к патологии гестационного периода, нарушению созревания плода и тиреоидной недостаточности у новорожденного. Особенно это важно в районах, относящихся к очагам йодной недостаточности. В условиях даже легкого йодного

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

дефицита происходит формирование вторичной тиреоидной недостаточности, которая служит основной предпосылкой развития у ребенка разнообразных отклонений со стороны ЦНС (неврологический кретинизм и субкретинизм) и собственно тиреоидной дезадаптации в периоде новорожденности (транзиторный неонатальный эндемический гипотиреоз, диффузный эндемический зоб). Уже не первое десятилетие эндокринологам мира известно, что в эндемичных регионах в сравнении с йодобеспеченными у беременных существенно повышена частота спонтанных выкидышей, мертворождений, а у их потомства не только регистрируется снижение интеллектуального индекса, но отмечается также высокий риск врожденных пороков развития (сердца и др.), респираторного дистресс-синдрома, перинатальной и ранней младенческой смертности.

Лактация не помогает матери вернуться к ее исходной массе тела.

Таким образом, пищевой рацион беременной в содержании основных нутриентов (белков, жиров, углеводов), витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и жидкости должен соответствовать основным физиологическим потребностям. Полноценным следует считать пищевой рацион беременной, в который входят данные ингредиенты в оптимальных количествах и соотношениях с учетом:

– возраста беременной;
– ее конституции;
– наличия ожирения или недостаточного питания;
– периода беременности или лактации;
– срока беременности;
– физиологических энерготрат;
– времени года;
– избыточной прибавки массы тела (более 300–350 г в неделю);
– отеков беременной;
– особенностей профессиональной деятельности;
– культурных, расовых особенностей;
– сопутствующей патологии;
– преэклампсии и эклампсии.

Полноценным питание называется тогда, когда оно обеспечит нормальное функционирование всех систем и органов как самой беременной, так и будущего ребенка.

Питание для детей грудного и раннего возраста:

Оптимальное питание на протяжение первых двух лет жизни способствует здоровому росту ребенка и улучшает его когнитивное развитие. Оно также снижает риск набора избыточного веса и ожирения.

Рекомендации по здоровому питанию для грудных детей и детей других возрастных групп схожи с рекомендациями для взрослых, но важны также следующие компоненты:

• В течение первых 6 месяцев жизни дети должны находиться на исключительном грудном вскармливании.





• Грудное вскармливание детей необходимо продолжать в течение первых двух лет жизни и позднее.

• С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными надлежащими безопасными и питательными продуктами. В прикорм не следует добавлять соль и сахар.

Питание для взрослых людей:

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение следует отдавать продуктам местного производства.

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

7. Ограничьте потребление сахара, в том числе сладостей, кондитерских изделий, десертов.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Следите за своим весом, старайтесь удерживать его в границах, рекомендованных для вашего возраста и роста (это можно определить по формуле: вес в килограммах разделите на ваш рост в метрах, возведенный в квадрат. Полученный результат должен быть не меньше 20 и не более 25).

10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г этилового спирта; это соответствует примерно бокалу сухого вина или кружке пива или рюмке водки).

11. Выбирая продукты (не только свежие, но и замороженные, сушеные), в первую очередь отдавайте предпочтение тем, которые выращены в вашей местности.

12. Готовьте продукты на пару, в микроволновой печи, путем отваривания или запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара и соли в процессе приготовления пищи.

Питание, направленное на обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, обеспечивает поступление в организм в достаточном количестве белков, углеводов, жиров, микроэлементов и витаминов.

Суть этих представлений наиболее удачно представили специалисты Министерства сельского хозяйства США, изобразив пирамиду с четырьмя уровнями. Нижний уровень – это количество в рационе зерновых продуктов (хлеб, каши и т.п.). Важно, чтобы продукты этого уровня были в значительной части приготовлены с использованием цельного зерна, не потерявшего с отрубями в ходе переработки полезные вещества. Повыше в пирамиде уровень фруктов и овощей. Их в рационе поменьше. Еще выше животная пища (мясо, рыба, молоко). Сюда же врачи отнесли бобовые и орехи – они по составу несколько похожи на мясо. Верхушка пирамиды символизирует допустимое количество жира и сахара. В некоторых странах мира существует питание, основанное на вегетаринстве, для тех разработана вегетарианская пирамида питания.

Питание в пожилом возрасте

Старение организма – это сложный и противоречивый процесс, характеризующийся ослаблением окислительных процессов в тканях и связанных с ними энергетических потенциалов, одновременным нарастанием интенсивности гликолиза, увеличением сопряженности окисления и фосфорилирования, ростом активности некоторых дыхательных ферментов, снижением функции ряда желез внутренней секреции и т.д.

При старении организм мобилизует свои резервы для поддержания на необходимом уровне многих процессов, поэтому наблюдается определенное снижение его «надежности», уменьшается запас его «порочности». Он становится более уязвимым к действию повреждающих факторов.

Нормальная физиологическая старость развивается медленно и характеризуется сохранением определенных умственных и физических сил, работоспособности, интереса к окружающему. При этом в организме постепенно развиваются атрофические изменения, которые способствуют равномерному понижению его функциональных и реактивных возможностей. Физиологически «нормальная» старость наступает, как считают ученые, в возрасте, превышающем 100-120 лет. Однако такое естественное завершение жизненного процесса обрывается в связи с различными заболеваниями или обусловлено случайными причинами. Патологическая старость связана с многочисленными нарушениями в организме, наступающими в результате перенесенных в течение жизни различных заболеваний и воздействия всевозможных вредных факторов, нередко характеризующихся неравномерным нарушением функции какой-либо одной системы: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и др.

Рациональное питание в старости (геродиететика) – важный фактор профилактики патологических наслоений и основа восстановления жизненно важных процессов при старение. Представленные ниже основы геродиететики необходимо учитывать при организации лечебного питания пожилых и старых людей, т.е. в практике гериатрии – лечение заболеваний в старости.

Основные принципы питания практически здоровых пожилых и старых людей: 1) строгое соответствие энергоценности пищевого рациона равных фактическим энергозатратам; 2) антисклеротическая направленность питания за счет изменения химического состава рациона и обогащения его продуктами –



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

источниками антисклеротических веществ; 3) разнообразие продуктового набора для обеспечения оптимального и сбалансированного содержания в рационе всех незаменимых факторов питания; 4) использование продуктов и блюд, обладающих достаточно легкой перевариваемостью, в сочетании с продуктами, умеренно стимулирующими секреторную и двигательную функции органов пищеварения; 5) строгое соблюдение режима питания с более равномерным по сравнению с молодым возрастом распределением пищи по отдельным приемам; 6) индивидуализация питания с учетом обмена веществ и состояния отдельных органов и систем. Энергетическая потребность организма в старости уменьшается из-за снижения интенсивности обменных процессов и ограничения физической активности. В среднем энергоценность пищевого рациона в 60–69 лет и 70–80 лет составляет соответственно 80 и70% от таковой 20–40 лет. Некоторые пожилые люди склонны к перееданию. Стареющий организм особенно чувствителен к избыточному питанию, которое не только ведет к ожирению, но сильнее, чем в молодом возрасте, предрасполагает к атеросклерозу, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни, подагре и т.д., а в конечном итоге способствует преждевременному старению. В среднем энергоценность суточного рациона для пожилых мужчин и женщин должна составлять соответственно 9,6 и 8,8 МДж (2300 и 2100 кКал), а для старых – 8,4 и 8 МДж (2000 и 1900 кКал).

В старости снижается интенсивность самообновления белков, что определяет уменьшение потребности в белках. Однако недостаточное поступление белков усугубляет возрастные изменения обмена веществ и более быстро, чем в молодом возрасте, ведет к различным проявлениям белкового дефицита в организме. Суточная потребность в белках составляет для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 70 и 65 г, а для старых – соответственно 60 и 57 г. Животные белки должны составлять 50–55% от общего количества белка. Как источники животных белков желательны молочные и рыбные продукты невысокой жирности, нерыбные морепродукты. Мясо животных и птиц умеренно ограничивают. Избыточное поступление белков отрицательно влияет на стареющий организм, вызывает излишнюю нагрузку на печень и почки, способствует развитию атеросклероза.

Содержание жиров в рационе не должно превышать для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 75 и 70 г в день, а после 75 лет – 70 и 65 г. Ограничению подлежат источники животных жиров, особенно тугоплавких, в частности, мяса и колбас жирных сортов. Молочные жиры, обладающие легкой усвояемостью, содержащие лецитин, и жирорастворимые витамины могут составить до 1/3 всех жиров рациона. Не менее 1/3 жиров должны составлять растительные масла, в которых больше таких важных для пожилых и старых людей веществ, как фосфатиды, ситостерин, витамин Е, а также растительные масла в натуральном виде (в салатах, винегретах, ка-

шах), а не после тепловой обработки. Жирные кислоты растительных масел оказывают положительное влияние на обмен веществ, в частности, без холестерина, в стареющем организме.

Содержание углеводов в рационе должно составляет для пожилых мужчин и женщин в среднем соответственно 340 и 310 г, для старых – 290 и 275 г. Как источники углеводов предпочтительны продукты, богатые крахмалом и пищевыми волокнами (клетчатка, пектин и. др.): хлеб из муки грубого помола и отрубяной, крупа из цельного зерна, овощи, фрукты, ягоды. Пищевые волокна необходимы для стимуляции двигательной функции желудочно-кишечного тракта и желчеотделения, так как у пожилых людей нередки запоры и застойные явления в желчном пузыре. Пищевые волокна способствуют легкоусвояемости углеводов, прежде всего сахара, кондитерских изделий, сладких напитков. Содержание их не должно превышать 15% от всех углеводов, а при склонности к ожирению – 10% .

В старости возможно как перенасыщение организма некоторыми минеральными веществами, так и их недостаточность. Например, соли кальция откладываются в стенках кровеносных сосудов, суставах и других тканях. При дефиците кальция в пище или избытке пищевых веществ ухудшается его усвоение, кальций выводится из костей. Это, особенно на фоне недостатка белков, может привести к старческому остеопорозу. Потребность организма пожилых и старых людей в кальции – 0,8 г, а в фосфоре – 1,2 г. Количество магния целесообразно увеличить до 0,5-0,6 г в день, учитывая его антиспастическое действие, способность стимулировать перистальтику кишечника и желчеотделение, нормализовать обмен холестерина. При достаточно высоком содержании калия в рационе (3-4 г в день) следует умеренно ограничивать количества натрия хлорида – до 10 г в день, главным образом за счет уменьшения потребление соленых продуктов. Особое значение это имеет при склонности к повышению артериального давления.

При физиологическом старении изменяется обмен ряда витаминов, но эти изменения не указывают на повышенную потребность в витаминах. Однако у части пожилых и старых людей наблюдается витаминная недостаточность, обусловленная нерациональным питанием или нарушением усвоения витаминов. Надо ориентировать на обеспечение витаминами за счет их естественных источников – пищевых продуктов. Это не исключает дополнительную витаминизацию, в частности, витамином С в зимне-весенний период, а также периодический прием поливитаминных препаратов (декамевит, ундевит и др.) в малых дозах – 1 таблетку в день.

Таким образом, основными принципами режима питания пожилых и старых людей являются регулярный прием пищи, исключение длительных промежутков между ними, исключение обильных приемов пищи. Это обеспечивает нормальное переваривание и предупреждает перенапряжение всех систем организма, обеспечивающих усвоение пищевых веществ.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Основные требования к питанию

- Количественные нормы питания. Потребляемые калории пищи должны покрывать затраченную энергию.
- Высокое качество. Пища должна быть богата необходимым количеством белков, жиров, углеводов, минералов и витаминов.
- Разнообразие блюд.
- Осторожность в потреблении продуктов.
- Соблюдение режима приема пищи.

Здоровое питание

Пищевой рацион должен содержать следующие питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Белки – «кирпичи организма»

«Белки, – пишет А.А. Покровский, – выполняют основные элементы жизни, такие как обмен веществ, рост, размножение и даже высшую форму материи – способность мыслить».

Приблизительно 60% содержания белка в пище у детей и подростков должно быть продуктами животного происхождения..

Около 40% белка у детей и подростков должно быть белком растительного происхождения .

В пищевом рационе у детей и подростков должно быть 90–100 г белка в день.

Жиры – производители энергии

Жир – это богатый источник энергии, который участвует в переваривании белков организма, минеральных солей и витаминов.

Дети и подростки должны ежедневно употреблять 90–100 г жиров в день

Углеводы – источник энергии

Углеводы являются основным источником потребления энергии. Они в основном относятся к растительным продуктам: хлеб, крупы, картофель, сахар, овощи и фрукты.

Дети и подростки должны есть 438–500 г углеводов в день.

Если углеводы попадают в организм в больших количествах, то они превращаются в жир, который начинает накапливаться в подкожно-жировом слое. Это приводит к увеличению массы тела (ожирению).

Витамины жизни

Витамины представляют собой очень небольшое количество органических веществ, которые необходимы для выполнения жизненно важных функций с точки зрения здоровья, хорошего настроения, роста, здорового потомства и повышения сопротивляемости организма к инфекциям.

Минеральные вещества

Без минеральных веществ организм не может выжить, так как это самые важные строительные материалы как белки: участвуют в формировании структуры скелетных костей, зубных клеток.

К минеральным солям, необходимым для организма, относятся натрий, калий, кальций, фосфор, железо, сера, марганец и другие.

Что нужно делать

Ключевых принципов интуитивного питания немного. И, что радует, по большей части они приятны.

1. Забудьте о диетах.

Это важный момент в преодолении стресса. Вы можете позволить себе абсолютно все, любую пищу, в которой нуждается ваш организм. Вам не надо ограничивать себя: еда – друг и помощник, а не враг. Начните с этого.

2. Помиритесь с «вредной» пищей.

Не существует еды вредной и полезной. Есть лишь та, в которой вы нуждаетесь и в которой нет. К сожалению, люди, садясь на диету, зачастую просто запрещают себе ту или иную пищу, даже не задумываясь почему. А там, где нет осознанного выбора, в дело вступают желания.

Что толку от того, что вы запретили себе гамбургер, если вы мечтаете о нем? Однажды, в момент слабости, эмоции победят – и вы застанете себя жующим фастфуд, а затем переживающим острое чувство вины и стресс.

Куда более здоровый путь – помириться с гамбургером, разрешить себе его в любой момент, но при этом совершенно четко и осмысленно отвечать на вопрос: «А мне это нужно? Что я получу в итоге?»

От гамбургера вы получите немного удовольствия и много лишних сантиметров. Понимание этого, осознанный выбор пищи – один из столпов интуитивного питания.

3. Уважайте свой голод.

Если вы хотите есть, значит, ваш организм действительно нуждается в белках, жирах и углеводах. Дайте ему пищу. Это важно. Иначе, решив ограничивать себя, вы вступите в конфликт с инстинктом самосохранения. А это приведет лишь к тому, что оголодавший организм при первой же возможности начнет запасаться питательными веществами. И риски обнаружить себя в холодильнике часа в три ночи для вас стремительно возрастут.

Чуткая реакция на первые сигналы физического голода и утоление его – это важный шаг на пути к доверительным отношениям с едой и самим собой.

4. Уважайте чувство насыщения.

Обратите внимание, как вы себя чувствуете, когда совершенно точно сыты. Запомните эти ощущения. Можно мысленно измерить свою насыщенность по шкале от 1 до 10, где 1 – чувство сильного голода, а 10 – дискомфорт от переедания. Попробуйте представить, на каком уровне вы чувствуете себя комфортнее всего.

Скорее всего, речь будет идти о 5–6 баллах. В следующий раз, когда решите перекусить, постарайтесь завершить обед или ужин именно на этом уровне.

5. Уважайте свои эмоции.

Скука, разочарование, тревога, злость, растерянность – у каждой из этих эмоций есть причины. И еда не поможет их устранить. Она способна лишь на время замаскировать переживание. Но в конечном итоге вам придется иметь дело не с одной проблемой, а с двумя: и с источником негативных эмоций, и с последствиями переедания.

6. Уважайте свое тело.

Во внешности есть вещи, которые от нас зависят, – это факт. Но даже при всем желании вы вряд ли сможете, например, уменьшить ногу на четыре размера. То же касается и одежды. Это противоестественно – стремиться

влезть в XS, в то время как генетически вам предопределен размер М.

Уважайте себя, свою генетику, свою внешность вне зависимости от того, какую цифру показывают весы. Когда поймете, что тело – ваша гордость и достояние, вам искренне захочется совершенствовать его, не ломая через колено. И именно это станет толчком к оздоровлению.

7. Найдите в приемах пищи красоту.

Одна из самых стройных наций в мире – японцы: лишь 4% из них имеют лишний вес. Во многом это обусловлено тем, что жители Страны восходящего солнца исторически придерживаются правил интуитивного питания. В Японии принято относиться к еде философски, тамошняя культура предполагает, что при приеме пищи человек должен получать удовольствие.

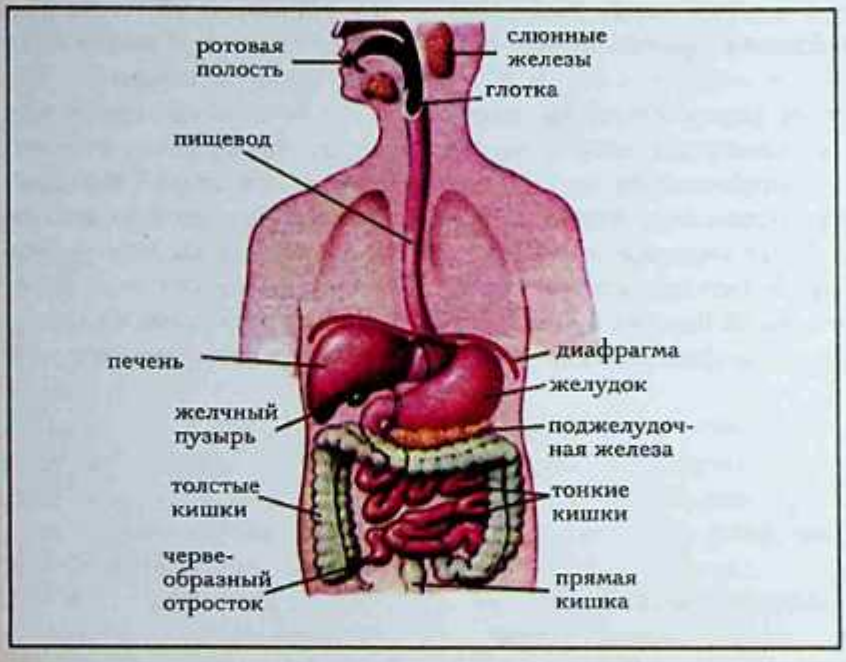
Попробуйте есть по-японски: в приятной комфортной обстановке, не торопясь, наслаждаясь вкусом и внешним видом каждого кусочка. Скорее всего, вы обнаружите: чтобы насытиться, вам нужно меньше пищи, чем раньше. А это серьезный шаг к снижению веса. Причем шаг, сделанный с удовольствием.

Таким образом, с древнейших времен до настоящего времени создано очень много теорий питания. Однако современные достижения медицины указывают на то, что среди них наиболее достоверным и физиологичным для организма человека является теория адекватного питания.

ЧАСТЬ III

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПИТАНИИ И ПИЩЕВАРЕНИИ. РОЛЬ МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТОВ

С чего начинается пищеварение



Пищеваре́ние – механическая и химическая обработка пищи в желудочно-кишечном (пищеварительном) тракте – сложный процесс, при котором происходит переваривание пищи и ее усвоение клетками. В ходе пищеварения происходит превращение макромолекул пищи в более мелкие молекулы, в частности, расщепление биополимеров пищи на мономеры. Этот процесс осуществляется с помощью пищеварительных (гидролитических) ферментов. После вышеописанного процесса обработки пища всасывается через кишечную стенку и проникает в жидкостные среды организма (кровь и лимфу). Таким образом, процесс пищеварения заключается в переработке пищи и ее усвоении организмом.

Пищеварение в полости рта

Переработка пищи начинается в ротовой полости.

В полости рта пища должна находиться 15–18 секунд. За это время она обычно тщательно пережевывается и перемешивается со слюной.

В слюне человека содержатся ферменты, вызывающие расщепление

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

углеводов до глюкозы (виноградного сахара). Под действием фермента птиалина (амилазы) происходит частичное превращение крахмала сначала в декстрины, а затем в дисахарид мальтозу. Второй фермент слюны мальтаза расщепляет мальтозу на две молекулы глюкозы.

Хотя ферменты слюны обладают высокой активностью, все же в ротовой полости происходит далеко не полное расщепление крахмала до глюкозы из-за слишком короткого пребывания пищи во рту. Слюна обладает нейтральной реакцией, и это соответствует оптимальному действию птиалина и мальтазы. Содержащий соляную кислоту желудочный сок прекращает действие ферментов слюны в желудке, так как в кислой среде они теряют свою активность. Тем не менее, ферменты птиалин и мальтаза могут некоторое время продолжать свое действие в желудке, поскольку пищевой комок лишь постепенно пропитывается желудочным соком.

Прожеванная, смоченная слюной и ставшая более скользкой пища в виде комка перемещается на корень языка, попадает в глотку, затем в пищевод и желудок.

Без глотательных движений вход из пищевода в желудок закрыт. Когда пища проходит по пищеводу и растягивает его, рефлекторно раскрывается вход из него в желудок. После перехода пищи в желудок вход в него из пищевода снова закрывается и остается закрытым до нового поступления пищи в пищевод из ротовой полости. Однако при некоторых патологических состояниях вход в желудок во время пищеварения остается не полностью закрытым и кислое содержимое из желудка может попадать в пищевод. Это сопровождается неприятным ощущением, которое называется изжогой. Вход из пищевода в желудок может открываться также при резких сокращениях желудка, брюшных мышц и диафрагмы во время рвоты.

Пищеварение в желудке

Пищеварение в желудке происходит в течение нескольких часов. Вся пища, съеденная за один прием (завтрак, обед или ужин), попадает в желудок и некоторое время там хранится, подвергаясь дальнейшим превращениям. В желудке происходят химические изменения пищевых веществ под действием желудочного сока, выделяемого соответствующими железами.

Чистый желудочный сок представляет собой бесцветную прозрачную жидкость, которая содержит соляную кислоту и потому имеет кислую реакцию. Концентрация соляной кислоты в желудочном соке человека обычно составляет 0,4– 0,5%.

Желудочный сок содержит протеазы, расщепляющие белки, и липазу, расщепляющую жиры. Протеазами желудочного сока являются пепсин, гастриксин и желатиназа. Пепсин и гастриксин расщепляют белки до полипептидов различной степени сложности. Желатиназа расщепляет желатин – белок, содержащийся в соединительной ткани (хрящи, сухожилия).

В процессе переваривания пищи в желудке большую роль играет соляная кислота желудочного сока. Со-



ляная кислота, во-первых, создает такую концентрацию водородных ионов в желудке, при которой пепсин и гастриксин максимально активны; во-вторых, она вызывает денатурацию и набухание белков и тем самым способствует их частичному расщеплению протеазами; в-третьих, она способствует створаживанию молока.

Под влиянием липазы желудочного сока жиры пищи частично расщепляются на глицерин и жирные кислоты. У взрослых людей желудочная липаза не имеет существенного значения в пищеварении, так как она действует только на эмульгированные жиры. В то же время у грудных детей желудочная липаза может расщеплять до 25% жира молока.

В желудке грудных детей расщепление жиров женского молока происходит не только под влиянием липазы желудочного сока, но и в результате действия жирорасщепляющего фермента, который содержится в грудном молоке. В коровьем молоке содержание этого фермента незначительно.

В желудке продолжается частичное расщепление крахмала, начавшееся в ротовой полости, под действием ферментов слюны. Продолжительность их действия зависит от того, как быстро выделяется и смешивается с пищей желудочный сок, соляная кислота которого прекращает действие птиалина и мальтазы слюны. Соляная кислота постепенно проникает во внутренние слои пищевого комка, а вновь поступающая из пищевода пища как бы вклинивается в принятую раньше. В этих условиях во внутренних слоях пищи еще некоторое время происходит расщепление углеводов под влиянием слюны. У человека лишь некоторая часть крахмала расщепляется под действием птиалина (амилазы) слюны в желудке. Крахмал расщепляется в основном ферментами поджелудочной железы.

В опытах на животных и в наблюдениях над людьми обнаружено, что секреция желудочного сока зависит от характера питания. При длительном употреблении преимущественно углеводистой пищи (хлеба, картофеля, овощей) секреция желудочного сока снижается и, наоборот, повышается при постоянном употреблении высокобелковой пищи, например мяса. Это касается как объема выделяемого желудочного сока, так и его кислотности.

Обычно пища находится в желудке 6–8 часов и дольше. Пища, богатая углеводами, эвакуируется быстрее, чем богатая белками; жирная пища задерживается в желудке на 8–10 часов. Жидкости начинают переходить в кишечник почти сразу же после их поступления в желудок.

Пищеварение в кишечнике

Содержимое желудка переходит в кишечник, когда его консистенция становится жидкой или полужидкой. В двенадцатиперстной кишке пища подвергается действию поджелудочного сока (иногда его называют пан-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

креатическим соком – от латинского «панкреас», что значит «поджелудочная железа»), желчи, а также сока находящихся в слизистой оболочке этой кишки специальных желез (бруннеровых и либеркюновых).

Пока двенадцатиперстная кишка не участвует в процессе пищеварения, содержимое ее имеет слабощелочную реакцию (pH в среднем 7,2–8,0). При поступлении в эту кишку кислого желудочного содержимого реакция содержимого в ее полости становится кислой, но сравнительно быстро вновь происходит сдвиг в щелочную сторону в результате нейтрализации соляной кислоты поджелудочным и другими соками. У человека реакция среды в двенадцатиперстной кишке колеблется в пределах pH 4,0–8,5.

Выделяемый поджелудочной железой сок представляет собой бесцветную прозрачную жидкость щелочной реакции. pH чистого поджелудочного сока человека равен 7,8–8,4. Щелочная реакция сока обусловлена присутствием в нем бикарбонатов.

Поджелудочный сок очень богат пищеварительными ферментами. В нем широко представлены ферменты, расщепляющие белки и полипептиды: трипсин, химотрипсин, эластаза, карбоксипептидазы и аминонептидазы. Кроме этих ферментов в поджелудочном соке присутствуют: липаза, расщепляющая жиры; амилаза, заканчивающая полное расщепление крахмала до дисахарида – мальтозы; рибонуклеаза и дезоксирибонуклеаза, расщепляющие соответственно рибонуклеиновые и дезоксирибонуклеиновые кислоты.

Трипсин, химотрипсин и эластаза при щелочной реакции среды расщепляют как сами белки, так и продукты их распада – полипептиды. При этом образуются низкомолекулярные пептиды. Трипсин, химотрипсин и эластаза действуют на различные пептидные связи. Один из этих ферментов разрывает пептидные связи, в образовании которых принимают участие одни аминокислоты, другой – связи, образованные другими аминокислотами, третий – остальные пептидные связи. Таким образом, эти три фермента дополняют друг друга и в совокупности обладают способностью расщеплять все (или почти все) пептидные связи в молекулах различных пищевых белков. Переваривание белков в кишечнике продолжает и дополняет пептическое переваривание, происходящее в желудке. В двенадцатиперстной кишке действие пепсина под влиянием щелочного поджелудочного сока и желчи прекращается. Трипсин, химотрипсин и эластаза максимально активны при слабощелочной реакции среды. В двенадцатиперстной кишке под действием карбоксипептидаз и аминопептидаз происходит также отщепление от обоих концов молекул полипептидов концевых аминокислот.

Липаза поджелудочного сока расщепляет эмульгированные желчными кислотами жиры на глицерин и жирные кислоты. Стимулятором ее действия является желчь, поступающая в двенадцатиперстную кишку из желчного пузыря через желчный проток. Жирные кислоты образуют с желчными кислотами, содержащимися в желчи, растворимые в воде комплексы (сами жирные кислоты нерастворимы в воде), которые всасыва-

ются в клетки слизистой кишечника. Там происходит распад этих комплексов. Желчные кислоты через кровь воротной вены вновь возвращаются в печень, а жирные кислоты в виде хиломикронов поступают в лимфу.

Секреция поджелудочного сока начинается через 2–3 минуты после приема пищи и продолжается 6–14 часов. Наиболее длительным поджелудочное сокоотделение бывает при приеме жирной пищи.

Опытами на животных установлено, что ферментный состав поджелудочного сока изменяется в зависимости от характера питания. Сходные данные были получены и в наблюдениях над людьми. Обнаружено, что при диете, богатой жирами, активность липазы в поджелудочном соке возрастает. При систематическом употреблении пищи, богатой углеводами, в соке поджелудочной железы повышается активность амилазы. При богатой белками мясной диете увеличивается активность трипсина и других протеолитических ферментов в поджелудочном соке.

Клетки печени вырабатывают и секретируют желчь, которая собирается в желчном пузыре, а из него поступает в двенадцатиперстную кишку для участия в процессе пищеварения. Желчь выполняет целый ряд функций; она резко повышает активность липазы; эмульгирует жиры, чем способствует улучшению их взаимодействий с липазой; участвует во всасывании жирных кислот; усиливает моторику (перистальтику) кишечника. Нарушения в образовании желчи или ее поступлении в кишечник влекут за собой сдвиги в процессах перевариваний и всасывания жиров.

В состав желчи входят специфические органические вещества, которыми являются желчные кислоты и желчный пигмент билирубин. В желчи содержатся также лецитины (фосфатидилхолины), холестерин, жиры, мыла, муцин (слизь) и неорганические соли.

Реакция желчи слабощелочная. В сутки у взрослого человека выделяется 500–700 миллилитров желчи.

Поступление желчи в двенадцатиперстную кишку происходит через 5–10 минут после приема пищи.

Вдоль всей внутренней оболочки тонкого кишечника расположены либеркюновы железы, которые вырабатывают и секретируют кишечный сок, дополняющий своим действием переваривание пищевых веществ, начатое в ротовой полости и желудке и продолженное в двенадцатиперстной кишке.

Кишечный сок представляет собой бесцветную жидкость, мутноватую от примеси слизи и эпителиальных клеток. Он имеет щелочную реакцию.

Кишечный сок содержит энтерокиназу, которая является ферментом-активатором всех протеолитических ферментов поджелудочного сока. Дело в том, что в поджелудочном соке все протеолитические ферменты находятся в неактивной форме. Активация трипсина происходит в полости двенадцатиперстной кишки под действием энтерокиназы. В свою очередь, активированный трипсин активирует все остальные протеолитические ферменты. Таким сложным путем достигается активация всех протеолитических ферментов подже-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

лудочного сока именно там, где это нужно, – в полости двенадцатиперстной кишки.

В кишечном соке кроме энтерокиназы содержатся ферменты, действующие на углеводы, жиры и полипептиды, образующиеся при расщеплении белков в желудке и двенадцатиперстной кишке. Расщепление последних осуществляется смесью пептидаз, в которую входят аминопептидазы, карбоксипептидазы и др. В кишечном соке обнаруживаются слабоактивные липаза и амилаза. В то же время в нем присутствуют высокоактивные ферменты, расщепляющие различные дисахариды до моносахаридов: инвертаза (сахараза), расщепляющая сахарозу; мальтаза, расщепляющая мальтозу (молочный сахар), образовавшуюся из крахмала; лактаза, расщепляющая лактозу. В результате образуются моносахариды, которые после всасывания в кишечнике поступают в кровоток и попадают в печень.

Таким образом, в тонком кишечнике завершается предпоследняя стадия гидролиза белков – образование небольших пептидов. Еще раз напомним, что первая стадия – гидролиз белков под влиянием пепсина – происходит в желудке, вторая стадия – гидролиз полипептидов под влиянием трипсина, химотрипсина, эластазы и карбоксипептидаз с образованием более мелких пептидов – происходит в полости тонкого кишечника.

Кроме полостного пищеварения, осуществляемого вышеперечисленными ферментами в полости тонкого кишечника, большое значение имеет пристеночное пищеварение, осуществляемое теми же ферментами, но находящимися на внутренней поверхности тонкой кишки. Этот вид пищеварения получил также название контактного, или мембранного, пищеварения. Особенно большую роль играет оно в расщеплении дисахаридов до моносахаридов и в расщеплении мелких пептидов до аминокислот. В клетках слизистой кишечника под действием соответствующих пептидаз происходит расщепление пептидов до аминокислот, которые с кровью воротной вены поступают в печень.

Передвижение пищевого комка в тонком кишечнике происходит в результате координированных сокращений поперечных и продольных мышечных волокон, расположенных в стенке кишок. При этом бывают движения двух типов: маятникообразные, когда пищевой комок передвигается попеременно в обе стороны вдоль кишки, и перистальтические, когда пищевой комок двигается лишь в одну сторону, а именно от желудка к анальному отверстию.



После очень сложных вышеописанных процессов переваривания пищевых веществ происходит всасывание в лимфу и в кровь образовавшихся низкомолекулярных соединений: аминокислот (полученных при

расщеплении белков), моносахаридов (глюкозы, фруктозы, галактозы и др., полученных при расщеплении углеводов), глицерина и жирных кислот (полученных при расщеплении жиров) и некоторых других.

Подсчитано, что в кишечнике может всасываться за 1 час до 2–3 литров жидкости, содержащей растворенные в ней пищевые вещества. Это возможно только потому, что общая всасывающая поверхность кишечника очень велика благодаря большому количеству особых складок и выпячиваний слизистой оболочки (так называемых ворсинок), а также вследствие особой структуры эпителиальных клеток, выстилающих кишечник. На обращенной в сторону просвета кишки поверхности этих клеток расположены тончайшие нитевидные отростки (микроворсинки), образующие как бы клеточную кайму. На поверхности одной клетки находится 1600–3000 микроворсинок, внутри которых проходят специальные микроканальцы. Наличие ворсинок и особенно микроворсинок увеличивает всасывающую поверхность слизистой оболочки кишечника настолько, что она достигает громадной величины – 500 квадратных метров. На этой же поверхности происходят и процессы пристеночного пищеварения, о которых было сказано выше.

В толстых кишках в нормальных физиологических условиях также происходит всасывание пищевых веществ, но оно невелико. За сутки в толстых кишках всасывается обычно 0,4–0,5 литра воды. Нарушение процесса всасывания воды в толстых кишках или в тонком кишечнике приводит к поносу и потере воды организмом.

Всосавшиеся в кишечник продукты расщепления пищевых веществ, такие как сахара и аминокислоты, попадают в кровь воротной вены, которая поступает в печень. В печени из различных моносахаров (фруктоза и галактоза) образуется глюкоза, которая затем поступает в общий кровоток. Избыток глюкозы преобразуется в печени в гликоген (в норме в печени содержится около 5% гликогена). В печени происходит обмен аминокислот, в том числе синтез заменимых аминокислот. Печень выполняет также обезвреживающую роль по отношению к ядовитым веществам, которые могут поступать в кровь из полости кишечника. Например, в толстых кишках в результате жизнедеятельности присутствующих в них бактерий образуются такие ядовитые вещества, как индол, скатол, фенол и др., которые всасываются в определенных количествах в кровь и попадают в воротную вену, а затем в печень. В клетках печени эти ядовитые вещества преобразуются в значительно менее токсичные соединения. В печени происходит также детоксикация различных вредоносных чужеродных веществ, которые могут попасть в продукты питания и всосаться из полости кишечника в кровь. Эта детоксикация происходит обычно путем окисления чужеродных ядовитых веществ в клетках печени и тем самым переводом их в менее опасные соединения.

Толстые кишки являются местом обитания различных микроорганизмов, которые используют для своего питания непереваренные остатки пищи человека. Эти микроорганиз-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

мы выделяют в полость толстых кишок продукты своей деятельности, в определенной степени отравляющие организм человека. Важно отметить, что молочнокислые бактерии, присутствующие в простокваше и кефире, могут существовать и в кишечнике человека. Однако они выделяют значительно меньше ядовитых веществ, чем обычные кишечные (большей частью гнилостные) микроорганизмы. Более того, молочнокислые бактерии уничтожают гнилостные микроорганизмы кишечника, выделяющие наибольшее количество ядовитых веществ. Это явление, впервые открытое русским ученым И.И. Мечниковым в прошлом веке, сохранило свое практическое значение до наших дней. *Приучите себя к ежедневному потреблению кисломолочных продуктов, и ваш организм будет меньше отравляться ядовитыми отходами микроорганизмов, присутствующих в толстых кишках.* Что касается синтеза микроорганизмами толстого кишечника различных витаминов, то такой синтез действительно имеет место, однако всасывание этих витаминов в организм человека до сих пор не доказано. Поэтому не следует надеяться на синтез витаминов микроорганизмами толстого кишечника, заботясь о снабжении организма витаминами. Гораздо надежнее рассчитывать на пищевые продукты, содержащие витамины.

Сравнительно недавно было доказано, что микрофлора толстого кишечника снабжает организм человека определенным количеством энергии в виде выделяемых в полость кишечника и всасываемых в кровь так называемых летучих жирных кислот: уксусной, пропионовой и масляной. Эти жирные кислоты являются конечными продуктами жизнедеятельности кишечной микрофлоры, но для организма человека, так же как и для других млекопитающих, и особенно жвачных, эти кислоты являются дополнительным источником энергии. За счет микрофлоры толстого кишечника организм человека удовлетворяет 6–9% потребности в энергии. Эта энергия образуется в основном за счет пищевых волокон, которые не расщепляются пищеварительными ферментами, но используются микрофлорой.

Роль слепой кишки и ее отростка – аппендикса – в пищеварении неясна. В то же время обнаружено положительное значение этих органов в реакциях иммунитета. Отрицательное значение их заключается в том, что слепая кишка, и особенно аппендикс, являются резервуаром для накопления непереваренной пищи, что может приводить к воспалению отростка (аппендициту).

В толстых кишках в результате всасывания воды происходит постепенное формирование каловых масс, которые накапливаются в сигмовидной кишке. При акте дефекации они выделяются из организма человека через прямую кишку.

Пищеварительная система человека, вступающая в непосредственный контакт с пищей, которая может содержать в своем составе, кроме полезных, самые различные ядовитые вещества, а также микроорганизмы, сравнительно часто подвергается различным поражениям. Желудочно-кишечные заболевания имеют

большую распространенность, уступая в этом отношении только сердечно-сосудистым заболеваниям, раку и болезням органов дыхания.

Наиболее частыми являются следующие воспаления органов пищеварения: ***гастрит*** (воспаление желудка), ***дуоденит*** (воспаление двенадцатиперстной кишки), ***энтерит*** (воспаление тонкого кишечника), ***энтероколит*** (одновременное воспаление тонкого и толстого кишечника), ***проктит*** (воспаление прямой кишки), ***стоматит*** (воспаление ротовой полости), ***глоссит*** (воспаление глотки), ***эзофагит*** (воспаление пищевода), ***панкреатит*** (воспаление поджелудочной железы), ***гепатит*** (воспаление печени), ***холецистит*** (воспаление желчного пузыря).

Так как желудочный сок имеет сильнокислую реакцию, несмотря на специальную приспособленность внутренних поверхностей желудка и двенадцатиперстной кишки к его действию, сравнительно часто наблюдаются случаи поражения этих поверхностей желудочным соком, что может привести к возникновению язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки.

При расстройствах деятельности пищеварительного тракта следует обратиться к врачу. Болезни эти часто сопровождаются (или, как говорят медики, осложняются) многими другими. Подробное рассмотрение их не входит в нашу задачу, тем более что лечение болезней желудочно-кишечного тракта требует индивидуального подхода, который может обеспечить только лечащий врач. Мы сделаем лишь одно исключение, так как заболевание, о котором нам хочется рассказать, в последние годы получает все более широкое распространение и потому усиленно изучается. Оно связано в большой степени с химическим составом пищевых продуктов.

Типы пищеварения

Разнообразие используемых для усвоения питательных веществ механизмов позволяет разделить пищеварение на несколько основных типов.

По источникам участвующих в переваривании ферментов различают **аутолитический** (содержатся в корме), **собственный** (синтезируются клетками данного макроорганизма) **и симбионтный** (вырабатываются симбионтными бактериями и простейшими) **типы пищеварения.**

а) Аутолитическое пищеварение наиболее выражено при кормлении молодняка млекопитающих материнским молоком (богато липазами и протеазами) и взрослых животных сочными зелеными кормами (содержат диастазы).

б) Собственное пищеварение обеспечивает вырабатываемые с пищеварительными соками ферменты. Их конкретный набор зависит от вида и индивидуальных особенностей животного, а также от преобладающих питательных веществ в рационе.

В то же время, расщепляющие клетчатку (один из основных компонентов растительного корма) ферменты вырабатывают только микроорганизмы.

в) Следовательно, симбионтное пищеварение необходимо растительноядным и всеядным животным.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Основными источниками микрофлоры для ЖКТ являются корм и питьевая вода. Поэтому микроорганизмов в ротовой полости и пищеводе много. Однако корм в них находится кратковременно. Поэтому основной функцией сапрофитов в ротовой полости и пищеводе является противодействие заселению слизистых оболочек и эмали зубов патогенной микрофлорой.

Бактерицидные свойства желудочного сока, панкреатического секрета и желчи способствуют гибели и перевариванию значительной части проглоченной микрофлоры. Только небольшие ее количества после прохождения через желудок и тонкий кишечник остаются жизнеспособными и находят благоприятные для размножения условия в толстом кишечнике. Поэтому в дистальных отделах тонкой кишки микроорганизмы есть, а их максимальное содержание отмечается в толстом кишечнике. Его наименьший диаметр наблюдается у животных (например, у плотоядных и жвачных), для которых симбионтное пищеварение в толстом кишечнике не характерно. Увеличение его размеров свидетельствует о создании в толстом кишечнике условий для расщепления микроорганизмами значительных количеств компонентов корма. О наибольшем приспособлении к симбионтному пищеварению свидетельствует наличие в стенке толстого кишечника разделенных тениями и полулунными складками гаустр (или карманов).

Гаустры способствуют задержке микрофлоры, что позволяет ей наиболее полно расщеплять клетчатку и другие компоненты, преимущественно растительного происхождения. Поэтому наибольшее количество карманов наблюдается в толстом кишечнике растительноядных нежвачных животных.

В основе симбионтного пищеварения лежат процессы брожения и гниения

Брожение – окисление органических молекул (обычно углеводов), сопровождающееся выделением в окружающую среду частично восстановленных соединений, углекислого газа и тепловой энергии. В зависимости от основного, накапливающегося органического продукта, различают спиртовое, пропионовокислое, молочнокислое и т.д. виды брожения.

Важнейшими продуктами брожения в ЖКТ являются короткоцепочечные монокарбоновые (например, уксусная, пропионовая и масляная) или летучие жирные (ЛЖК) кислоты.

Они выполняют следующие основные функции:

препятствуют заселению пищеварительного тракта патогенной микрофлорой и стимулируют рост сапрофитов;

влияют на pH содержимого, а также способствуют всасыванию ионов и воды;

служат источником питательных веществ для всего организма (например, обеспечивают почти 70% энергопотребности жвачных и до 25% ее у других животных);

регулируют двигательную и секреторную активность пищеварительного тракта.

Если ферментативный гидролиз белков и полипептидов прекращается после образования свободных ами-

нокислот, то гниение белков и других азотистых органических молекул ведет к их дальнейшему расщеплению. Небольшая часть образующихся при этом веществ распадается до нетоксичных спиртов, ЛЖК, кето- и оксикислот, а большинство продуктов гниения представлено биологически активными аминами (например, путресцин и кадаверин), ядовитыми ароматическими соединениями (индол, скатол, крезолы), аммиаком и продуктами распада серосодержащих аминокислот (сероводород, меркаптаны). Они частично всасываются в кровь и обезвреживаются печенью, а остальные ядовитые продукты должны своевременно утилизироваться микрофлорой (например, аммиак используется для синтеза глютамина и γ-аминомасляной кислоты) или выводиться из организма.

В дистальном отделе подвздошной кишки практически всех животных и однокамерном желудке только травоядных (не жвачных) преобладает брожение (его продукты тормозят гниение). По мере усвоения углеводов, брожение ослабляется, что способствует развитию гноеродной микрофлоры и, как следствие, распаду азотистых соединений.

Таким образом, заселяющая определенные отделы пищеварительного тракта нормальная микрофлора выполняет следующие важнейшие функции:

- расщепляет не переваривающиеся собственными ферментами животного вещества (например, целлюлозу, гемицеллюлозу и пектины) до усваиваемых животным продуктов;
- синтезирует вещества (например, незаменимые аминокислоты и витамины), которые частично или полностью покрывают потребность животного в них;
- препятствует размножению патогенных микроорганизмов.

Большинство компонентов корма, в ходе собственного пищеварения гидролизуется протеолитической (расщепляет белки и полипептиды), гликолитической (полисахариды) и липолитической (жиры) ферментными системами до веществ, которые могут всасываться в кровь и лимфу.

Таким образом, в ходе пищеварения формируются пригодные для всасывания питательные вещества нутриенты. По происхождению их делят на первичные и вторичные. Первичные нутриенты образуются при ферментативном гидролизе компонентов корма, а вторичные являются продуктами жизнедеятельности бактерий.

По локализации гидролитических процессов различают вне- и внутриклеточный типы пищеварения. Внеклеточное пищеварение дополнительно делят на дистантное (полостное) и контактное (пристеночное, или мембранное).

Дистантное пищеварение происходит на некотором расстоянии от вырабатывающих ферменты клеток и, как правило, лишь частично гидролизует макромолекулы. Например, пепсины желудочного сока превращают белки в пептоны и альбумозы, которые могут всасываться только после дополнительного расщепления.

Контактное пищеварение протекает только в тонкой кишке. Для этого на каждом квадратном мм ее вну-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

тренней поверхности имеется от 20 до 40 ворсинок, которые значительно увеличивают площадь контакта слизистой оболочки с химусом.

В каждой ворсинке есть нервные окончания, кровеносные сосуды, лимфатический капилляр (у овцы несколько) и гладкомышечные пучки. Между ворсинками расположены крипты. В них содержатся относительно небольшие количества внешнесекреторных (выделяют слизь и гидролитические ферменты в просвет кишечника) и эндокринных (секретируют гормоны) клеток. Наибольшее число находящихся в криптах клеток, в отличие от вышеописанных разновидностей, способно интенсивно пролиферировать и перемещаться на ворсинку, что обеспечивает возможность постоянного обновления поверхности ворсинок. Приблизительно 10% площади их эпителия образуют бокаловидные (выделяют слизь) и эндокринные (в ответ на изменения свойств кишечного химуса, секретируют гормоны) клетки, а на остальной поверхности ворсинок находятся каемчатые энтероциты. Их контактирующая с просветом кишечника мембрана имеет выросты (микроворсинки). Они многократно увеличивают площадь поверхности энтероцита и погружены в примембранный слой, который состоит из связанных с мембраной энтероцита мукополисахаридных нитей (гликокаликса) и удерживает слизь. Плотность примембранного слоя по мере приближения к энтероцитам растет, и до микроворсинок проходят только частицы с размером менее 20 нм. Поэтому содержащиеся в химусе белки и бактерии, как правило, не контактируют с мембраной энтероцитов, и пристеночное пищеварение завершается в стерильных условиях, а вырабатываемые энтероцитами ферменты располагаются на внешней поверхности мембраны, синтезирующей их клетки, или в примембранном слое.



Таким образом, пристеночное пищеварение начинается в кишечной слизи и гликокаликсе, а завершается на мембранах каемчатых энтероцитов. Примембранный слой обладает наибольшей ферментативной активностью в связи с тем, что он сорбирует находящиеся около него ферменты и десквамированные энтероциты (богаты лизосомальными, цитоплазматическими и мембранными гидролазами). Проходящие через примембранный слой питательные вещества после частичного гидролиза поступают на мембраны каемчатых энтероцитов. На них ферменты преимущественно гидролизуют небольшие полимеры.

Часть молекул перед всасыванием в кровь и лимфу подвергается внутриклеточному пищеварению. При нем цитоплазматические гидролазы энтероцита обычно расщепляют относительно небольшие промежуточные продукты гидролиза белков, жиров и полисахаридов, а крупные молекулы (например, белки молози-

ва и молока) подвергаются эндоцитозу. При нем молекулы проникают в энтероцит в везикулах (механизм пиноцитоза), которые в цитоплазме сливаются с лизосомами (образуются фагосомы) и гидролизуются их ферментами. Наиболее важен эндоцитоз для новорожденных животных до становления других типов пищеварения.

Гние́ние (аммонификация) – процесс разложения азотсодержащих органических соединений (белков, аминокислот) в результате их ферментативного гидролиза под действием аммонифицирующих микроорганизмов с образованием токсичных для человека конечных продуктов – аммиака, сероводорода, а также первичных и вторичных аминов при неполной минерализации продуктов разложения.

До середины XX в. считалось, что усвоение пищи протекает по двухзвенной схеме: «полостное пищеварение – всасывание». Это классическое представление об ассимиляции пищи было создано выдающимися учеными К. Бернаром, Р. Гейденгайном, И.П. Павловым, В. Бейлиссом, Е. Старлингом, и казалось, что все основные проблемы решены, оставалось лишь изучить некоторые детали.

В частности, неизвестно было, что происходит с проникающими через мембраны кишечных клеток молекулами – ***димерами*** и ***олигомерами***. Разобраться в этом удалось **И.И. Мечникову** – русский и французский биолог (микробиолог, цитолог, эмбриолог, иммунолог, физиолог и патолог). Лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины (1908), который установил, что расщепление молекул осуществляют ферменты цитоплазмы, и назвал этот процесс внутриклеточным пищеварением.

Открытие в 1958 г. **мембранного (пристеночного) пищеварения** не было прямым продолжением работ И.П. Павлова и И.И. Мечникова, однако, как считал сам автор открытия академик Александр Михайлович Уголев – советский ученый, специалист в области физиологии, вегетативных функций и их регуляции, традиции этих великих русских ученых, нобелевских лауреатов, глубокий анализ и дискуссии о путях эволюции полостного и внутриклеточного пищеварения были исключительно важными для интерпретации существующих фактов, которые не укладывались в рамки классического представления. В результате 2-звенная схема усвоения пищевых веществ была заменена на 3-звенную: полостное пищеварение – мембранное пищеварение – всасывание. Он впервые описал пристеночное пищеварение, механизмы самопереваривания. Его работа «Пристеночное (контактное) мембранное пищеварение» была признана как научное открытие и внесена в Государственный реестр открытий СССР под № 15 с приоритетом от декабря 1958 г.

Внутриклеточное пищеварение, присущее низшим организмам, у высших животных служит дополнительным механизмом расщепления некоторых малых молекул и играет определенную роль на ранних этапах онтогенеза. Для лучшего понимания процесса ассимиляции пищи в целом кратко охарактеризуем все

известные типы пищеварения.

Полостное пищеварение происходит в ротовой полости, в желудке и тонкой кишке, где часто сочетается с мембранным, а иногда и с внутриклеточным.

Осуществляется этот тип пищеварения ферментами, которые секретируются клетками и действуют за их пределами. Растворенные в водной фазе ферменты атакуют поглощенные организмом субстраты, разрушая преимущественно крупные молекулы и молекулярные комплексы, то есть обеспечивают начальные этапы пищеварения.

Внутриклеточное пищеварение реализуется, когда нерасщепленные или частично расщепленные пищевые вещества проникают внутрь клеток, где гидролизуются содержащимися в цитоплазме ферментами. Существует два подтипа внутриклеточного пищеварения: везикулярный и молекулярный.

В первом случае проникновение вещества происходит вместе с втянутым внутрь клетки участком плазматической мембраны. В результате этого процесса – эндоцитоза – образуется везикулярная структура, которая часто сливается с лизосомой, содержащей большой набор гидролитических ферментов.

В такой вновь образовавшейся структуре – **фагосоме** – и происходит расщепление поступивших в клетку веществ. Непереваренные остатки фагосомы выбрасываются из клетки. Следует заметить, что эндоцитоз протекает очень медленно, а потому несуществен в обеспечении пищевых потребностей организма. При молекулярном пищеварении находящиеся в цитоплазме ферменты гидролизуют проникающие в клетку небольшие молекулы (димеры и олигомеры).

Мембранное пищеварение обнаружено на всех ступенях эволюционной лестницы. У человека и высших животных этот тип пищеварения осуществляется в тонкой кишке и реализуется ферментами, связанными со структурами мембран кишечных клеток.

К этим ферментам относятся: ***панкреатические*** – ферменты, которые секретируются клетками поджелудочной железы, поступают вместе с ее соком в тонкую кишку, где адсорбируются на апикальной (внешней, обращенной в полость тонкой кишки) поверхности кишечных клеток; ***мембранные, или трансмембранные*** – собственно кишечные ферменты, которые синтезируются в самих кишечных клетках и затем встраиваются в их апикальную мембрану. В отличие от адсорбированных панкреатических ферментов мембранные прочно связаны с липопротеиновой мембраной микроворсинок щеточной каймы кишечных клеток, что объясняется их молекулярной структурой. Как правило, ферментативно активные белки мембраны кишечных клеток – олигомеры с большой молекулярной массой (так, молекулярная масса щелочной фосфатазы составляет 120–130 кД, олигосахаридаз – более 200 кД), как и другие трансмембранные белки, относятся к амфипатическим белкам, то есть состоят из гидрофильной (до 90– 95% от основной массы) и гидрофобной частей. Гидрофильная часть выполняет каталитическую функцию, несет на себе

углеводные остатки и существенно выдается над уровнем мембраны, гидрофобная – пронизывает мембрану и может частично выступать на ее внутренней поверхности. Активные центры ферментов обращены в полость тонкой кишки, то есть ориентированы по отношению к мембране и водной среде. Этим мембранное пищеварение принципиально отличается от внутриклеточного и полостного типов, но оно малоэффективно по отношению к крупным молекулам и тем более их комплексам. Панкреатические ферменты реализуют преимущественно промежуточные этапы гидролиза пищевых веществ (углеводов, белков, жиров и т.д.), мембранные – заключительные. Мембранное пищеварение объединяет процессы полостного пищеварения и всасывания, что облегчает проникновение расщепленных продуктов в клетку.

Пища представляет собой готовые к употреблению пищевые продукты, используемые в качестве источника строительного материала и энергии. Они могут быть натуральными или подвергнутыми кулинарной, либо промышленной обработке. Продукты бывают растительного, животного происхождения, минеральные или синтетические (произведены технологическим путем).

Эволюция и цели питания

Генетики полагают, что природа отбирала и сохраняла живые организмы (и предков человека в том числе) исключительно по их способности оставлять достаточное по численности потомство. Она не заботилась, например, о том, чтобы человек мог вести интенсивную умственную деятельность на протяжении многих десятилетий. Поэтому вопрос не в том, каким было соотношение растительной пищи и мяса в рационе наших древних предков, а в том, каким оно должно быть для достижения тех или иных целей, которые стоят перед современными людьми.

Тут следует заметить, что отношение к потреблению мяса даже у одного и того же специалиста зависит от рассматриваемых им целей питания. Например, в книге «Пища и характер» известный русский ученый А. Данилевский обосновал в 1891 году благоприятное воздействие вегетарианства на характер. А в документе, носящем название «Новые пищевые раскладки для нижних чинов с пояснительными к ним записками, составленными комиссией под председательством академика Данилевского» (1907), обоснована важность для солдат систематического получения мяса и другой животной пищи. В самом деле, у солдата ценится сила и агрессивность, а не добродетель и кротость.

Современного человека не устраивает ни 26–30-летняя продолжительность жизни доисторических предков, ни даже 50–60-летний жизненный цикл древних греков, которые в этом возрасте почитались как глубокие старцы. Сегодня люди жаждут долголетия, но при этом хотели бы ускоренно развиваться умственно и физически, заниматься спортом и соответствующим образом питаться. И здесь человечество встретилось с проблемой, не стоявшей перед нашими предками, чьи желания, по замеча-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

нию Жан-Жака Руссо, не превышали их физических потребностей и ограничивались едой, половым удовлетворением и сном. Ведь достижение долголетия невозможно без сбалансированного рациона, а для ускоренного развития необходимо больше потреблять белковой пищи.

Важные выводы

• Древние предки человека не были вегетарианцами, они сочетали растительную пищу и мясо; иначе говоря, только лишь единичными ссылками на древнего доисторического человека невозможно обосновать вегетарианство.

• Ссылками на эволюцию наших предков вряд ли возможно обосновать одинаковый для всех людей и наиболее полезный всем и каждому рацион. Мы не похожи друг на друга не только внешне, но значительно различаемся также по генетически запрограммированным потребностям в пище. Это важно для понимания пользы и опасности любой диеты.

• Миллионы лет природа решала задачу необеспечения активного долголетия наших предков, а их выживания и сохранения потомства. Малая продолжительность жизни доисторических предков человека заставляет крайне осторожно относиться к рациону эпохи каменного века как к идеалу для обеспечения долголетия современного человека.

• Эволюционные исследования, подтверждая роль мяса в питании, совершенствовании и сохранении наших древних предков, не дают четкого ответа на вопрос, какое количество животного происхождения продуктов следует употреблять современному человеку.

• Концепция адаптивных типов человека утверждает, что в разных климато-географических зонах Земли люди генетически приспособились к разному количеству мяса в рационе.

ТЕОРИИ ПИТАНИЯ

История науки о пище рассматривает три основные теории питания: античную, теорию сбалансированного питания и теорию адекватного питания, а также ряд альтернативных теорий питания.

1.1. Античная теория питания

Античная теория питания связана с именами Аристотеля и Галена и является частью их представлений о живом. Согласно этой теории, питание всех структур организма происходит за счет крови, которая непрерывно образуется в пищеварительной системе из пищевых веществ, в результате сложного процесса неизвестной природы. В печени происходит очистка этой крови, после чего она используется для питания всех органов и тканей. На основе этой теории были построены многочисленные лечебные диеты древних.

1.2. Теория сбалансированного питания академика А.А. Покровского

Теория сбалансированного питания преобладала в диетологии до последнего времени. Согласно этой теории, предпочтительным счита-

ется питание, при котором приток питательных веществ в организм соответствует их расходу. Пища состоит из компонентов, различных по физиологическому значению: полезных и вредных, или токсичных. В ней содержатся и незаменимые вещества, которые не могут образовываться в организме, но необходимы для его жизнедеятельности. Обмен веществ у человека определяется уровнем концентрации аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и минеральных веществ, следовательно, можно создать так называемые элементы диеты.

Концепция сбалансированного питания была научно обоснована в 1964 г. акад. А.А. Покровским. На основе данной концепции были разработаны рационы для различных групп населения с учетом физических нагрузок, климатических и других условий, созданы новые пищевые технологии. Главным итогом данной работы было установление коррелятивной зависимости между усвоением пищи и степенью сбалансированности ее химического состава.

Сбалансированное питание – это учет всего комплекса факторов питания, их взаимосвязи в обменных процессах, а также индивидуальности ферментных систем и химических превращений в организме. Со временем теория сбалансированного питания была подвергнута переоценке. Ее кризис стимулировал новые научные исследования в области физиологии пищеварения, биохимии пищи, микробиологии. Были открыты новые механизмы пищеварения, установлено, что переваривание происходит не только в полости кишечника, но и непосредственно на стенках кишечника, на мембранах его клеток; была выявлена ранее неизвестная гормональная система кишечника, получены новые сведения относительно роли симбиотических микроорганизмов, обитающих в кишечнике, и об их взаимоотношениях с организмом человека.

Классическая теория сбалансированного питания основывается на следующих положениях:

1. Идеальным считается питание, во время которого поступление пищевых веществ отвечает их расходам.

2. Поступление пищевых веществ обеспечивается в результате разрушения пищевых структур и всасывания полезных веществ – нутриентов, необходимых для метаболизма, пластических и энергетических потребностей организма.

3. Утилизация еды осуществляется самим организмом.

4. Еда состоит из компонентов, разных по физиологическому значению: нутриентов, балластных веществ (от них ее можно очистить) и вредных, токсичных соединений.

5. Метаболизм организма определяется необходимым уровнем аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, витаминов и солей.

6. Много нутриентов, способных к всасыванию и ассимиляции, освобождается в результате ферментативного гидролиза органических продуктов за счет внеклеточного (полостного) и внутриклеточного пищеварения.

В этом случае пищевые вещества усваиваются в два этапа: полостное пищеварение – всасывание.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Согласно этой теории, нормальное функционирование организма обеспечивается при его снабжении не только необходимыми энергией и белком, но также при соблюдении определенных соотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждый из которых выполняет свою специфическую функцию в обмене веществ.

В основе концепции сбалансированного питания лежит определение пропорций отдельных пищевых веществ в рационе, отражающих сумму обменных реакций, которые характеризуют химические процессы, обеспечивающие в итоге жизнедеятельность организма. Одной из главных биологических закономерностей, на которых базируется теория, является правило соответствия ферментных наборов организма химическим структурам пищи.

Формула сбалансированного питания, по А.А. Покровскому, представляет собой таблицу, включающую перечень пищевых компонентов с потребностями в них в соответствии с физиологическими особенностями организма. Формула составлена на общую энергетическую ценность суточной нормы пищевых веществ, равную 3000 кКал.

В соответствии с тенденциями к снижению энергетических потребностей современного человека также пересматриваются нормы потребления макронутриентов (источников энергии).

Исходя из формулы сбалансированного питания, полноценный рацион (от лат. слова **ratio** – расчет, мера – порция пищи определенного состава на известный срок) должен содержать питательные вещества пяти классов:

– источники энергии – белки, жиры, углеводы;
– незаменимые аминокислоты;
– витамины;
– незаменимые жирные кислоты;
– неорганические элементы.

Вода, хотя и не является питательным веществом в прямом смысле слова, также необходима человеку для воспроизведения потерь в различных процессах, например, при дыхании, потоотделении и т. п.

Обычно организмом используется 300-400 мл метаболической (эндогенной) воды, освобождающейся в процессе биологического окисления; остальное количество, обеспечивающее суточную потребность (1750–2200 г), должно поставляться в организм с жидкими продуктами питания.

Таким образом, сбалансированное питание связано с учетом всех факторов питания, их взаимосвязи в обменных процессах, а также соответствия ферментативных систем химическим превращениям в организме. Но балансовый подход к питанию привел к ошибочному заключению, что ценными являются только усваиваемые организмом компоненты пищи, остальные же относятся к балласту.

Был сделан опрометчивый вывод о том, что повышение качества пищи связано с удалением балластных веществ и обогащением ее нутриентами (питательными веществами). Однако обобщение последующего опыта, связанного с созданием и потреблением такой пищи, а также изучение роли балластных веществ и кишечной микрофлоры в процессах пищева-



рения показали, что выводы теории сбалансированного питания требуют корректировки. В 80-е годы XX века была сформулирована новая теория питания, представляющая собой развитие теории сбалансированного питания с учетом новейших знаний о функциях балластных веществ и кишечной микрофлоры в физиологии питания.

Эта теория, автором которой явился российский физиолог академик А.М. Уголев, была названа **теорией адекватного питания**.

1.3. Теория адекватного питания академика А.М. Уголева

Теория адекватного питания предложена академиком А.М. Уголевым (1991). Эта теория, опираясь на вновь полученные экспериментальные и клинические данные, включает в себя основные положения теории сбалансированного питания. Она дополнена результатами расшифровки некоторых механизмов усвояемости пищевых веществ и значения для организма пищевых волокон, симбиотической микрофлоры кишечника, гормонов и гормоноподобных веществ, вырабатываемых в органах пищеварения и образующихся из пищи. Эти факторы регулируют процесс пищеварения, обмен веществ и другие функции организма.

В основе теории адекватного питания лежат 4 основных принципа:

– Потребляемая пища используется как организмом человека, так и заселяющими его микроорганизмами.

– Приток нутриентов в организм обеспечивается за счет их извлечения из пищевых продуктов и в результате деятельности бактерий, синтезирующих дополнительные пищевые вещества.

– Нормальное питание обеспечивается не одним, а несколькими потоками питательных и регуляторных веществ.

– Физиологически важными компонентами пищи являются пищевые волокна.

На основе теории адекватного питания разработаны различные научные концепции здорового питания.

1.4. Концепция оптимального питания

Концепция оптимального питания – не является самостоятельной теорией в строгом смысле этого слова. Она является производной от концепции сбалансированного питания академика А.А. Покровского, переводя рекомендуемые нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах с групповых значений в индивидуальные величины. Ее авторы В.А. Тутельян и М.Н. Волгарев (2001) подчеркивают, что в основе современных представлений о здоровом питании должна лежать концепция оптимального питания, предусматривающая необхо-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

димость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в энергии, эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде необходимых *минорных непищевых биологически активных компонентов* пищи, перечень и значение которых нельзя считать окончательно установленными.

1.5. Концепция функционального питания

Концепция функционального питания стала разрабатываться в последние три десятилетия в связи с получением новых данных в области метаболических аспектов, фармакологии и токсикологии пищи. Эта концепция зародилась в начале 1980-х гг. в Японии, где приобрели большую популярность так называемые ***функциональные (позитивные) продукты***, т.е. продукты питания, содержащие ингредиенты, которые приносят пользу здоровью человека, повышают его сопротивляемость к заболеваниям, способны улучшать многие физиологические процессы в организме человека, позволяя ему долгое время сохранять активный образ жизни и др.

По мере расшифровки химического состава продовольственного сырья и пищевых продуктов и выявления корреляционных зависимостей между содержанием в них отдельных микронутриентов и биологически активных веществ, а также состоянием здоровья населения был сформулирован новый взгляд на пищу как на средство профилактики и лечения некоторых заболеваний. Кроме того, последние успехи в биохимии, клеточной биологии, физиологии и патологии подтвердили гипотезу о том, что пища также контролирует и моделирует различные функции в организме и, как следствие, участвует в поддержании здоровья и снижении риска возникновения ряда заболеваний. На основании этого была сформулирована концепция функционального питания и стала разрабатываться новая научная дисциплина – **функциональная нутрициология**.

Все продукты позитивного (функционального) питания должны содержать ингредиенты, придающие им функциональные свойства: пищевые волокна (растворимые и нерастворимые), витамины (А, группы В, Д и т.д.), минеральные вещества (кальций, железо), полиненасыщенные жиры (растительные масла, рыбий жир, омега-3 жирные кислоты), антиоксиданты (β-каротин, витамины С, Е), олигосахариды (как субстрат для полезных бактерий), а также группа, включающая микроэлементы, бифидобактерии и др.

Несомненно, что по мере накопления и анализа данных в этом направлении не только возникает проблема нормирования специфических веществ пищи, оказывающих положительное влияние на обменные и физиологические функции организма, но и встают задачи по изучению профилактического и лечебного действия конкретных микронутриентов и биологически активных веществ применительно к отдельным патологиям.

1.6. Концепция направленного (целевого) питания

Существующие в настоящее время физиологические нормы питания рассчитаны на среднего человека.

Однако доказано, что любая формула сбалансированного приема пищи не может быть в равной степени адекватной сразу всему населению. Существуют большие группы людей, у которых под влиянием *климато-географических* факторов возникли особенности обмена веществ, обусловливающие иное питание. Поэтому каждый вид рационального питания можно рекомендовать лишь достаточно однородной группе населения.

1.7. Концепция индивидуального питания

Хотя существующие нормы питания разработаны с учетом энергетических затрат, пола и возраста, некоторые специалисты считают такие рекомендации слишком общими, полагая, что сходные нормы приема пищи можно рекомендовать лишь очень небольшим группам населения. Действительно, люди одного возраста и пола, даже живущие в сходных условиях, – не однородная совокупность, и поэтому необходимо учитывать *индивидуальные особенности* каждого.

В настоящее время существует большое количество различных нетрадиционных концепций питания, каждая из которых имеет определенные достоинства и недостатки. Мы рассмотрим лишь основные теории.

1.8. Теории раздельного питания У. Шелтона и Г. Хея

Раздельное питание – это особый режим, при котором жирные, белковые или углеводные продукты употребляются отдельно друг от друга в течение дня. Существует также более сложная разновидность этой системы питания, когда различная по составу пища употребляется в разные дни недели. В основе такого питания лежат представления о том, что разные типы продуктов совместимы или не совместимы друг с другом. Совместимость той или иной пищи зависит от особенностей усвоения организмом продуктов разного типа, что влияет не только на работу ЖКТ, но и на состояние организма в целом.

Впервые принципы раздельного питания разработали американские натуропаты Уильям Говард Хей и Герберт Макголфин Шелтон.

Любопытно, что они не сошлись в едином мнении по поводу такого рациона, большинство их советов не совпадают, а местами и противоречат друг другу. Тем не менее, их задумка оказалась успешной, и сейчас можно увидеть сотни книг по этой теме от самых разных авторов.



Принцип теории раздельного питания (Г. Шелтона) основан на том, что для каждого продукта необходимы свои пищеварительные ферменты и свое время переваривания. В соответствии с теорией Шелтона при совместном употреблении

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

продуктов они не могут нормально перевариваться, что ведет к усилению процессов брожения в кишечнике, нарушению обмена веществ и, в конечном итоге, к старению организма.

Согласно теории раздельного питания друг с другом можно сочетать только вполне определенные продукты.

Например, *мясо и рыба* – продукты, которые лучше употреблять отдельно, но они могут сочетаться с овощами (но не с хлебом).

Растительное масло может сочетаться с хлебом, овощами, орехами.

Сахар может сочетаться только с овощами.

Молоко не может сочетаться ни с чем, творог – со сметаной, овощами, фруктами, орехами и тд.

Определенная логика в теории раздельного питания, безусловно, есть, однако следовать ей в жизни довольно затруднительно.

Правила раздельного питания по Г. Шелтону

При составлении правильного меню на каждый день недели стоит учитывать ряд правил:

1. Углеводы и кислота – плохое сочетание. Фрукты и ягоды с большим содержанием кислоты (например, все цитрусовые) не стоит есть с картофельными блюдами, бобовыми, хлебобулочными изделиями, бананами и пр.

2. Углеводы и белки не должны смешиваться. Нельзя за один раз съесть мясо, птицу, рыбу, сыр, яйца и пр. с хлебом и любыми сладостями, включая фрукты с высокой концентрацией сахара.

3. Разные белки не усваиваются в организме. Различные по составу белки перевариваются в желудке с помощью разных соков, каждый из которых выделяется в определенное время. Единовременно нужно съедать только один вид белка, в противном случае высок риск заработать несварение желудка.

4. Не смешивайте жиры и белки. Любые масла, а также сливки, нельзя добавлять в мясные и рыбные блюда. Жир мешает усвоению белков, поэтому мясо, птицу и рыбу лучше готовить на пару, отваривать или запекать в духовке, но не жарить с использованием масел.

5. Белки и кислота не сочетаются. Любимые многими кисло-сладкие соусы к мясу придется забыть. Белковые продукты не сочетаются с кислыми фруктами, например, цитрусовыми. Блюдо должно быть максимально простым по составу.

6. Крахмал и сахар не сочетаются друг с другом. Картофель, злаки и каши, в которых высокое содержание крахмала, не стоит есть вместе с хлебцем с джемом, вареньем, сиропом и другими сладкими продуктами.

7. Крахмалы нужно употреблять отдельно. Если съесть одновременно, например, картофель и хлеб, то усваивается лишь один из крахмалов, а второй нарушает пищеварение, приводя к повышению кислотности в желудке. Итог этого неприятный – отрыжка.

Правила раздельного питания по Хэю

Он утверждал, что белки ни в коем случае нельзя сочетать с углеводами, поскольку желудок использует раз-

ные ферменты для их расщепления. Для полного переваривания белков нужна кислотная среда, в то время как углеводы нормально усваиваются только в щелочной.

Чтобы организм нормально усваивал белки, по рекомендациям Уильяма Хэя, необходимо есть продукты, которые приводят к повышению кислотности. Это все овощи и салаты из них, фрукты и молоко. Увеличив употребление этих продуктов в 4 раза по отношению к белковой пище (мясо, орехи), можно отрегулировать кислотно-щелочной баланс. При этом Хэй упустил одну важную деталь – организм сам в состоянии с этим справиться. Углеводная пища не сочетается с белками и продуктами с повышенным содержанием кислоты.

Овощи и фрукты должны занимать минимум 50% всего рациона человека.

Количество потребляемых жиров и углеводов необходимо урезать до минимума, то есть питаться умеренно и не переедать.

Нельзя есть субпродукты – колбасы, ветчину, котлеты и пр.

Перерыв между приемами пищи днем не более 5 ч.

Белки: любое мясо, птица, рыба, фасоль, бобы, горох, яйца и пр. *Углеводы:* хлебобулочные изделия, любая выпечка, макароны, крупы, сахар, некоторые овощи и пр. ***Помимо этого, Хэй выделял в отдельную группу продукты, которые он называл нейтральными.***

В основном это *жиры:* сало, сыры (выше 45%), жирные молочные продукты, сухофрукты. К нейтральной категории продуктов Хэй относит также овощи, зелень и несладкие фрукты в свежем виде. «Нейтральная» пища хорошо сочетается с любым из выше перечисленных видов продуктов.

Раздельное питание на каждый день по Хэю.

Завтрак: свежие фрукты или салат из них, заправленный творогом или сметаной, отрубной хлеб с небольшим количеством масла, нежирный сыр.

Обед должен состоять из блюд, богатых белками. Можно есть любые блюда из мяса и рыбы, но привычный гарнир стоит заменить салатом или свежими овощами. Суп должен быть только овощным (благо, вкусных рецептов масса), а в качестве десерта можно съесть несладкие фрукты.

Ужин должен состоять из большого количества углеводов, поскольку они легче всего перевариваются, в итоге организм не перегружается перед сном. Можно есть картофельные блюда, макароны, приправленные сыром, позволить себе немного сладкого.

Для раздельного питания по Хэю и его последователей характерны следующие положения:

1. Оценка пищевых продуктов с точки зрения их кислотообразующих или щелочеобразующих свойств. Пища полезна для человека тогда, когда компоненты, имеющие свойства оснований (щелочей), составляют в ней большинство по отношению к кислотным.

2. Особый вариант раздельного питания со сведением до минимума сочетанного употребления белков и

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

углеводов при своеобразном делении всех продуктов на белковые, углеводные и нейтральные.

3. Предпочтение молочно-растительного питания, особенно за счет натуральных продуктов и сырой пищи. Ограничение потребления таких источников животного белка, как мясо и рыба.

4. Ограничение в питании рафинированных и денатурированных продуктов промышленного производства.

1.9. Вегетарианство

Вегетарианство – система питания, исключающая или значительно ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. Среди вегетарианцев выделяются *фрукторианцы* (считают естественной пищей человека фрукты и орехи), *макробиотики* (зерновые продукты), *лактовегетерианцы* (допускают употребление молока и молочных продуктов) и т.д.

Рациональным в вегетарианстве является признание высоких пищевых достоинств овощей и фруктов как ценных источников витаминов, органических кислот и минеральных веществ. Продукты растительного происхождения богаты клетчаткой, которая необходима для нормальной работы кишечника, удаления накапливающихся в нем токсических веществ, выведения из организма холестерина. Вегетарианская диета полезна *при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.* Доказано, что число инфарктов у вегетерианцев на 90% ниже. Наконец, вегетарианская кухня более выгодна с экономической точки зрения.

1.10. Концепция сыроедения

Концепция сыроедения предлагает питаться только сырыми продуктами. Смысл этого заключается в том, при нагревании и кулинарной обработке разрушаются многие витамины, минеральные соли при варке переходят в раствор. Кроме того, нагревание само по себе снижает ценность питательных веществ. При употреблении сырых продуктов также увеличивается насыщаемость на 30–40%.

1.11. Система фракционного голодания (разгрузочных дней)

Система фракционного голодания (разгрузочных дней) основана на том, что 5 (или меньше) дней в неделю человек питается как обычно, а 2 дня (или больше) – либо вообще не питается, либо сидит на жесткой диете. В разгрузочный день допускается употребление на выбор или килограмма моркови, или килограмма свеклы, или литра кефира, или литра яблочного сока, или триста граммов отварного мяса или др. Система разгрузочных дней применяется в основном с целью *похудения.*

В соответствии с **очковой** диетой каждому продукту приписывается определенное количество очков, которое определяется исходя из калорийности. Человек, желающий похудеть, не должен набирать за день более 40 очков.

1.12. Концепция интуитивного питания

Интуитивное питание – это современный подход к питанию, основанный на представлениях, что внимание к сигналам собственного тела – голоду и насыщению – является бо-

лее эффективным методом регуляции веса и пищевого поведения, чем тактика ограничений в питании, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов на «полезные» и «вредные».

Концепция интуитивного питания часто описывается в англоязычной литературе под другими названиями: **«антидиетический подход», «мудрое питание», «сознательное питание», «настройка питания»** и т. д.

7 принципов интуитивного питания, которые помогут похудеть без диет

Если научитесь слушать свое тело, вы сможете есть все подряд.

Мир помешался на борьбе со стрессом. Именно его, стресс, обвиняют во всех смертных грехах, в том числе и в эпидемии ожирения, охватившей развитые страны. Но ведь худеть – это тоже стресс. Подтверждение этому – опробованная многими нездоровая схема, когда сидение на диете прерывается пищевыми срывами, за которыми следует чувство вины, а затем новая попытка «питаться правильно», новый срыв – и далее по кругу.

Ни к чему хорошему такая схема не приводит. Жесткие стрессовые диеты не работают. Как показывают исследования, в долгосрочной перспективе такие диеты, напротив, приводят к набору веса.

Неудивительно, что многие медики начали искать такой способ похудения, при котором можно было бы обойтись без жестких пищевых ограничений. Таким способом стало интуитивное питание.

Что такое интуитивное питание

Идея в том, что организм лучше нас разбирается, голоден он или нет. Если дать ему волю, он будет потреблять ровно столько пищи, сколько необходимо для нормальной жизнедеятельности – и ни граммом жира или сахара больше! Проблема лишь в том, что мы не умеем слушать свое тело и зачастую не отличаем здоровый физический голод от эмоционального. А между тем это не так уж и сложно.

1. Физический голод – это когда организм начинает испытывать острую потребность в питательных веществах. Дискомфорт проявляется на физиологическом уровне: бурчанием в животе, слабостью, раздражительностью. Такое чувство голода уходит, как только вы съедаете любую пищу. Да-да, ваш организм в подобном состоянии с вожделением будет смотреть даже на брокколи или корочку хлеба.

2. Эмоциональный голод – совсем другой коленкор. Это попытка организма заесть какую-нибудь неприятную эмоцию: скуку, грусть, обиду, растерянность. Физиологических проявлений у такого вида голода нет, он рождается исключительно в голове и требует вполне конкретной пищи: шоколадку, или кусок колбаски, или печенье с молоком. Именно эмоциональный голод в итоге приводит к перееданию, потреблению лишних калорий и набору веса.

По сути, у интуитивного питания лишь одно правило: уважать голод физический и избегать эмоционального.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

DASH-диета

DASH (Dietary Approachesto Stop Hypertension – диетологический подход к лечению гипертонии) – это режим питания, который разрабатывался специально для снижения кровяного давления при гипертонии.

Однако позже выяснилось, что такая диета решает и другие важные проблемы: снижает уровень холестерина, помогает предотвратить развитие инсульта и сердечной недостаточности, нормализует вес. Также она *признана одной из лучших диет* для профилактики сахарного диабета.

В чем суть DASH-диеты

Диета сбалансирована по содержанию многих важных компонентов питания (кальций, калий, белки, растительные волокна), которые отвечают за работу мозга и внутренних органов, а также за здоровье кожи и волос.

Удобно еще и то, что не приходится отслеживать каждый компонент по отдельности: достаточно отдавать предпочтение тем продуктам, которые нам советовали есть чаще еще в детстве (фрукты, овощи, зерновые, белковосодержащие и молочные продукты), и уменьшить количество соли в пище.

Главное отличие DASH-диеты от других диет заключается в том, что ее разрабатывали для людей, которым важно следить за питанием всю жизнь. Поэтому вам не придется терпеть голод: вы можете позволить себе разнообразное, вкусное и сытное меню, которое можно видоизменять.

Главное – соблюдать общие принципы.

Общие принципы

Акцент в такой диете делается не на количестве еды, а на ее качестве.

Вот главные правила, которых следует придерживаться:

- Пить до 2 л жидкости в сутки.
- Принимать пищу 5 раз в день. Вес одной порции – не более 215 г.
- Калорийность дневного рациона – в пределах 2-2,5 тыс. ккал.
- Сладости – не чаще 5 раз в неделю.
- Акцент на употреблении злаков, семян, бобов, нежирного мяса и овощей.
- Пить можно все, кроме газированной воды и алкогольных напитков.
- Помимо основных приемов пищи разрешается не более 8 перекусов.
- Между пятью основными приемами пищи разрешены 8 перекусов, но только в том случае, если вы начинаете испытывать нестерпимое чувство голода.
- Табу на алкоголь и табак.
- Обязательное снижение потребления соли до 2/3 ч. л. В день.
- Обязательное включение в меню цельнозернового хлеба.
- Исключить из рациона копчености, соленья, жирную пищу, сдобную выпечку, консервы из рыбы и мяса.

Что есть можно

Согласно DASH-диете, чтобы сформировать правильный рацион, следует учитывать, какая у вас цель – похудение или оздоровление. Если нужно сделать упор на снижение веса, то необходимо составить меню так, чтобы количество калорий было меньше допустимого. То есть просто

уменьшаем количество порций каждого блюда.

В ежедневный рацион согласно DASH-диете входят следующие продукты:

• ***Зерновые*** – не менее 7 порций в сутки (1 порция = ломтик хлеба, 1/2 стакана готовых макарон, 1/2 стакана каши).

• ***Фрукты*** – не более 5 порций в сутки (1 порция = 1 фрукт, 1/4 стакана сухофруктов, 1/2 стакана сока).

• ***Овощи*** – 5 порций в сутки (1 порция = 1/2 стакана вареных овощей).

• ***Нежирные молочные продукты*** – 2–3 порции в день (1 порция = 50 г сыра или 0,15 л молока).

• ***Семена, бобы, орехи*** – 5 порций в неделю (порция = 40 г).

• ***Жиры животные и растительные*** – 3 порции в день (1 порция = чайная ложка оливкового или льняного масла).

• ***Сладкие блюда*** –не чаще 5 раз в неделю (1 ч. л. варенья или меда).

• ***Жидкость*** –2 л в день (вода, зеленый чай, сок).

• ***Белок*** –0,2 кг постного мяса или рыбы, яиц.

Что есть нельзя

Само собой, нужно избегать всех вредных продуктов – то есть тех, к покупке и употреблению которых нас подталкивает реклама:

Убирать вредные продукты из своего обычного меню можно постепенно, в конечном счете исключив всю запрещенную еду.

Как составить себе рацион

Свое меню вы можете составить, исходя из правил диеты и перечня допустимых продуктов

Чтобы составить себе рацион, не придется делать ничего сверхъестественного: достаточно просто постепенно вводить необходимые продукты и убирать запрещенные. Если ваша цель – похудение, то сокращайте количество рекомендуемых порций на 1–2 пункта.

Удобно еще и то, что диета очень продумана и в интернете вы сможете найти множество вкусных блюд или целое меню, которое соответствует DASH-диете.

Вывод

DASH-диета – простой, безопасный и полезный режим питания, который поможет чувствовать себя хорошо и избавиться от лишнего веса.

Такая диета не ограничивается по времени и обеспечивает поступление в организм нужного количества микроэлементов и витаминов. Похудение проходит плавно, без чувства голода и резких скачков веса, а значит, организм не будет испытывать стресс.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЗНАЧЕНИЕ МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТОВ В ПИТАНИИ

В состав продуктов входят пищевые вещества, или нутриенты, которые являются органическими и неорганическими элементами. Организм использует их для обновления и построения клеток и тканей, для получения энергии, для координации биохимических и физиологических функций.

Пищевые вещества и являются **компонентами питания**. Их подразделяют на следующие виды:

1. Макронутриенты – *пищевые вещества, необходимые в больших количествах организму, в десятках граммов в сутки.* Это ***белки, углеводы, жиры*** – основные компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Также к макронутриентам относят воду, необходимую ежедневно в количестве полутора-двух литров.

2. Микронутриенты – *пищевые вещества, которые требуются организму в малых количествах – в долях грамм (миллиграммах, микрограммах).* Это витамины, ряд минеральных веществ, принимающие участие в процессе усвоения энергии, в координации различных функций, в процессах развития и роста организма.

Кроме того, есть еще другая классификация:

1. Эссенциальные нутриенты (незаменимые) являются жизненно необходимыми пищевыми веществами для организма, недостаток либо отсутствие которых в рационе питания становятся причиной развития заболеваний, а продолжительный недостаток приводит к гибели организма. К незаменимым нутриентам относят некоторые аминокислоты, минеральные вещества, витамины.

2. Заменимые нутриенты могут вырабатываться организмом (в необходимом количестве или частично) с помощью микроорганизмов кишечника – микрофлоры. Среди них можно назвать ряд витаминов, аминокислот и **витаминоподобных веществ**. Однако определенное количество заменимых нутриентов должно поступать с продуктами питания.

Роль белка в питании

Белок является важным органическим веществом, необходимым для формирования и восстановления мышц, волос, ногтей, кожи и внутренних органов. Он выполняет огромное количество функций, которые поддерживают здоровье всего организма. Человеческое тело не может функционировать без достаточного количества белка, поэтому его роль в питании нельзя недооценивать.

Все клетки и ткани организма человека содержат белок. Он обеспечивает нас большим количеством энергии (около 10–15% от всего рациона) и является вторым наиболее распространенным соединением в теле после воды. Большая его часть содержится в мышцах (около 43%), значительная доля приходится на кожный покров (15%) и кровь (16%).

Почему белок должен поступать в организм вместе с продуктами?

Как известно, белки представляют собой большие, сложные молекулы, состоящие из более мелких соединений, аминокислот – заменимых и незаменимых. Незаменимые амино-

карбоновые кислоты не вырабатываются человеческим организмом, поэтому должны поступать в него вместе с белковой пищей.

Существует около 20 различных аминокислот, 8 из которых не могут быть синтезированы в теле взрослого человека. Это:

- лейцин;
- триптофан.
- лизин;
- изолейцин;
- валин;
- фенилаланин;
- треонин;
- метионин.

Роль белков в питании ребенка также важна, ведь детский организм не может выработать достаточное количество аминокарбоновых кислот. Поэтому в данном случае аргинин, цистеин, глицин, глутамин, гистидин и пролин рассматриваются в качестве незаменимых. Кроме того, у взрослых людей, при наличии определенных болезненных состояний, конкретные аминокислоты могут получить статус «условно незаменимых».

Это органическое вещество может входить в состав продуктов растительного и животного происхождения. Протеины из животных источников (мяса, рыбы, яиц и молочной продукции) содержат полный спектр незаменимых аминокислот, однако веганам и вегетарианцам также не стоит забывать о роли белка в питании человека. Они могут получить все необходимые компоненты, правильно корректируя свой рацион и комбинируя различные продукты растительного происхождения (бобовые культуры, соевые продукты, орехи, крупы).

Многие ученые полагают, что растительный белок предпочтительней животного. Считается, что он связан с более низким риском развития сердечно-сосудистых заболеваний и снижением уровня холестерина, в то время как животный может повысить уровень инсулина в крови и увеличить вероятность развития воспалительных заболеваний кишечника и рака толстой кишки. Поэтому следует придерживаться сбалансированной диеты и не отказываться от растительной пищи.

1. Восстановление и поддержание

Белки являются строительными блоками человеческого организма. Волосы, кожа, глаза, мышцы и внутренние органы построены из этих веществ. Именно поэтому дети должны потреблять большее их количество, чем взрослые. Не стоит забывать и о роли белка в питании беременных женщин – будущим мамам следует увеличить потребление белковой пищи, чтобы обеспечить нормальное развитие своего ребенка.

2. Энергия

Этот компонент питания является одним из основных источников энергии. При потреблении большего количества белка, что необходимо для тканей и клеток организма, человеческое тело использует его в качестве энергетического ресурса. Если же белок не нужен, в связи с употреблением других источников энергии (углеводов), он становится частью жировых клеток.

3. Транспорт молекул

Белок является одним из основных элементов, необходимых для транспортировки определенных молекул (например, для гемоглобина,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

который переносит кислород по всему телу). Он также иногда используется для их хранения (к примеру, ферритин, позволяющий организму сохранять железо в легкодоступной форме).

4. Защита организма

Очень многое зависит от количества протеина в рационе человека. Следует помнить, что роль белка в питании заключается и в предотвращении большого количества заболеваний и инфекций. Это органическое вещество (в виде антител) часто работается вместе с другими клетками иммунной системы, выявляя и иммобилизируя антигены, чтобы их впоследствии уничтожали лейкоциты.

5. Ферменты

Большинство химических реакций в организме не будут эффективными без участия белковых ферментов (например, создание ДНК).

Роль белка в питании определенных групп людей

Хотя это вещество жизненно необходимо каждому человеку, существуют некоторые группы с повышенной потребностью в нем. Роль белка в питании таких людей еще более значительна (если такое, конечно, возможно).

Группы людей, которым необходимо большее количество белковой пищи:



• Беременные и кормящие женщины. В этот период роль белка в питании заключается в поддержании происходящих изменений в организме матери и обеспечении нормального развития плода.

• Тинейджеры. В подростковом возрасте следует потреблять большее количество белковой пищи, чтобы покрыть все потребности растущего организма.

• Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни. Тяжелые тренировки и интенсивные физические нагрузки требуют употребления дополнительного белка, чтобы покрыть энергетические расходы и восстановить поврежденные ткани.

• Люди с травмами и те, кто страдает от некоторых видов заболеваний (например, рака). Как мы помним, роль белка в питании заключается в восстановлении тканей тела и поддержании здоровья иммунной системы. Однако если организм не получает достаточное его количество, он может использовать мышцы для «топлива», в котором нуждается, что может привести к снижению сопротивляемости инфекциям и замедлить выздоровление.

Продукты питания, богатые белками

Это органическое вещество содержится в растительных и животных продуктах питания. Рыба, птица и мясо являются наиболее распространенными источниками белка. Роль в питании человека этих продуктов весьма существенна.

Мясо и птица составляют почти 40% от потребления протеина среднестатистическим взрослым американцем, а 30% этого вещества, как

правило, поступает из рыбы, яиц и молочных продуктов. Конечно, эти проценты всего лишь отражают пищевые предпочтения большой части населения и ни в коем случае не означают, что 70% потребляемого вами белка должно исходить из продуктов животного происхождения.

На самом деле одними из лучших и здоровых источников белка являются:

- рыба (тунец, сардины, лосось и треска);
- куриное и индюшиное мясо;
- соевые бобы и чечевица;
- говядина;
- креветки и гребешки;
- ягненок;
- тофу;
- шпинат, спаржа, зелень;
- фасоль, зеленый горошек, тыквенные семечки;
- яйца.

Однако белковой пищей, как и любой другой, не стоит увлекаться, так как ее избыток, как и недостаток, может быть опасен для здоровья. Роль белка в питании человека огромна, поэтому необходимо придерживаться рекомендованной суточной нормы его потребления, которая будет варьироваться в зависимости от уровня вашей активности, возраста и состояния здоровья.



Белки растительного происхождения и их польза

Этот вид белка качественно отличается от животных белков. Он не содержат холестерина и вредных жиров.

Если вы приняли решение перейти на вегетарианскую или веганскую диету, в которой намного меньше жира, чем в традиционной, следует знать, что растительный вид белков можно найти во многих свежих овощах и фруктах. Также их очень много в бобах, орехах и семечках. Питаясь данными продуктами, следует помнить, что такая диета должна быть сбалансированной. Замечательной альтернативой мясу могут быть пророщенные злаки, такие как пшеница и овес. В процессе проращивания у зерен происходят сложные преобразования крахмалов в целый список аминокислот, из которых наш организм впоследствии будет создавать полноценные белки для построения мышечной массы, кожи и скелета.

Отдавая предпочтение данному виду белка, вы также получаете клетчатку и другие фитохимические вещества. А это очень важно для сохранения здоровья.

Растительная пища является достаточным источником всех необходимых жиров, белков, углеводов, макро- и микроэлементов.

Продукты с растительными белками

Данный компонент питания содержат такие продукты, как: соя, фасоль, семечки, зерна, ядра орехов и косточек, сухофрукты. Рассмотрим их более подробно.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Соя, фасоль, горох и другие бобовые

В составе этих продуктов очень большое количество растительного вида белка. В некоторых бобовых их массовая доля может достигать 50% от общего веса. В них содержаться незаменимые аминокислоты. Питательная ценность соевого белка сравнима с белком животного происхождения и ничуть не уступает ему. В некоторых случаях растительный белок в сое даже выше по качеству, чем мясной.

Сырые орехи и семена

Эти продукты равноценны бобовым, но в отличие от них содержат полезные жиры и другие благотворно влияющие на здоровье вещества, такие как: лигнаны, биофлавоноиды, минералы и антиоксиданты. А растительные белки и стеролы, которые находятся в орехах, естественным образом снижают холестерин. Также употребление орехов и семян уменьшает риск заболевания сердца, тем самым понижает вероятность смертельного исхода от болезней сердечно-сосудистой системы. Ежедневное введение в рацион орехов в значительной степени уменьшает «плохой» холестерин и повышает «хороший».



Сухофрукты

Как бы это странно не звучало, но отличным источником растительного вида белка являются сухофрукты. Например, стакан кураги содержит около 5 граммов полноценного белка, а в стакане чернослива – 4,5 г. В 100 граммах сушеного банана есть около 1,5 грамма белка. Также в составе сухофруктов – большое количество витаминов и минеральных веществ.

Свежие овощи и фрукты

Отличным источником данного компонента питания являются свежие фрукты и овощи. Чашка уплотненного шпината содержит 5 г белка, а спаржи – 4,2 г. В том же объеме сельдерея находится около 1,5 г этого органического вещества, хотя он и является очень низкокалорийным продуктом. Свежие фрукты также богаты другими полезными для здоровья элементами.

Таким образом, можно сделать вывод, что употребляя *продукты с растительными белками*, человек существенно может оздоровить свой организм, снизить риск заболевания раком и в значительной мере уменьшить вероятность ожирения.

Роль жиров в питании

Жиры относятся к основным пищевым веществам, нужным организму в больших количествах.

При переваривании жиры расщепляются на глицерин и жирные кислоты, из которых затем в кишечнике синтезируются жиры, поступающие в кровь.

Значение жиров в организме:

1. Жиры являются главным источником получения энергии, вдвое

превосходящим углеводы и белки, обеспечивающим 25–30% всей необходимой организму энергии: 1 г жира выделяет 9,3 кКал тепла, 1 г белка – 4,1 кКал, 1 г углеводов – 4,1 кКал.

2. Жиры – это материал для построения клеточных мембран (мембраны отделяют внутреннюю структуру клетки от внешней среды, обеспечивают ее целостность). Мембраны существенно воздействуют на внутренние процессы клетки.

3. Жиры регулируют обменные процессы – синтезируют ряд гормонов.

4. Подкожный жировой слой предохраняет от охлаждения.

5. Жиры содержат комплексы ферментов, минеральных веществ, витаминов и других биологически важных компонентов, необходимых для жизнедеятельности организма. Жиры критически необходимы для того, чтобы усваивались витамины А, Д, Е, К.

Дефицит жиров в питании

Недостаток жиров в рационе может привести к следующим негативным последствиям:

- потери памяти;
- психическим расстройствам;
- депрессии;
- импотенции;
- бесплодию;
- менструальным болям;
- раннему климаксу;
- остеопорозу;
- диабету;
- анемии;
- атеросклерозу;
- раку;
- болезни Альцгеймера и т.д.

Существует жиры насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные. Жиры животного и растительного происхождения практически являются смесью всех трех видов.

Жиры в питании: насыщенные жиры

Свое название насыщенные животные жиры получили, поскольку насыщены водородом. Можно выделить определенные характеристики:

- твердое состояние при комнатной температуре;
- насыщенные **жиры в продуктах питания**: молочные (кисломолочные) продукты, сливочное масло, сало, говяжий и куриный жир, мясо, яйца;
- лучше всего усваиваются молочные продукты;



- насыщенные жиры крайне важны для функционирования клеточных мембран.

Жиры в питании: ненасыщенные жиры

Ненасыщенные жиры жизненно необходимы в определенном количестве для построения клеточных мембран и иных нужд, их организм не вырабатывает. Ненасыщенные жиры бывают мононенасыщенными и полиненасыщенными, они находятся в жидком состоянии при комнатной температуре. Молекулы мононенасыщенных жиров присое-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

диняют только один атом водорода, полиненасыщенные – несколько. Полиненасыщенные жирные кислоты в отличие от насыщенных кислот содействуют удалению холестерина из организма.

Потребность в полиненасыщенных жирах у взрослых составляет 1% от суточной энергетической ценности рациона питания, а у детей – приблизительно 2%. Полный дефицит приводит к остановке роста, изменениям проницаемости капилляров, некротическим поражениям кожи.



Можно привести несколько таблиц **жиров в продуктах питания**, которые содержат информацию об их количестве и применяются для планирования ***меню сбалансированного питания по программе ЛСП***.

1. Таблица жиров и растительных белков представляет продукты растительного происхождения с низким содержанием жира и белка.

2. Таблица жиров, белков, где в продуктах на 1 грамм белка приходится от 0–0,5 грамма жира, представляет нежирные продукты питания (животные продукты и разные виды рыбы).

3. Таблицы жиров, белков в продуктах, где 1 грамму белка соответствует количество жира от 0,5–3 и более граммов. Три таблицы с содержанием жира от не вполне оптимального количества согласно программе лечебно-сбалансированного питания до высокого содержания жира.

4. Таблица продуктов, содержащих жиры, углеводы и белки – три основных нутриента в рационе питания.

Существуют различного рода ***биодобавки***, нормализующие дефицит жирных кислот при недостаточно сбалансированном питании (например, рыбий жир).

Норма жиров в питании

Условной нормой содержания **жира в питании** для ориентировочно молодых, здоровых и интенсивно работающих считается 80-100 г в день, для пожилых и менее подвижных – 20–30 г. При этом количество жира в пище должно обеспечивать от 15 до 30% энергетических потребностей организма, из них 1/3 – за счет растительных масел и 2/3 – за счет животных жиров.

Здесь следует остановится также на так называемых трансжирах (трансизомерах).

Что такое трансжиры (трансизомеры)

Трансжиры – разновидность ненасыщенных жиров, находящихся в *транс*-конфигурации, то есть имеющих расположение углеводородных заместителей по разные стороны двойной связи «углерод-углерод».

В малых количествах трансжиры присутствуют в натуральных мясных и молочных продуктах, а также в подвергнутых высоким температурам растительных маслах, в частности в дезодорированных. В больших количествах они образу-

ются побочным эффектом в процессе гидрогенизации ненасыщенных жиров, например при производстве маргарина.

Трансжиры, или трансизомеры – ненасыщенные жиры, которые в разном количестве находятся в молочной и мясной продукции, а также в термически обработанной пище. С ними связано много мифов, а ВОЗ и вовсе рекомендует отказаться от их употребления.

Все дело в том, что трансизомеры ведут себя по-другому, мешая насыщению полезными кислотами. Дефицитные состояния уже запускают ряд последовательных негативных изменений.

Трансжиры бывают природными (*натуральная, изначально полезная пища*) и искусственными (*обработанная продукция*). Первые возникают в результате деятельности бактерий жвачных животных, поэтому их большое количество имеется в молоке и мясе.

Справка! С 90-х годов стало появляться множество публикаций об опасности употребления трансизомеров. Основная связь прослеживается с риском развития патологий сердца.

Среди тысячи разных трансжиров есть и те, что положительно влияют на организм. Однако это не исключает факта их опасности, ведь доказано, что простое уменьшение потребления трансжиров существенно снижает риск летального исхода от инфаркта миокарда. Будет неправильным связывать трансжиры только с сердечно-сосудистыми болезнями.

Есть данные, что повышенное употребление трансизомеров в разы увеличивает вероятность таких нарушений, как депрессия, болезнь Альцгеймера, патологии почек, диабет и даже рак.

Природные. Нельзя сказать, что жуткие жиры были созданы умышленно как массовое оружие. Нет, они были до таблицы Менделеева и тех, кто начал использовать их в своих целях. Трансизомеры находятся в обычной, натуральной пище, а именно в мясе травоядных животных. Их происхождение никак не связано с химической и пищевой промышленностью.

С чем мы едим природные трансжиры:

- говядина;
- баранина;
- козлятина;
- свинина;
- кенгурятина;
- коровье и козье молоко.

Содержание в натуральном молоке трансизомеров просто зашкаливает – до 9%. При этом допустимое количество в сливочном масле, а точнее его заменителе – до 8%. Кроме того, он запрещен во многих странах. Сейчас спред делается из пальмового масла, в котором и вовсе не наблюдается плохих трансжиров.

Искусственные. Если в природных трансжирах нет ничего хорошего, то в искусственных и подавно. Об их пользе начали говорить с момента открытия, но сейчас, после проведения множества исследований, глупо придерживаться старого мнения. Трансжиры опасны, и их нужно ограничивать.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Сложность в том, что трансизомеры преследуют везде, включая растительные продукты. Любая пища, приготовленная при высоких температурах, уже содержит вредные ненасыщенные жиры.

Справка! Термическая обработка пищи – равно созданию трансизомеров для последующего употребления.

Кладезем трансжиров являются продукты, которые употребляются практически ежедневно:

- маргарин – постоянный лидер по содержанию опасных жиров, частое его употребление может привести к атеросклерозу;
- попкорн для приготовления в микроволновой печи;
- чипсы – в одной пачке есть минимум 3% трансжиров при допустимой норме в 1%;
- сливочное масло – менее опасное маргарина, но трансжиров в нем около 4%;
- пирожные – больше 1% вредных жиров;
- шоколад – вреден при условии, что в составе имеются масло-какао, стеариновая кислота;
- крекеры, полуфабрикаты, картофель фри;
- протеиновые батончики и смеси для быстрых обедов.

Мнение ученых. Жирные кислоты – один из источников энергии, но есть куда более полезные альтернативы. К сожалению, полностью исключить трансизомеры из рациона не получится, иначе придется стать избирательным сыроедом.

Согласно ВОЗ трансжиры должны составлять не более 1% при общей доле жиров в 20–10% и жирных кислот в 10%. Отмечается, что большую часть стали составлять именно промышленные трансизомеры, что с каждым годом снижает содержание полезных веществ в современной еде. Организм перестает получать нужное количество минералов и витаминов, даже при, казалось бы, употреблении большого количества разнообразной пищи.

За последние 15 лет было проведено много исследований. Большая их часть показывает, как сильно употребление трансжиров может сказаться на здоровье.

Самое страшное, что сегодня есть продукты, в составе которых до 65% трансжиров. Это невероятная цифра, учитывая, что в разных странах стоят ограничения до 1–5%.

Ученые объясняют, что нельзя говорить о норме содержания трансизомеров в еде, ведь показателем качества и пользы является их отсутствие. Это вполне возможно, но пока не может реализоваться. Применение трансжиров – это дешево для производства. О здоровье по такой логике должны думать сами покупатели, и пусть даже информация о составе частично скрывается.

Специалист в исследовании технологии переработки масел, Зоя Федякина, говорит, что для исключения трансжиров нужен пересмотр ассортимента товаров, создание новых рецептов, что сделает готовую продукцию на 10–20% дороже.

Последствия. Многочисленными исследованиями была установлена связь трансжиров с рядом нарушений:

• снижение уровня тестостерона, главного мужского гормона, что ведет к разным патологиям половой сферы;

• сбои ферментов, отвечающих за ликвидацию канцерогенов;

• патологии клеточного обмена, что опасно атеросклерозом, ишемической болезнью, ожирением, нарушением слуха;

• снижение сопротивляемости организма, подверженность стрессовым ситуациям.

Вывод один – трансжиры, избыток насыщенных жиров, вредный холестерин – все это нужно искоренять. Чтобы контролировать их поступление в организм, важно внимательно изучать состав продуктов и выбирать производителей, деятельность которых открыта для рядового потребителя. Полностью избежать модифицированных жиров невозможно, но при правильном подходе можно существенно снизить их негативное влияние на организм.

Продли свою жизнь!
Не употребляй трансизомеры!



Что мы едим?

В каких продуктах трансизомеров больше всего? Разумеется в продуктах сферы быстрого питания. К примеру, чипсы содержат 30% трансизомеров, картошка фри – около 40%.

Доказано, что в кондитерской продукции содержание трансизомеров доходит до 30–50% (во всем, что выпекается на маргарине). В маргаринах, при гидрировании их бывает 24%–29%. А вот в комбинированных жирах, после жарки возникает аж 33% «молекул уродов», поскольку в процессе перетапливания происходит мутация молекул, что и способствует образованию трансизомеров. В чистом маргарине, который мы покупаем к столу, содержится 24% трансизомеров, после жарки этот показатель существенно увеличивается.

В негидрированных маслах (в обычных растительных маслах) до 1% трансизомеров, в сливочном масле – 4%–8%. В животных жирах трансизомерные жирные кислоты содержатся от 2% до 10%.

Трансизомеры – всемирная проблема

Исследования, проводившиеся в Канаде, даже в материнском молоке 25% женщин обнаружили свыше 10% трансизомеров. В США эта проблема вышла на первое место только тогда, когда статистика поставила ожирение и рак толстого кишечника, а также сердечно-сосудистые заболевания на первое место, и медицинские структуры забили тревогу.

В отличие от нашей страны, в экономически развитых странах мире этот показатель регламентируется на упаковках. Более того, в США с 01.01.04 введен закон об обязательном указании на этикетках данных о содержании трансизомеров жирных кислот не только в маргаринах, но и

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

в жиросодержащих продуктах, и продуктах кондитерской промышленности, молочных продуктах (маслах) и блюдах, жаренных в масле.

Эксперты ВОЗ предлагают нормировать этот показатель: для промышленности в пределах 5% и для населения – в пределах 2%. С 2004 года эти требования ужесточились. И теперь в странах ЕЭС содержание ТИЖК в маргаринах для потребителей доводят до 1%, для промышленного производства допустимо не более 2% трансизомеров.

Если мы не будем исследовать и нормировать этот показатель, то наша продукция окажется не конкурентоспособной.

А что делать нам?

Уже появились предприятия по производству маргаринов, которые используют новые технологии, не допускающие трансизомеризации маргаринов.

При покупке маргаринов (мягких, твердых) необходимо обращать внимание на маркировку.

«Трансизомеров 0» или «Без трансизомеров» – такие маргарины уже есть в продаже.

Специалисты обнадеживают, что при правильном питании, а именно, максимальном исключении продуктов, содержащих трансизомеры, потребуется не меньше пяти лет, чтобы они вышли из организма. Даже в том случае, если нарушения уже произошли.

Трансизомеры – виновники страшных заболеваний.

Трансжиры или трансизомеры – ненасыщенные жиры, которые в разном количестве находятся в молочной и мясной продукции, а также в термически обработанной пище. С ними связано много мифов, а ВОЗ и вовсе рекомендует отказаться от их употребления. Если есть какие-либо сомнения по поводу пользы и вреда трансжиров, то самое время все разобрать.

Со́евое ма́сло – жидкое растительное масло, получаемое из семян сои (*Glycine max*).

Существует два технологических метода получения соевого масла: механический и экстракционный. В результате обоих получается сырое соевое масло, содержащее в себе лецитин (до 3%).

В мировом производстве растительных масел соевое масло занимает ведущее место. Используется не только в пищевой промышленности, но и широко в домашнем хозяйстве.

Различают масла холодного отжима, а также нерафинированные и рафинированные.

• Масло **холодного отжима** считают самым полезным, так как в нем сохранена большая часть полезных веществ. Но вкус и выраженный аромат масла холодного отжима может понравиться далеко не каждому. Для улучшения состояния всего организма и продления молодости можно пить его натощак по 1-2 ложки.

• Более популярным считается **нерафинированное** масло, чей срок хранения продлен за счет гидратации, однако и полезные вещества в нем остаются. В этом масле содержится много лецитина, что улучшает мозговую активность. Его рекомендуют добавлять в небольшом количестве в овощные салаты, а жарить на этом масле нельзя, поскольку при его на-

гревании образуются вредные для организма канцерогены.

• **Рафинированное масло** популярно на Дальнем Востоке, где выращивают много сои. Масло рафинируют, однако не дезодорируют. Поэтому этот продукт не имеет запаха и обладает довольно приятным вкусом. Его можно добавлять в первые и вторые блюда, использовать в холодных закусках, жарить на нем любые овощи. Вреда оно не приносит, правда, и пользы в этом масле немного. Вследствие многочисленных обработок в этом продукте почти не остается витаминов, из-за чего в целях улучшения здоровья его практически не используют. Но как альтернативу остальным жирам (в особенности животным) употреблять его можно и нужно.

• **Трансгенная соя** – соя, полученная с применением генной инженерии (см. генетически модифицированный организм).

Использование. ГМ-соя разрешена к импорту и использованию для пищи в большинстве стран мира, в то время как посев и выращивание ГМ-сои разрешены далеко не везде.

Большая часть выращиваемой в мире трансгенной сои идет на получение растительного масла, а также на корм скоту и птице. В последние годы все больше становится популярным использование сои для получения биодизеля.

Безопасность. Проблема безопасности трансгенной сои является частью обширной дискуссии о безопасности генно-инженерных организмов в целом. Все трансгенные сорта растений перед выходом на рынок проходят тщательную проверку на безопасность для человека и экологии. Это приводит к тому, что стоимость разработки и вывода на рынок нового трансгенного растения чрезвычайно высока (от 50 до 200 млн долларов). Им уделяется намного больше времени ученых, чем сортам, полученным методами обычной селекции, что и отражено в их лучшей частичной изученности, однако, например, морфогенез обоих остается загадкой природы. Пока что нет ни одного досконально изученного и научно подтвержденного случая отрицательного влияния трансгенной сои на здоровье человека, несмотря на более чем 10-летнюю историю ее потребления в США и других развитых странах. Тем не менее, основной аргумент противников ГМ-организмов заключается в том, что прошло еще недостаточно времени для того, чтобы можно было сделать окончательные выводы о их безопасности, и не исключено, что негативные последствия скажутся на будущих поколениях. Сторонники ГМО контраргументируют тем, что то же самое можно сказать и про «традиционные сорта», выведенные селекцией под действием мутагенов, так как их безопасность проверяется гораздо хуже, чем для ГМО продуктов.

В результате применения гербицида *Roundup* в трансгенной сое содержатся высокие остаточные количества глифосата и его метаболита (3,3 и 5,7 мг/кг соответственно)[8], его основного компонента. При условии соблюдения рекомендуемого режима обработки трансгенной сои гербицидом содержание глифосата в конечном продукте не должно превышать 20 частей на миллион, или 0,002%

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Подсолнечное масло рафинированное дезодорированное

Подсолнечное масло – один из лучших растительных жиров и незаменимый продукт питания для каждого человека. Без него не может обойтись ни одна хозяйка. Подсолнечное масло используется для жарки и тушения, заправки салатов и супов, его добавляют в тесто и соусы, используют для домашних заготовок. Сориентироваться в сегодняшнем изобилии различных сортов подсолнечного масла не так-то просто. Рафинированные растительные масла подвергают полной очистке с прохождением всех ее стадий: отстаивание и фильтрация (удаляются механические примеси); гидратация (обработка горячей водой, до 70°С). При гидратации удаляется значительная часть фосфолипидов, так как они способны выпадать в осадок при транспортировке и хранении. В последующем масла могут быть повторно обогащены определенными группами фосфолипидов для повышения активности антиоксидантных систем организма, нормализации работы печени; нейтрализация или щелочная очистка (воздействие на нагретое масло щелочью). При нейтрализации из масла удаляются свободные жирные кислоты; рафинация (адсорбция из масла красящих веществ с целью осветления). Кроме этого, удаляются фосфолипиды, белки. Это необходимо для получения более светлого масла и подготовки к дальнейшей переработке; вымораживание (воздействие на масло низкими температурами). В процессе вымораживания происходит связывание и удаление восков и воскообразных веществ. В результате масло приобретает товарный вид, так как воски при хранении образуют заметную муть. Дезодорация (удаление из масла ароматических веществ путем прогонки водяного пара под вакуумом).

Дезодорированное масло – обработанное горячим сухим паром при температуре 170–230°С в условиях вакуума. Масло прозрачное, без осадка, окраска, слабый запах и цвет. Рафинированное масло растворяется в бензоле или гексане и полностью лишается вкуса, запаха и остатков полезных веществ. Обратите внимание – дезодорированное масло бывает двух марок – «Д» и «П». Без опаски (но и без всякого удовольствия) можно есть только дезодорированное масло марки «Д». В дезодорированном масле марки «П» остается слишком много остатков химических растворителей, поэтому покупать его не стоит. Да и в принципе масло рафинированное и дезодорированное годится только для жарки. Масло подсолнечное рафинированное обладает меньшей питательной ценностью по сравнению с маслом нерафинированным, так как содержит меньше биологически активных веществ. Однако данный вид растительного масла обладает и рядом несомненных достоинств. Рафинированное подсолнечное масло рекомендуется использовать для приготовления блюд с тепловой обработкой. Данный вид масла используется для производства маргарина и других кулинарных жиров, майонезов, хлебобулочных и кондитерских изделий, для производ-

ства консервации. Рафинированное масло, в отличие от нерафинированного, имеет длительный срок хранения.

Факторы, влияющие на качество масла при дезодорации

В дезодорированных жирах иногда отмечают тенденцию к реверсии (возврату) вкуса и запаха. Причиной реверсии может быть недостаточная полнота дезодорации, а также контакт жира с кислородом воздуха. Известно, что даже такое низкое остаточное давление в дезодораторе, как 1,5-2 мм рт. ст., в условиях высокой температуры не предотвращает окисления жира, если имеются подсосы воздуха через неплотности в аппаратуре. Подсос воздуха может не отразиться на глубине вакуума, поскольку вакуумное оборудование рассчитано с некоторым запасом, но он отрицательно влияет на качество жира. Если слово «дезодорация» переводить буквально, то с латыни оно будет означать «удаление запаха». Дезодорированное масло – это прошедшее обработку горячим сухим паром в условиях вакуума растительное масло. От всех остальных видов оно отличается бледным прозрачным цветом, а также полным отсутствием какого-либо запаха и даже малейшего осадка. Именно поэтому дезодорированное масло незаменимо в приготовлении пищи. Данный продукт лишается аромата в процессе обработки и очищения, в результате чего увеличивается срок его хранения. Такое масло обычно стоит дороже из-за ряда преимуществ: оно не дымит, не пригорает, экономно в использовании, долго хранится, и не изменяет вкусовых качеств приготовленных блюд. У дезодорированного масла как много почитателей, так и много противников. Почитателям оно нравится именно своей чистотой и прозрачностью, противники же считают, что такой продукт является подделкой, так как настоящее масло должно иметь ярко выраженный вкус и аромат. Но, несмотря на некоторые критические оценки, дезодорированное масло чрезвычайно востребовано в кулинарной промышленности и пользуется спросом у многих хозяек. Его уникальные свойства в том, что в процессе готовки оно не выделяет неприятного запаха и дыма, и готовое блюдо в результате не имеет специфического насыщенного вкуса подсолнечного масла. Также оно идеально подходит для приготовления различных салатов, оставляя первоначальный вкус зелени и овощей неизменным. Еще одно важное качество дезодорированного масла – оно полезно для здоровья, так как проходит несколько этапов очистки, сохраняя при этом большое количество полезных микроэлементов. Также в нем содержатся витамин Е (мощный антиоксидант) и витамин F (предотвращает заболевания желудочно-кишечного тракта и печени). Компоненты дезодорированного масла – жирные кислоты, полезные для организма. Они прекрасно усваиваются и препятствуют повышению холестерина. Именно поэтому данный продукт считается наименее опасным для здоровья, в отличие от обычного рафинированного масла, содержащего холестерин. Кроме того, дезодорированное масло идеально подходит для детского и диетического

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

питания по причине того, что в нем, в результате полной очистки с помощью вакуума, отсутствуют остатки химических растворителей.

Роль углеводов в питании

Углеводы представляют собой основной, наибольший по массе компонент рациона питания.

Структура углеводов определила их название: каждый атом углерода содержит два атома водорода – 2H и один кислорода – O, как у воды.

Углеводы разделяют на простые (моно- и дисахариды) и сложные (полисахариды).

Моносахариды. Среди простейших представителей можно назвать фруктозу, галактозу и глюкозу, отличия между которыми заключаются в расположении атомов в молекуле. Соединяясь, они образуют сахар. Простые углеводы обладают сладким вкусом и легко растворяются в воде. Сладость относят к основным характеристикам углеводов. Сахар является одним из основных поставщиков энергии и вряд ли его стоит причислять к вредным продуктам, вредным можно назвать злоупотребление сахаром. Норма среднесуточного потребления сахара составляет 50–100 г.

Глюкоза очень быстро всасывается (для ее усвоения требуется выработка инсулина), поступает в кровь, быстро увеличивает уровень сахара. Фруктоза усваивается более медленно, но легче переносится больными диабетом, поскольку не требует синтеза инсулина.

Дисахариды. Наиболее важны для питания дисахариды: лактоза, мальтоза и сахароза.

1. Сахароза (тростниковый или свекловичный сахар) включает в состав глюкозу и фруктозу.

2. Мальтоза (солодковый сахар) – это основная структурная единица крахмала и гликогена, состоит из двух фрагментов глюкозы.

3. Лактоза (молочный сахар) содержит галактозу и глюкозу, есть в молоке всех млекопитающих.

Усвоение дисахаридов занимает больше времени по сравнению с моносахаридами.

Полисахариды. Полисахариды (сложные) углеводы подразделяются на усваиваемые и неусваиваемые.

Усваиваемые углеводы. Гликоген – это резерв живых организмов, построенный из остатков глюкозы. В процессе пищеварения глюкоза, попадая в печень, откладывается (существенная ее часть) про запас на экстренные ситуации, а также питание мышц и нервной системы в качестве животного крахмала и называется гликоген. Его запасы в печени и мышцах составляют 300–400 г.

Крахмал представляет собой цепочки, в составе которых сотни молекул глюкозы. Крахмалы в воде не растворяются.

Усваиваются организмом крахмал и гликоген значительно дольше, чем простые углеводы.

Неусваиваемые углеводы. Молекулы глюкозы являются строительным материалом для растительных клеток – целлюлозы (клетчатки), которая находится в составе клеточных стенок всех растений, придавая им прочность.

Кроме того, к неусваиваемым углеводам относятся пектиновые ве-



щества, гемицеллюлоза, камеди, слизи, лигнин.

Гемицеллюлоза составляет каркас клеточных стенок растительных тканей, а также совместно с лигнином является цементирующим материалом. Лигнины связывают соли желчной кислоты и иные органические вещества. Пектины помогают выводить токсины из организма.

Пищевые волокна, необходимы для нормальной работы ЖКТ:

- стимулируют перистальтику, увеличивают объем стула, что способствует профилактики запоров;
- связывают в кишечнике холестерин и выводят его из организма;
- уменьшают риск развития дивертикулита и других воспалительных процессов;
- укрепляют иммунную систему путем вывода из кишечника колоний болезнетворных бактерий;
- ускоряют выведение желчи, которая образует желчные камни;
- выводят из организма бактериальные токсины.

Рекомендуемая норма клетчатки в сутки – 20 г. Чрезмерное потребление пищевых волокон становится причиной неполного переваривания пищи, нарушения всасывания кальция в кишечнике и других микроэлементов, а также жирорастворимых витаминов. Возникает дискомфорт от образования газов, боли в животе и диарея.

Углеводы в продуктах питания. Основной источник углеводов в продуктах питания – продукты растительного происхождения. Среди продуктов, в составе которых животные жиры, углеводы можно найти только в молоке – галактозу, входящую в состав лактозы (молочного сахара).

Глюкоза и фруктоза содержится в ягодах, фруктах, зеленых частях растений, меде.

В картофеле, крупах, зерновых, бобовых – много крахмала.

Гемицеллюлозу можно найти в скорлупе орехов, семечек, в оболочках зерен.

Пищевые волокна входят в состав зерен злаковых, фруктов и овощей.

Углеводы в организме человека. Усваиваемые углеводы являются основным источником энергии для человеческого организма, сжигаются на 100% без образования шлаков.

В процессе переваривания, окисляясь, углеводы расщепляются до глюкозы, которая попадает в печень, где существенная часть их сохраняется про запас, образуя гликоген, часть отправляется в общий кровоток.

Последующие преобразования обусловлены величиной жировых запасов человека.

У здоровых взрослых людей худощавого телосложения глюкоза при-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

меняется в качестве топлива, основного источника энергии. Когда запасы иссякают, в организме происходит перестройка на потребление жиров. Как правило, запасы глюкозы заканчиваются ночью, поскольку большая часть людей часто кушает. После очередного приема еды количество глюкозы увеличивается, выделяется инсулин, происходит переключение на глюкозу. Ее избыток под действием инсулина преобразуется в жир.

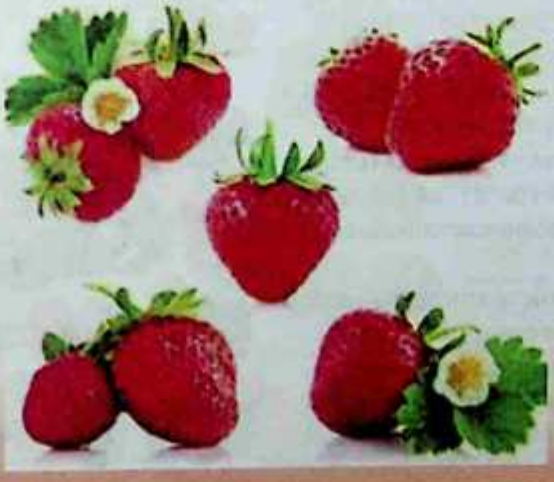
То есть очевидны два вида энергетики: дневная – на углеводах, ночная – на жировых запасах.

В случае излишка веса, лишних пяти-шести килограммов, процесс протекает по-другому. В крови у полных людей всегда имеет место излишек жирных кислот, в любое время суток. Поэтому жиры применяются в качестве топлива. Глюкозу нельзя нормально сжечь из-за высокого содержания жиров. Избыток жира замедляет углеводный обмен. Сахар прежде чем израсходоваться, преобразуется в жир. Когда возникает необходимость в энергии, жир трансформируется в глюкозу.

Суточная норма углеводов. Среднестатистической суточной нормой углеводов считается 350–500 г, при значительных физических и умственных нагрузках – до 700 г, т.е. будет определяться в зависимости от рода деятельности и энергозатрат.

Углеводы в правильном питании. Думая о правильном питании, необходимо сбалансированно подобрать соотношение различных типов углеводов: те, которые быстро усваиваются (сахара) и медленно (гликоген, крахмал). Последние расщепляются медленно в кишечнике, уровень сахара увеличивается постепенно. Поэтому целесообразно в большей степени – 80–90% от общего количества углеводов употреблять их. Сложные углеводы: овощи, зерновые и бобовые должны составлять 25–45% суточного рациона питания в целом. Простые углеводы: фрукты, ягоды, фруктово-ягодные соки, сладости (сахар, мед), молоко, ряженка – менее 10% суточного рациона.

Лучший вариант – употреблять углеводы в питании в виде натуральных, не переработанных свежих овощей, фруктов, ягод.



РОЛЬ ВИТАМИНОВ, МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ПИТАНИИ

Витамины

Витами́ны (от лат. ***vita*** – *«жизнь»* и ***амины*** – *азотистые вещества*) – группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы. Это сборная по химической природе группа органических веществ, объединенная по признаку абсолютной необходимости их для гетеротрофного организма в качестве составной части пищи. Автотрофные организмы также нуждаются в витаминах, получая их либо путем синтеза, либо из окружающей среды. Так, витамины входят в состав питательных сред для выращивания организмов фитопланктона. Большинство витаминов являются коферментами или их предшественниками.

Витамины содержатся в пище (или в окружающей среде) в очень малых количествах и поэтому относятся к микронутриентам.

К витаминам **не** относят микроэлементы и незаменимые аминокислоты.

Витамины – это биологически активные органические вещества, имеющие растительное и животное происхождение. В 1911 году они были впервые выделены, и в настоящее время синтезируется 21 витамин и применяется в профилактических и лечебных целях.

Употребление витаминов должно осуществляться регулярно и в сбалансированном составе и количестве.

Витамины поступают в организм двумя путями: экзогенным – с пищей и препаратами (БАД) и эндогенным – синтезируются симбиотическими бактериями (этот способ имеет много слабых мест).

Недостаток витаминов при получении их из продуктов питания может быть связан с рядом факторов: низким качеством продуктов, обедненным рационом питания, термической обработкой пищи, заболеваниями пищеварительного тракта, несбалансированным приемом витаминов, сезонным фактором.

Витамины оказывают влияние на рост и развитие, координируют обмен веществ, предохраняют от заболеваний и негативных факторов окружающей среды, воздействуют на умственную и физическую работоспособность.

Дефицит витаминов воздействует на состояние здоровья, ума, молодость значительно серьезнее, чем какие-либо другие факторы, поскольку причиной большей части заболеваний является недостаточное количе-



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ство какого-либо витамина. Сбалансированный и полноценный прием обеспечивают различные биологически активные добавки.

Наука на стыке биохимии, гигиены питания, фармакологии и некоторых других медико-биологических наук, изучающая строение и механизмы действия витаминов, а также их применение в лечебных и профилактических целях, называется **витаминологией.**

Концентрация витаминов в тканях и суточная потребность в них невелики, но при недостаточном поступлении витаминов в организме наступают характерные и опасные патологические изменения.

Большинство витаминов не синтезируются в организме человека, поэтому они должны регулярно и в достаточном количестве поступать в организм с пищей или в виде витаминно-минеральных комплексов

Где искать витамины?

Витамин A:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин B1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин B2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин C:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька
Витамин D:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин E:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин H:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин K:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

и пищевых добавок. Исключения составляют витамин D, который образуется в коже человека под действием ультрафиолетового света; витамин А, который может синтезироваться из предшественников, поступающих в организм с пищей; и ниацин, предшественником которого является аминокислота триптофан. Кроме того, витамины К и B_3 обычно синтезируются в достаточных количествах бактериальной микрофлорой толстой кишки человека.

С нарушением поступления витаминов в организм связаны 3 принципиальных патологических состояния: отсутствие витамина – ***авитаминоз***, недостаток витамина – ***гиповитаминоз***, и избыток витамина – ***гипервитаминоз***.

На сегодняшний день **13 веществ (или групп веществ) признано витаминами**. Еще несколько веществ, например карнитин и инозитол, находятся на рассмотрении. Витамины делят на **жирорастворимые** – A, D, E, K, и **водорастворимые** – C и витамины группы В. ***Жирорастворимые витамины*** накапливаются в организме, причем местом их накопления являются жировая ткань и печень. ***Водорастворимые витамины*** в существенных количествах не запасаются и при избытке выводятся с водой. Это объясняет бóльшую распространенность гиповитаминозов водорастворимых витаминов и гипервитаминозов жирорастворимых витаминов.

Витамины условно обозначаются буквами латинского алфавита: **A, B, C, D, E, H, K** и т.д. Впоследствии выяснилось, что некоторые из них являются не самостоятельными веществами, а комплексом отдельных витаминов. Так, например, хорошо изучены витамины группы В. Названия витаминов по мере их изучения претерпевали изменения (данные об этом приводятся в таблице). Современные названия витаминов приняты в 1956 г. Комиссией по номенклатуре биохимической секции Международного союза по чистой и прикладной химии.

Для некоторых витаминов установлено также определенное сходство физических свойств и физиологического действия на организм.

Буквенное обозначение	Химическое название согласно международной номенклатуре (другие названия – в скобках)	Растворимость (Ж – жирорастворимый В – водорастворимый)	Последствия авитаминоза, физиологическая роль	Верхний допустимый уровень	Суточная потребность
A_1 A_2	Ретинол (аксерофтол, противоксерофтальмический витамин) Дегидроретинол	Ж	Куриная слепота, ксерофтальмия	3000 мкг	900 (взрослые), 400–1000 (дети) мкг рет. экв.
B_1	Тиамин (аневрин, антиневритный)	В	Бери-бери, синдром Гайе – Вернике	не установлен	1,5 мг
B_2	Рибофлавин	В	Арибофлавиноз	не установлен	1,8 мг
B_3, PP	Никотинамид (никотиновая кислота, ниацинамид, противопеллагрический витамин)	В	Пеллагра	60 мг	20 мг
B_4	Холин	В	Расстройства печени	20 г	425–550 мг

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

B_5	Пантотеновая кислота (кальция пантотенат)	B	Боли в суставах, выпадение волос, судороги конечностей, параличи, ослабление зрения и памяти.	не установлен	5 мг
B_6	Пиридоксин (адермин)	B	Анемия, головные боли, утомляемость, дерматиты и др. кожные заболевания, кожа лимонно-желтого оттенка, нарушения аппетита, внимания, памяти, работы сосудов	25 мг	2 мг
B_7, H	Биотин (антисеборрейный фактор, фактор W, кожный фактор, коэнзим R, фактор X)	B	Поражения кожи, исчезновение аппетита, тошнота, отечность языка, мышечные боли, вялость, депрессия	не установлен	50 мкг
B_8	Инозитол (инозит, мезоинозит)	B	Нет данных	нет данных	нет данных
B_9, B_c, M	Фолиевая кислота (фолацин)	B	Фолиево-дефицитная анемия, нарушения в развитии спинальной трубки у эмбриона	1000 мкг	400 мкг
B_{10}	Параамино-бензойная кислота, ПАБ (п-амино-бензойная кислота)	B	Стимулирует выработку витаминов кишечной микрофлорой. Входит в состав фолиевой кислоты		Не установлена
B_{11}, B_T	Левокарнитин	B	Нарушения метаболических процессов	нет данных	300 мг
B_{12}	Цианокобаламин (антианемический)	B	Пернициозная анемия	не установлен	3 мкг
B_{13}	Оротовая кислота	B	Различные кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз, ихтиоз)	нет	0,5–1,5 мг
B_{15}	Пангамовая кислота[* 1]	B		нет данных	50–150 мг
C	Аскорбиновая кислота (противоцинговый (антискорбутный) витамин	B	Цинга (лат. *scorbutus* – цинга), кровоточивость десен, носовые кровотечения[N]	2000 мг	90 мг[N]

D_1 D_2 D_3 D_4 D_5	Ламистерол Эргокальциферол (кальциферол, противорахитический витамин) Холекальциферол Дигидротахистерол 7-дегидротахистерол	Ж	Рахит, остеомаляция	50 мкг	10– 15 мкг
E	α-, β-, γ-токоферолы	Ж	Нервно-мышечные нарушения: спинально-мозжечковая атаксия (атаксия Фридрейха), миопатии. Анемия[12].	300 мг ток. экв.	15 мг ток. экв.
K_1 K_2	Филлохинон Фарнохинон	Ж	Гипокоагуляция	не установлен	120 мкг
N	Липоевая кислота, Тиоктовая кислота[* 1]	Ж	Необходима для нормального функционирования печени	75 мг	30 мг
P	Биофлавоноиды, полифенолы[* 1]	В	Ломкость капилляров	нет данных	нет данных
U	Метионин[* 1][13] S-метил-метионин-сульфоний-хлорид	В	Противоязвенный фактор; витамин U (от лат. ulcus – язва)		

Под воздействием факторов внешней среды (температуры, кислорода, солнечного света, кислот, щелочей в среде) витамины разрушаются и теряют свою биологическую активность. По степени чувствительности различные витамины обладают разными свойствами, некоторые проявляют высокую устойчивость, другие же быстро разрушаются. Это в первую очередь связано с тем, что витамины, в силу своего химического строения, являются высокоактивными соединениями, легко вступающими в химические реакции. С того момента, как молекула витамина появилась на свет естественным путем или с помощью химического синтеза, и до того момента, как она попадет в организм человека или животного, ее судьба во многом зависит от условий хранения и переработки.

Антивитамины – группа органических соединений, подавляющих биологическую активность витаминов. Это соединения, близкие к витаминам по химическому строению, но обладающие противоположным биологическим действием. При попадании в организм антивитамины включаются вместо витаминов в реакции обмена веществ и тормозят или нарушают их нормальное течение. Это ведет к витаминной недостаточности даже в тех случаях, когда соответствующий витамин поступает с пищей в достаточном количестве или образуется в самом организме. Антивитамины известны почти для всех витаминов. Например, антивитамином витамина B1 (тиамина) является пиритиамин, вызывающий явления полиневрита.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПГД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Поливитаминные препараты – фармакологические препараты, содержащие в своем составе комплекс витаминов и минеральные соединения.

Единственным натуральным пищевым поливитамином является грудное молоко, в котором содержится ценный набор из многих эссенциальных витаминов. Для профилактики гиповитаминозов, в особенности у детей, рекомендуется использовать комплексные витаминные препараты. Поливитаминные препараты применяются не только для профилактики и лечения гиповитаминозов, но и в комплексной терапии таких расстройств питания, как гипотрофия или паратрофия.

Высокий уровень метаболизма у детей, не только поддерживающий жизнедеятельность, но и обеспечивающий рост и развитие детского организма, требует достаточного и регулярного поступления не только витаминов, но и макро- и микроэлементов. Однако есть сведения об увеличении риска раковых и сердечных заболеваний и сокращении продолжительности жизни при дополнительном приеме витаминов.

Компоненты питания: минеральные вещества.

Минеральные вещества представляют собой незаменимые элементы, недостаток или избыток которых провоцирует сразу же развитие болезней.

К функциям минеральных веществ в организме относится пластическая функция, участие в обменных и ферментативных процессах, воздействие на систему кроветворения и иммунную систему, поддержание кислотно-щелочного баланса.

Дефицит минеральных веществ может вызвать развитие серьезных заболеваний: ухудшение работы иммунитета; болезни кожи, ногтей, волос; аллергию; диабет и ожирение; гипертоническую болезнь; патологии крови; сколиоз, остеохондроз, остеопороз и многие другие.

Причем организм человека имеет лучшую адаптацию к избытку (более тонкие методы и механизмы балансировки), нежели к недостатку минеральных элементов. Дефицит сначала провоцирует перераспределение резервов, позднее развитие заболеваний и раннее старение. Именно недостаток минеральных веществ является основным механизмом старения организма и основной причиной смерти.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Периодическая таблица Д. Менделеева насчитывает около 120 химических элементов. В организме человека обнаружено более 80-ти элементов. Около 30-ти из них крайне необходимы организму для выработки различных соков, ферментов, гормонов, образования крови и поддержания постоянного осмотического давления в тканях. Они также играют важную биологическую роль, участвуя в регулировании обменных процессов, и являются материалом для построения костной ткани.

Тело взрослого человека весом в 70 кг содержит: кальция 1500 г, фосфора 850 г, калия 250 г, серы 100 г, хлора 100 г, натрия 100 г, магния 70 г, железа 3,5 г, цинка 2 г, меди 0,1 г. Некоторые минеральные вещества в организме распределены крайне неравномерно. Фтора больше всего в зубной эмали, железа в костном мозге, йода в щитовидной железе. Равномерно распределены: Mg, Al, Br, Se. В организме минеральные вещества не синтезируются и их запасы невелики. Поэтому они должны регулярно поступать в него вместе с пищей.

В зависимости от содержания в организме минеральные вещества делят на 3 группы: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы.

Макроэлементы представляют собой группу неорганических химических веществ, присутствующих в организме от нескольких десятков граммов до более килограмма. Рекомендуемая суточная доза потребления составляет более 200 мг. К ним относятся кальций, магний, фосфор, калий, натрий, хлор и сера. Макроэлементы обеспечивают нормальное функционирование всех систем и органов, из них «построены» клетки тела. Без них невозможен обмен веществ в организме человека.

Микроэлементы. Это минеральные вещества, содержание которых в организме составляет от нескольких граммов до десятых долей грамма.

Потребность в них исчисляется в миллиграммах, но они участвуют в биохимических процессах и необходимы организму. К ним относятся: железо, медь, марганец, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молибден, ванадий, никель, стронций, кремний и селен. В последнее время стал использоваться заимствованный из европейских языков термин микронутриент.

Ультрамикроэлементы содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью. Главными представителями являются золото, свинец, ртуть, серебро, радий, рубидий, уран. Некоторые из них отличаются не только малым содержанием в обычных продуктах питания, но и токсичностью, если их потреблять в сравнительно больших дозах.

Минеральные вещества – роль в организме

Минеральные вещества играют большую и многообразную роль в организме человека.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Они входят в его структуру и выполняют большое количество важных функций.

1. Регулируют водно-солевой обмен.

2. Поддерживают осмотическое давление в клетках и межклеточных жидкостях.

3. Поддерживают кислотно-щелочное равновесие.

4. Обеспечивают нормальное функционирование нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем.

5. Обеспечивают процессы кроветворения и свертывания крови.

6. Входят в состав или активируют действие ферментов, гормонов, витаминов и таким образом участвуют во всех видах обмена веществ.

7. Осуществляют регуляцию трансмембранного потенциала, необходимого для нормального функционирования клеток, проведения нервных импульсов и сокращения мышечных волокон.

8. Поддерживают структурную целостность организма.

9. Участвуют в построении тканей организма, особенно костной, где фосфор и кальций являются основными структурными компонентами.

10. Поддерживают нормальный солевой состав крови и участвуют в структуре формирующих ее элементов.

11. Влияют на защитные функции организма, его иммунитет.

12. Являются незаменимой составной частью пищи, а их длительный недостаток или избыток в питании ведет к нарушениям обмена веществ и даже к заболеваниям.

Кислотно-щелочное равновесие

Минеральные вещества поддерживают в организме кислотно-щелочной баланс. Он необходим для обеспечения постоянства его вну-

тренней среды. Однако характер питания и преобладание в нем кислотных или щелочных соединений могут влиять на сдвиги кислотно-щелочного баланса. К минеральным веществам щелочного действия относятся кальций, магний, натрий. Их содержится много в молоке и молочных продуктах, кроме сыров, в картофеле, овощах, фруктах и ягодах. К минеральным веществам кислотного действия относятся фосфор, сера, хлор. Их много содержится в мясе, рыбе, яйцах, хлебе, крупах, булочных изделиях.

Если pH ниже 7,0 среда кислая, а если выше – щелочная. Наша кровь является щелочной средой, ее pH примерно 7,4. Кислоты постоянно производятся в организме в процессе непрекращающегося метаболизма. Организм также получает много кислот из пищи. Для предотвращения заболеваний они должны быть нейтрализованы щелочными элементами.

Тестирование продуктов на кислотность или щелочность производится следующим образом. Продукт сжигают, а его пепел анализируют. Если пепел щелочной, то и продукт считается щелочным. Если же пепел кислотный, то и продукт соответственно считается кислотным.

Однако имеются исключения. Например, цельное зерно, у которого пепел слегка кислотный, сдвигает среду в щелочную сторону. Тропические фрукты, пепел которых является щелочным, наоборот, сдвигают среду в кислотную сторону. Сахар с его щелочным пеплом и некоторые тропические овощи, включая томаты, также сдвигают внутреннюю среду организма в кислотную сторону.

Питание должно формировать слегка щелочную среду в кровеносной системе, которая обеспечивает более высокий энергетический уровень организма, обеспечивает высокий иммунитет против простуд и гриппа, укрепляет кости и зубы.

Минеральные вещества – средняя потребность

Для поддержания нормальной жизнедеятельности и развития наш организм постоянно расходует минеральные вещества, поэтому необходимо их ежедневное восполнение. Недостаток отдельных из них или полное отсутствие может привести к серьезным заболеваниям. Минеральные вещества поступают в организм в основном с питанием, и только некоторые через кожу и легкие.

Минеральные вещества, всасываясь в желудочно-кишечном тракте, попадают в кровь и переносятся к местам активного обмена или накопления. В основном они депонированы у человека в костях, а также присутствуют в растворенном виде в жидких средах организма. Из организма эти вещества выводятся с мочой, потом и с калом.

Наиболее часто встречаются дефициты цинка, селена, магния, марганца и меди. У женщин во время беременности и у детей в периоды сильного роста часто в организме отмечается недостаток кальция и железа.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

СРЕДНЕ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА	ПОТРЕБНОСТЬ, мг
Хлориды	5000 – 7000
Натрий	4000 – 6000
Калий	1500 – 3500
Фосфор	1000 – 1500
Кальций	800 – 1200
Магний	300 – 500
Железо	15
Цинк	10 – 15
Кремний	3 – 5
Медь	2 – 3
Марганец	2
Бор	2
Фтор	1,5 – 2,0
Германий	1,5
Сера	1,0
Титан	0,3 – 0,6
Хром	0,1 – 0,2
Йод	0,1 – 0,2
Литий	0,1
Селен	0,1
Молибден	0,05
Ванадий	0,05
Алюминий	0,03 – 0,1
Серебро	0,03 – 0,08
Бром	0,02 – 0,07
Кобальт	0,010 – 0,015
Олово	0,01

Минеральные вещества – источники

Для человека основным источником минеральных веществ является потребляемая вода и пища. Некоторые минеральные элементы распространены повсеместно и в больших количествах, а другие встречаются реже и в меньших.

Разные продукты содержат различное количество минеральных веществ. Так, например, в молочных продуктах содержится более 20 различных минералов, среди них наиболее важными являются кальций, железо, марганец, фтор, цинк, йод. Мясные продукты содержат такие микроэлементы, как серебро, титан, медь, цинк, а морские продукты – йод, фтор, никель.

Отдельные продукты питания обладают способностью избирательно концентрировать в своем составе значительное количество определенных минеральных веществ. Например, злаки концентрируют большие количества кремния, морские растения – йод, устрицы – медь и цинк, а в моллюске-гребешке сконцентрировано много кадмия.

Большое значение имеет соотношение между различными минеральными веществами, поступающими в организм. Иногда они снижают полезные качества друг друга. Например, усвояемость кальция тормозится при избытке фосфора или магния. Для достижения наибольшего эффекта стоит соблюдать соотношение фосфора, кальция и магния как 3:2:1 соответственно.

Недостаток и избыток минеральных веществ. Несмотря на широкую распространенность минеральных веществ в природе, нарушения в организме, связанные с недостатком или реже с их избытком, встречаются довольно часто. **Основные причины, вызывающие недостаток или избыток минеральных веществ**:

1. Однообразное питание, которое характеризуется длительным преобладанием одних и тех же продуктов в ущерб другим. Только разнообразное питание обеспечивает сбалансированное поступление всех минеральных веществ. Например, молочные продукты самые лучшие источники легкоусвояемого кальция, но содержат мало магния и кроветворных микроэлементов.

2. Несбалансированное питание приводит к избытку или дефициту в рационе различных пищевых веществ, нарушает усвоение макро- и микроэлементов. Так, усвоение кальция ухудшает избыточное содержание в пище жиров, а усвоение фосфора, магния и щавелевой кислоты ухудшает дефицит витамина D.

3. Геологические особенности различных регионов земли характеризуются недостатком или избытком минеральных веществ в местных пищевых продуктах, обусловленным химическим составом почвы и воды. В результате возникают свойственные определенным районам заболевания. Так эндемический зоб возникает от недостатка йода.

4. Употребление некоторых лекарственных средств, связывающих или ухудшающих всасывание минеральных веществ из желудочно-кишечного тракта и нарушающих их обмен.

5. Отсутствие изменений в питании при повышенной потребности организма в некоторых минеральных веществах, обусловленной физиологическими причинами. Например, у беременных и кормящих женщин резко возрастает потребность в кальции и железе.

6. Большая потеря минеральных веществ по причине кровотечений, болезнь Крона, язвенный колит.

7. При длительной варке очищенных овощей и размораживании мяса в воде происходит увеличение потери всех минеральных веществ. Потери кальция, магния, фосфора и железа при тепловой кулинарной обработке растительных продуктов составляют 10%, животных – 20% , в среднем – 13%.

Избыток некоторых минеральных веществ может оказывать токсический эффект, а также вызвать нарушение равновесия всей системы. Например, натрий, действуя совместно с калием, является важнейшим элементом гидросистемы: натрий накапливает воду в организме, а калий, наоборот, выводит ее. Излишек поваренной соли, состоящей из двух элементов: натрия и хлора, может привести к опасному повышению кровяного давления и вызвать отечность.

Дополнительный прием минеральных веществ назначается при их дефиците в организме. Выявить недостаток минерала можно с помощью химических анализов. Возможны также обследования, которые не связаны с химическим составом. Так например, определение количества эритроцитов в крови позволяет выявить дефицит железа, визуальный осмотр шеи позволяет выявить дефицит йода, а денситометрия костей – дефицит кальция в организме. Лечение минеральными веществами назначается только на основании диагноза (например, железодефицитной анемии в случае нехватки железа или гипомагниемии при пониженном содержании магния в крови).

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Минеральные вещества – формы существования

В организме человека минеральные вещества могу существовать в трех формах:

1. ***Ионизированная форма.*** В ней минеральные вещества существуют в виде растворенных диссоциированных солей, при этом ионы могут связываться с белковыми молекулами, образуя комплексы.

2. ***В составе органических молекул.*** В этой форме связь прочная и специфическая. Например, железо в гемоглобине или йод в тироксине.

3. ***В виде нерастворимых солей.*** В этой форме минеральные вещества входят в состав ткани. Например, фосфаты кальция и соли фтора в составе костной ткани и тканей зуба.

Железо

Железо – серебристо-белый металл, пластичный, обладает сильными магнитными свойствами, хорошей тепло- и электропроводностью. В организме человека содержится около 4 граммов, но без него невозможна была бы жизнь.

Железо является важнейшим минеральным веществом в организме человека. Оно необходимо для создания красных и белых кровяных клеток, которые транспортируют кислород и углекислый газ в организме и отвечают за иммунитет.

При недостатке железа в организме развивается анемия (малокровие). Недостаток железа в организме проявляется также постоянной усталостью, ослаблением иммунитета, бледной кожей, запорами и ломкими ногтями.

Йод

Минеральное вещество йод при нормальных условиях находится в твердом состоянии в виде темно-синих кристаллов, похожих на графит. Наибольшее его количество сконцентрировано в морской воде. В организме человека содержится от 20 до 35 мг йода. Суточная потребность



в нем составляет примерно 3 мкг на 1 кг веса.

Недостаток йода в организме приводит к появлению так называемого зоба – увеличение щитовидной железы. Если болезнь не лечить, то нарушаются функции щитовидной железы, а в дальнейшем и возможно развитие рака. Чтобы организм был здоровым и все органы в нем функционировали нормально, йод в продуктах питания должен содержаться в достаточном количестве.

Калий

Он представляет собой серебристо-белый, мягкий, легкий и легкоплавкий металл. Минеральное вещество калий химически очень активен и в свободном состоянии в природе не встречается. Он входит в состав многих минералов, в качестве растворимых солей присутствует в морской воде.

Калий в организме человека выполняет большое количество разнообразных функций: обеспечивает функционирование клеточных мембран, поддерживает кислотно-щелочное равновесие, влияет на активность и концентрацию магния.

В организме взрослого человека содержится 160–250 г калия. Суточная потребность 1,5–2,5 г. Основной источник калия это продукты питания. Им очень богаты курага, изюм, орехи.

При недостатке калия в организме возникают различные расстройства и заболевания. Наиболее характерными являются: сердечная недостаточность, снижение работоспособности, депрессия, снижение умственной деятельности, нарушение функции почек, плохой сон и другие.

Кальций

Из всех минеральных веществ кальций является одним из самых важных в организме человека. Он необходим для нормальной работы нервной системы, является строительным материалом для образования костей, поддерживает кислотно-щелочное равновесие и обеспечивает нормальный обмен веществ.

Суточная потребность кальция у взрослого человека составляет 800–1200 мг. Больше всего кальция содержится в семенах мака, кунжута и твердых сырах. Много его в молочных продуктах и орехах. В меньших количествах он содержится в овощах и фруктах. Следует иметь в виду, что без витамина Д кальций не усваивается.

При недостаточном поступлении кальция у человека со временем появляются различные заболевания. Наиболее опасным и широко распространенным является остеопороз. Кости при этом заболевании становятся тоньше и часто ломаются.

Кремний

Человек не может существовать без кремния и его производных, так как они выполняют в организме много важных функций. Это минеральное вещество содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Дефицит кремния в организме приводит к снижению иммунитета и образованию разных заболеваний.

При взаимодействии с водой кремний изменяет ее свойства. Кремневая вода губительно действует на микроорганизмы. В ней происходит активное осаждение соединений тяжелых

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

металлов, она становится чистой на вид и приятной на вкус, долгое время не портится и приобретает многие целебные качества.

Магний

Магний – легкий металл серебристо-белого цвета. Плотность его при 20°С – 1,737 г/см³, температура плавления 651°С, температура кипения 1103°С. При нагреве он сгорает ослепительно белым пламенем. В земной коре его содержится 2% и еще большое количество в морской воде.

В теле взрослого человека содержится примерно 70 г магния. Суточная потребность в нем составляет 300–400 мг. В организме человека магний участвует более чем в 350 различных биохимических процессах. Именно от этого минерального вещества зависит спокойная и слаженная работа всех систем организма.

При недостатке магния у человека развивается ряд патологий: нарушение работы сердечно-сосудистой системы, бессонница, мышечные судороги и многие другие.

Медь

Минеральное вещество медь представляет собой один из важных незаменимых микроэлементов, которые являются необходимыми для нормальной жизнедеятельности человека. Она содержится в организме в крайне малых количествах, но при этом участвует в большом количестве биологических процессов.

Взрослый человек весом 70 кг содержит 70 мг меди. Чтобы поддерживать «медный» баланс организма, необходимо съедать в день такое количество продуктов, которые в общей сложности будут содержать 6–7 мг меди, из которых усвоится примерно 30–40%.

Медь в продуктах содержится в достаточных количествах и искусственно повышать ее долю в рационе вряд ли целесообразно.

Натрий

Натрий – мягкий серебристо-белый металл, пластичен (легко режется ножом), его свежий срез блестит. Натрий и его соединения окрашивают пламя в ярко-желтый цвет. Это высоко активный химический элемент, поэтому он в чистом виде в природе не встречается.

Содержание натрия в организме составляет 70–110 г. Из них 1/3 находится в костях, 2/3 – в жидкости, мышечной и нервной тканях. В организме человека он содержится во всех жидкостях, органах и тканях. Натрий – один из важных минеральных веществ, необходимых нашему организму. Без него невозможен нормальный баланс жидкости в организме; в форме различных солей он входит в состав крови, лимфы и пищеварительных соков.

Содержание природного натрия в пищевых продуктах относительно невелико, но он находится практически во всех пищевых продуктах. Главным и широко известным источником натрия является поваренная соль. Значение поваренной соли для нормальной жизнедеятельности нашего организма трудно переоценить.

Селен

Минеральное вещество селен сам по себе сильный яд, но человеческому организму в микроскопических дозах он очень необходим – как антиокси-

дант и важный фактор нормальной работы иммунной и гормональной систем. Он является одним из важнейших элементов явно или неявно участвующих в большинстве физиологических процессов, протекающих в организме человека.

Содержание селена в продуктах очень сильно зависит от региона их произрастания, состава удобрений и типов почв. Организму человека требуется 20–70 мкг селена в сутки. Доза в 5 мг для человека токсична, а поступление менее 5 мкг приводит к его недостатку. Следует иметь в виду, что он абсолютно не усваивается при наличии углеводородов. Поэтому желательно или полностью отказаться или ограничить в рационе питания газированные напитки, пирожные, торты, печенья и разные мучные сладости. Дефицит и избыток селена в пище приводят к серьезным нарушениям здоровья.

Сера

В организме взрослого человека содержится около 140 г серы. По количеству она занимает третье место после кальция и фосфора. Сера поступает в организм человека с пищевыми продуктами, в составе неорганических и органических соединений. Большая часть ее поступает в составе аминокислот.

Сера – одно из самых необходимых макроэлементов для нашего организма. Ее часто называют «минералом красоты», так как она обеспечивает здоровое состояние кожи, волос и ногтей. При недостатке серы в организме снижается общий жизненный тонус, резко падает иммунитет. Человек становится подвержен любым инфекциям, простудам, грибковым заболеваниям.

Фосфор

Соединения фосфора присутствуют буквально в каждой клетке нашего организма и обеспечивают надлежащее его функционирование и жизнедеятельность. Без фосфора невозможно правильное протекание физиологических процессов. Его соединения снабжают организм энергий, использующейся в мышечных сокращениях, проявлениях нервных импульсов, биосинтезе других органических веществ.

Минеральное вещество фосфор содержится практически во всех продуктах животного и растительного происхождения. При избытке фос-



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

фора может возникнуть почечно-каменная болезнь, поражается печень и кишечник, развивается анемия и лейкопения – уменьшается содержание лейкоцитов; появляются кровоизлияния, возникают кровотечения и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Цинк

Цинк при комнатной температуре – хрупкий металл голубовато-белого цвета. На воздухе он тускнеет, покрываясь тонким слоем оксида цинка.

Цинк является одним из жизненно важных минеральных веществ. Он участвует в активизации более 200 ферментов, необходим для нормального функционирования всех клеток, оказывает влияние на все виды обменных процессов в организме.

В организме взрослого человека содержится 2-3 г цинка. Большая его часть находится в крови, коже, печени, почках, в сетчатке глаза, а у мужчин в предстательной железе. Суточная потребность для мужчин – 11–15 мг, для женщин – 10–12 мг.

Дефицит цинка ведет к замедлению роста, к искажению восприятия вкуса, к постепенному нарушению всех обменных процессов, к ослаблению иммунитета, к дисфункции половых органов, к выпадению волос, к так называемой куриной слепоте. Вывод один: цинк в продуктах питания должен содержаться в достаточном количестве.

Минеральные вещества играют большую роль в здоровье человека. Они служат катализатором для биохимических реакций и строительным материалом для скелета. Без них невозможен рост и развитие организма.



Основу питательных продуктов составляют макро-, микроэлементы и витамины, при их употреблении должны соблюдаться в рационе питания их сбалансированность и разновидность в необходимых мерах для нормальной жизнедеятельности организма.

ЧАСТЬ IV

ПОЛЕЗНОСТЬ ФРУКТОВ, ЯГОД, ОВОЩЕЙ, ЗЕЛЕНИ. ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ОВОЩИ

Фру́кт (лат. *fructus* – *плод*) – сочный съедобный плод дерева или кустарника. Фрукты являются важной составляющей пищи человека и многих животных.

Я́года (в бытовом значении) – маленький сочный или мясистый плод, обычно кустарниковых или травянистых растений[1, 2], который при употреблении в пищу не требуется откусывать или разрезать. Данное определение не в полной мере соответствует ботаническому термину «ягода», с ботанической точки зрения к ягодам относятся помидоры и не относятся малина и земляника.

О́вощи – кулинарный термин, обозначающий съедобную часть (например, плод или клубень) некоторых растений, а также всякую твердую растительную пищу, за исключением фруктов, круп, грибов, орехов и съедобных водорослей.

Зелень – зеленые верхние части и молодые побеги (трава) растений, применяемые для приготовления салатов, добавления в супы, при тушении мяса и т.п.

В современном русском языке и в русской кухне чаще всего под *зеленью* подразумеваются укроп, петрушка и зеленый лук – то есть те зеленые травы, которые являются пряностями. В русской кухне также употребляются щавель, кинза, крапива, листья сельдерея, побеги чеснока, салат.

Химический состав, пищевая ценность фруктов, овощей и ягод

ФРУКТЫ

Абрикос

Абрикос содержит 11,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 82% всей энергии из порции, или 44 кКал.

Калорийность – 48 кКал. Состав абрикоса: Жиры – 0,39 г, Белки – 1,40 г, Углеводы – 11,12 г, Вода – 86,35 г, Зола – 0,75 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,2 г, клетчатки – 2,0 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Не только своим видом и вкусом привлекателен желто-оранжевый плод. Полезны абрикосы также своими питательными свойствами и химическим составом. Мякоть плода содержит от 5 до 27% сахара. Богат витаминный состав: витамины группы В (В15, В1, В2, В17), РР и Р, провитамин А (каротин).

Богаты абрикосы микроэлементами: калием и никелем, медью и вана-



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

дием, марганцем и молибденом, бором и стронцием, алюминием и магнием, фосфором.

Своеобразный мягкий вкус плодам абрикоса придают сахара, содержащиеся в них. Кроме того, там ещё инулин, яблочная, лимонная и винная кислоты, дубильные вещества, крахмал и пектин, который выводит из организма лишний холестерин и токсические продукты обмена.

В своем составе свежие спелые абрикосы содержат много клетчатки и мало калорий, служат хорошим источником бета-каротина (провитамина А). Бета-каротин – антиоксидант, который, по данным современных исследований, может препятствовать развитию рака и заболеваний сердца.

Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность абрикосов при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и других, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Плоды абрикоса применяют для усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как нежное слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство, а также при длительном употреблении мочегонных средств. Особенно необходимы они детям, так как стимулируют рост и укрепляют здоровье.

Абрикосы показаны при желудочных заболеваниях и нарушении обмена веществ (калоризатор). Они мягко, но надолго возбуждают железистый аппарат желудка и нормализуют кислотность желудочного сока, что приводит в норму деятельность поджелудочной железы, а в силу этого улучшается работа печени и желчного пузыря. Абрикосы применяют при воспалении почек, они выводят из организма различные шлаки.

Доказано, что абрикосы защищают организм от рака лёгких, желудка, мочевого пузыря, пищевода и горла, благодаря высокому содержанию каротина.

Айва

Айва содержит 15,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 95% всей энергии из порции, или 61 кКал. Калорийность – 57 кКал. Состав айвы: Жиры – 0,10 г, Белки – 0,40 г, Углеводы – 15,30 г, Вода – 83,80 г, Зола – 0,40 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – 1,9 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Айва – один из самых древних фруктов. У нее очень приятный аромат, и в то же время она очень кислая (кислее, чем лимон). Свои полезные и богатые витаминами плоды айва приносит глубокой осенью. Созревшие плоды золотисто-желтого цвета, а их форма напоминает грушу.

Айва – низкокалорийный продукт, богатый клетчаткой. В 100 граммах свежей айвы всего 48 калорий. Кроме того, в плодах айвы высокая концентрация витамина С. В 100 граммах свежей айвы его содержится 23 мг, или чуть более 25% от суточной нормы. Витамин С обладает очень полезен для здоровья.



Спелые фрукты айвы являются богатым источником витамина С, что составляет более 25% от рекомендуемой суточной потребности. Витамин С помогает повысить иммунитет и способствует лечению воспалительных состояний. Помимо этого, он обладает антиаллергенными свойствами.

Плоды айвы содержат мало калорий, но большое количество клетчатки. Кроме того, в ней практически отсутствуют насыщенные жирные кислоты, натрий и вредный холестерин. Все эти свойства делают ее отличным продуктом для снижения веса и улучшения общего состояния здоровья. Улучшив здоровье пищеварительной системы за счет клетчатки, содержащейся в айве, вы сможете избавиться от лишнего веса.

Было обнаружено, что фенолы, присутствующие в айве, эффективны для заживления язв желудка. Однако полезен не только сам плод, но и сок айвы. Он успокаивает и налаживает правильную работу желудочно-кишечного тракта.

Айва – эффективное средство в устранении утренней тошноты у беременных. Айва при смешивании с медом помогает в лечении колита, дивертикулита, диареи, запоров и кишечных инфекций. Сироп айвы используется для лечения геморроя. Вареная или запеченная айва устраняет тошноту и рвоту. Будучи хорошим мочегонным средством, она помогает вывести лишнюю жидкость из организма и снизить риск возникновения отеков.

Этот фрукт обладает потрясающими антиоксидантными свойствами из-за присутствия полифенольных соединений. Антиоксиданты замедляют процесс старения, а также предотвращают возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов.

Исследования показали, что плоды айвы имеют антивирусные свойства. Фенолы, содержащиеся в этом фрукте, обладают значительной антивирусной активностью, а также антиоксидантными свойствами. Это помогает защитить организм от простуды и воздействия других вирусных патогенов.

Плоды айвы богаты калием, что способствует поддержанию артериального давления в диапазоне приемлемых показателей. В основном айва способствует снижению повышенного кровяного давления. Калий заставляет кровеносные сосуды и артерии расслабляться, тем самым уменьшая нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Это помогает снизить риски развития таких состояний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечные приступы и инсульты.

Регулярное потребление фруктов айвы помогает снизить уровень ЛПНП (или плохого холестерина) в крови, сохраняя здоровье сердца. Это связано с содержанием антиоксида, который помогает организму уменьшать окисление жиров, нейтрализовать глизиду и снижать количество жирных кислот, содержащихся в кровеносных сосудах.

Антиоксидантные свойства айвы помогают организму бороться со свободными радикалами и уничтожать злокачественные раковые клетки. Свободные радикалы представляют собой опасные побочные продукты клеточного мета-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

болизма, которые могут привести к мутации или смерти здоровых клеток организма. Гранулы в мякоти плодов айвы содержат вяжущие соединения, известные как танины, то есть катехин и эпикатехин. Танины защищают слизистые оболочки от возникновения рака, связываясь с вызывающими рак токсинами и химическими веществами в толстой кишке.

Различные антиоксиданты, содержащиеся в айве, помогают снять стресс, сохранить спокойное состояние нервной системы. Более того, при регулярном употреблении айвы в пищу организм будет вырабатывать полезные гормоны, которые помогут вам чувствовать себя более энергичными.

Как упоминалось ранее, айва богата антиоксидантами. Однако другие вещества, такие как витамины С и Е, также стимулируют иммунную систему различными способами. Например, витамин С способствует увеличению количества лейкоцитов, которые являются основными защитниками организма от патогенов, вирусов и бактерий.

Высокий уровень пищевых волокон помогает предотвратить повышение уровня сахара в крови. Нестабильный уровень сахара может негативно сказаться на здоровье пациентов с сахарным диабетом. Айва помогает нормализовать постоянный уровень сахара в крови и даже снизить его показатели. Это также возможно благодаря низкому гликемическому индексу фрукта.

Питательные вещества из цинкового и ферритного вещества айвы могут помочь организму производить большее количество эритроцитов. При более высоком уровне эритроцитов организм восполняет недостаток железа, а вместе с этим исчезает анемия и риск ее возникновения.

Флавоноиды и фито-питательные вещества, содержащиеся в плодах айвы, успешно борются со свободными радикалами, которые вызывают заболевания глаз и разрушают их сетчатку. Более того, айва помогает при «ночной слепоте», особенно часто возникающей у взрослых людей. Регулярно употребляя этот фрукт, можно снизить риск возникновения расстройства зрения

Апельсины

Апельсины содержат 11,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 47 кКал. Калорийность – 47 кКал. Состав апельсинов: Жиры – 0,12 г, Белки – 0,94 г, Углеводы – 11,75 г, Вода – 86,75 г, Зола – 0,44 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,4 г, клетчатки – 2,4 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

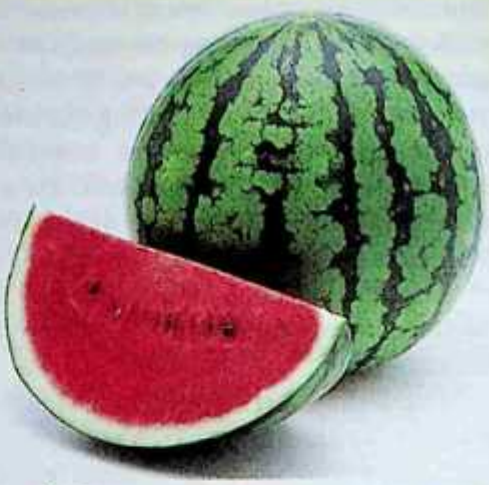


Апельсин – чрезвычайно полезный плод, имеющий богатый витаминно-минеральный состав. В нем содержатся: бета-каротин, фолиевая кислота, витамины группы B, A, B1, B2, B5, B6, C, H и PP, а также необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, железо, молибден, фосфор и натрий. В апельсине, особенно в белой части кожуры, содержатся пектины, способствующие усилению моторики кишечника и уменьшению гнилостных процессов. Апельсины являются прекрасной профилактикой авитаминоза, укрепляют иммунитет, снижают уровень холестерина в крови, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы. Апельсиновый сок, как и весь плод в целом, обладает противовоспалительным и антимикробным действием и тонизирующим эффектом, рекомендован при заболеваниях нервной системы, подагре и для восстановления после перенесенных вирусных заболеваний и переломов, так как способствует регенерации костной ткани.

Арбуз

Арбуз содержит 7,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 91% всей энергии из порции, или 30 кКал. Калорийность – 30 кКал. Состав арбуза: Жиры – 0,15 г, Белки – 0,61 г, Углеводы – 7,55 г, Вода – 91,45 г, Зола – 0,25 г.

Суммарное содержание сахаров – 6,2 г, клетчатки – 0,4 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Арбуз имеет достаточно внушительный по количеству витаминов и минералов химический состав, в котором присутствуют: витамины A, B1, B2, B6, B9, C, E, H и PP, а также калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий. Пищевые волокна, содержащиеся в арбузе, способствуют нормализации метаболизма, фруктоза делает плод отличным вариантом для питания людей, страдающих диабетом. Известное свойство арбуза – очищение почек и печени, благодаря сильным мочегонным и желчегонным свойствам. В сезон арбузов, если поставить цель оздоровиться, то можно, не сильно напрягаясь, даже избавиться от песка и мелких камней в почках. Употребление арбуза понижает уровень холестерина в крови, укрепляет организм.

Бананы

Бананы содержат 22,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 93% всей энергии из порции, или 91 кКал. Калорийность – 89 кКал. Состав бананов: Жиры – 0,33 г, Белки – 1,09 г, Углеводы – 22,84 г, Вода – 74,91 г, Зола – 0,82 г.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Суммарное содержание сахаров – 12,2 г, клетчатки – 2,6 г, крахмала – 5,4 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В составе мякоти банана содержится множество полезных веществ: бета-каротин, пектин, витамины B1, B2, B6, C, PP, а также калий, кальций, магний, железо, фтор, фосфор и натрий, фруктоза и клетчатка. Употребление бананов оказывает благотворное действие на работу сердечной мышцы, снижает уровень «плохого» холестерина, улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Бананы поднимают настроение и способствуют профилактики возникновения стресса.

Гранат

Гранат содержит 18,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 80% всей энергии из порции, или 75 кКал. Калорийность – 83 кКал. Состав граната: Жиры – 1,17 г, Белки – 1,67 г, Углеводы – 18,70 г, Вода – 77,93 г, Зола – 0,53 г.

Суммарное содержание сахаров – 13,7 г, клетчатки – 4,0 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В зернах граната содержатся: витамины B2, B5, B6, B9, C, H и PP, а также минеральные вещества: калий, кальций, магний, марганец, железо, йод, фосфор и натрий. Гранат является иммуностимулятором, участвуя в образовании эритроцитов, повышает уровень гемоглобина крови, нормализует кроветворение (calorizator). Гранат используют в качестве общеукрепляющего средства, натурального витаминного комплекса, помогающего быстрее войти в норму после инфекционных заболеваний и хирургических вмешательств. Высушенные перепонки граната заваривают и принимают как легкое успокоительное средство при нервных расстройствах и беспричинной тревоги. Корки граната имеют закрепляющий эффект, их отвар используется при диарее.

Грейпфрут

Грейпфрут содержит 10,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 43 кКал. Калорийность – 42 кКал.

Состав грейпфрута: Жиры – 0,14 г, Белки – 0,77 г, Углеводы – 10,66 г, Вода – 88,06 г, Зола – 0,36 г.

Суммарное содержание сахаров – 6,9 г, клетчатки – 1,6 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Грейпфрут по своему витаминно-минеральному составу является одним из самых полезных цитрусовых, плод содержит клетчатку, эфирные масла и фитонциды, бета-каротин, витамин С, макро- и микроэлементы представляют калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий, имеются пектины. Грейпфрут полезен лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, способствует снижению уровня холестерина крови, что уменьшает риск возникновения холестериновых бляшек на стенках сосудов. Грейпфрут повышает кислотность желудка, поэтому его смело можно употреблять тем, у кого пониженная кислотность. Эфирные масла и фитонциды, содержащиеся в продукте, способны поднимать жизненный тонус организма и позитивно влияют на настроение.

Груша

Груша содержит 15,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 96% всей энергии из порции, или 61 кКал. Калорийность – 57 кКал. Состав груши: Жиры – 0,14 г, Белки – 0,36 г, Углеводы – 15,23 г, Вода – 83,96 г, Зола – 0,32 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,8 г, клетчатки – 3,1 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Груша богата полезными веществами, она содержит арбутин и пектин, фолиевую кислоту, бета-каротин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, К, Н и РР, а также нужные организму человека минералы: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, сера, йод, фтор, фосфор и натрий. В груше присутствует клетчатка, которая нормализует моторику кишечника, но следует помнить, что твердые, чуть вяжущие на вкус груши обладают закрепляющим эффектом, поэтому тем, кто склонен к запорам, употреблять их рекомендуется с осторожность, руководствуясь здравым смыслом.

Груши полезны как профилактика появления холестериновых бляшек и атеросклероза, имеют легкое мочегонное действие, участвуют в кроветворении, выводят из организма токсины и шлаки. Обладая противомикробным и бактерицидным свойствами, груши являются частью лечебного питания при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, особенно касающихся микрофлоры.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Доказано, что груши – своего рода антидепрессанты, которые способны также повышать сопротивляемость организма болезнетворным бактериям и вирусам. Сладость грушам придает фруктоза (а не глюкоза, как, например, в яблоках), поэтому плоды полезны лицам, имеющим проблемы с поджелудочной железой.

Дыня

Дыня содержит 9,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 36 кКал. Калорийность – 36 кКал. Состав медовой дыни: Жиры – 0,14 г, Белки – 0,54 г, Углеводы – 9,09 г, Вода – 89,82 г, Зола – 0,41 г.

Суммарное содержание сахаров – 8,1 г, клетчатки – 0,8 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Дыня не только вкусна, но и полезна, в ее составе присутствуют: витамины A, B1, B2, B5, B6, B9, C, E, H и PP, а также необходимые организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, хлор и сера, йод, фтор, фосфор и натрий. Употребление дыни очень полезно для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунной системы (calorizator). Дыня показана при мочекаменной болезни, болезнях почек. Антистрессовое свойство дыни было замечено давно, ее ароматная сочная мякоть поднимает настроение и активно борется с бессонницей и беспокойством. Дыня содержит фолиевую кислоту, что обеспечивает продукту способность положительно влиять на кроветворение, понижать уровень «плохого» холестерина в крови.

Инжир

Инжир содержит 19,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 77 кКал. Калорийность – 74 кКал. Состав инжира: Жиры – 0,30 г, Белки – 0,75 г, Углеводы – 19,18 г, Вода – 79,11 г, Зола – 0,66 г.

Суммарное содержание сахаров – 16,3 г, клетчатки – 2,9 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Сам инжир состоит из сахара (глюкозы, сахарозы, арабинозы, седогентулозы и манногептулозы) и органических кислот (основная часть – кислота лимонная). Он источник пектина, железа и меди.

О таком чудном фрукте упоминал еще Александр Македонский, который всегда имел при себе несколько плодов, дабы вернуть утраченные после боя силы. Он также отлично утоляет голод, возвращает бодрость и энергию.

О его целебных свойствах ходят легенды. Он панацея при отравлениях, проблемах с желудочно-кишечным трактом, печенью и почками. Но, несмотря на множество полезных свойств, злоупотреблять фруктом не стоит людям, страдающим сахарным диабетом, подагрой, язвами.

Киви

Киви содержит 14,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 86% всей энергии из порции, или 59 кКал. Калорийность – 61 кКал. Состав киви: Жиры – 0,52 г, Белки – 1,14 г, Углеводы – 14,66 г, Вода – 83,07 г, Зола – 0,61 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,0 г, клетчатки – 3,0 г, крахмала – 0,0 г.



Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Около 80% плода – это вода. Вместе с ней фрукт содержит знакомую каждой женщине тройку: белки – 1%, жиры – менее 1% и старые добрые углеводы в составе 10%. Общая весовая масса его обычно начинается от 50 и заканчивается 150 граммами.

Особенно впечатляет его витаминный состав. Витамин С – участник формирования некоторых гормонов, ярый поборник старения организма и помощник в преодолении стресса, если таковой все же возникает в жизни нашего с вами организма.

Отдельного слова заслуживает присутствующий в этом маленьком фрукте витамин Е. Сей полезный элемент часто называют «женским витамином», поскольку он компенсирует дефицит эстрогенов в теле, а еще борется против сухости слизистых оболочек и даже кожи. Таким образом, витамин Е является обязательным для применения любой женщины. А, значит, и употребление в пищу киви аналогично полезно для представительниц слабого пола.

Лайм

Лайм содержит 10,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 42 кКал. Калорийность – 30 кКал. Состав лайма: Жиры – 0,20 г, Белки – 0,70 г, Углеводы – 10,54 г, Вода – 88,26 г,Зола – 0,30 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,7 г, клетчатки – 2,8 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Плоды лайма это гесперидий (ягоды) диаметром 3-6 см. Одно дерево дает около 1000 плодов в год. Плод на вкус очень кислый. Лайм, также как и лимон, богат витамином С. Его сок добавляют в различные напитки, блюда. Делают из него мармелад, желе, сироп и консервируют с пряностями. Переработанное из плода масло используют в кондитерских и косметических целях.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Лимон

Лимон содержит 9,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 84% всей энергии из порции, или 37 кКал. Калорийность – 29 кКал. Состав лимона: Жиры – 0,30 г, Белки – 1,10 г, Углеводы – 9,32 г, Вода – 88,98 г, Зола – 0,30 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,5 г, клетчатки – 2,8 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Этот фрукт давно всем известен своими полезными свойствами. Основным составом его плодов является вода и лимонная кислота, содержащаяся в мякоти плода. Он включает в себя необходимые вещества для организма, а больше всего он богат витамином С. Кроме того, он содержит витамины В, Р, бета-каротин, жиры, углеводы, сахар, белки, органические кислоты, пищевые волокна, большое количество макро- и микроэлементов, минеральных веществ.

Плоды низкокалорийны, богаты клетчаткой и пектином. Эти два вещества нормализуют обмен веществ.

Мандарины

Мандарины содержат 13,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 53 кКал. Калорийность – 53 кКал. Состав мандаринов: Жиры – 0,31 г, Белки – 0,81 г, Углеводы – 13,34 г, Вода – 85,17 г, Зола – 0,38 г

Суммарное содержание сахаров – 10,6 г, клетчатки – 1,8 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Мякоть мандарина содержит органические кислоты (лимонную и другие – до 0,6–1,1 %), сахара, витамины (А , D , К , В4, тиамин , рибофлавин, аскорбиновая кислота, рутин) и фитонциды. В кожуре обнаружено до 1–2% эфирного (мандаринового) масла, оранжевые и желтые пигменты, среди них каротин (провитамин витамина А) . Также в мандаринах содержатся такие минеральные вещества: ка-

лий, магний, железо, фосфор, натрий, и кальций. Мандарины считаются ценным диетическим продуктом. Они способствуют улучшению аппетита, усиливают обменные процессы в организме человека. Зимой они могут дать нам большое количество необходимых витаминов. Мандарины и мандариновый сок при регулярном применении укрепляют организм, улучшают пищеварительные процессы. Фитонцидные свойства этого фрукта обеспечивают антимикробное действие. Фитонцидная активность сока позволяет ему бороться с некоторыми патогенными грибами, приводящими к кожным заболеваниям. Сок и плоды мандарина показаны при лечении дизентерии. В качестве кровоостанавливающего средства мандарины можно использовать и при обильных климактерических кровотечениях. В народной медицине популярна спиртовая настойка цедры мандарина, которая очень хорошо разжижает мокроту и используется для лечения заболеваний верхних дыхательных путей. Настои и отвары из мандариновой цедры применяются как противорвотное, жаропонижающее, а также вяжущее средство при диарее. Мандарины подойдут для фруктовых салатов и десертов, его можно добавить в начинки пирогов или прослойки тортов. Соус с мандаринами может стать отличной заправкой для овощных салатов, а также подливкой для мясных и рыбных блюд. Кроме всего прочего, сок мандарина содержит белки, железо, каротин, витамины группы В и витамин С. Высушенная корка мандарина оказывает успокаивающее действие, а свежие мандарины, так же как и апельсины являются натуральным жаропонижающим средством.

Персик

Персик содержит 9,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 86% всей энергии из порции, или 38 кКал. Калорийность – 39 кКал. Состав персика: Жиры – 0,25 г, Белки – 0,91 г, Углеводы – 9,54 г, Вода – 88,87 г, Зола – 0,43 г.

Суммарное содержание сахаров – 8,4 г, клетчатки – 1,5 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Персик содержит клетчатку и пищевые волокна, которые оказывают мягкое послабляющее действие, полезны при хронических запорах. Витаминно-минеральный комплекс персика богат и разнообразен, плоды содержат: бета-каротин, витамины группы В, С, Е, К, Н и РР, а также калий, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, фосфор и натрий, пектины. В персике присутствуют органические кислоты: винная, яблочная, лимонная. Обычно горькие на вкус ядра косточек (по виду напоминающие миндаль) весьма полезны, они являются источниками миндального масла и витамина В17.

Персик полезен при нарушениях сердечного ритма и гипертонической

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

болезни, снижают уровень холестерина в крови, повышают защитные силы организма. Благодаря наличию витаминов персики служат хорошим профилактическим средством от инфекционных и простудных заболеваний.

Слива

Слива содержит 11,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 88% всей энергии из порции, или 46 кКал. Калорийность – 46 кКал. Состав сливы: Жиры – 0,28 г, Белки – 0,70 г, Углеводы – 11,42 г, Вода – 87,23 г, Зола – 0,37 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,9 г, клетчатки – 1,4 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Сливы содержат глюкозу, фруктозу и сахарозу, витамины А, В1, В2, С, Н и РР, а также необходимые минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, хром, бор и никель, фосфор и натрий. Основное полезное свойство сливы – мягкое очищение желудка и нормализация деятельности желудочно-кишечного тракта. Слива имеет свойство возбуждать аппетит и усиливать перистальтику кишечника, полезна при атеросклерозе, уменьшает холестериновые отложения на стенках сосудов. Является слабым мочегонным средством, способствует очищению почек, а также всего организма от шлаков и токсинов. Слива содержит много калия, который укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов, что полезно при болезнях сердечно-сосудистой системы и гипертонии.

Хурма

Хурма содержит 33,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 95% всей энергии из порции, или 134 кКал. Калорийность – 127 кКал. Состав хурмы: Жиры – 0,40 г, Белки – 0,80 г, Углеводы – 33,50 г, Вода – 64,40 г, Зола – 0,90 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – н/д, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В витаминно-минеральный комплекс хурмы входят: бета-каротин, витамины А, В1, В2, С, Н и РР, а также минеральные вещества: калий, кальций, медь и марганец, железо, йод, молибден, фосфор и натрий, яблочная и лимонная кислота. Хурма богата магнием. Хурма полезна при расстройствах пищеварения, она нормализует метаболизм и способствует выведению токсинов из организма. Йод, в большом количестве присутствующий в хурме, является отличным

профилактическим средством против возникновения болезней щитовидной железы.

Черешня

Состав черешни: Жиры – 0,4 г, Белки – 1.1, Углеводы – 11.5 г, Вода – 85,7 г, калорийность черешни составляет 50 кКал на 100 грамм продукта. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



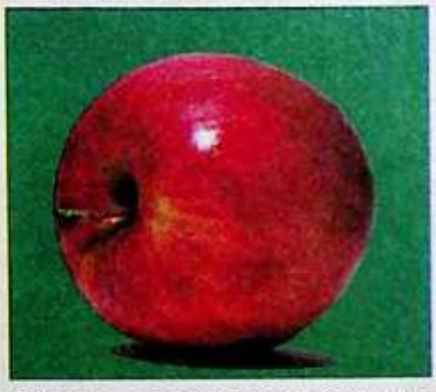
В составе черешни много сахаров, несколько органических кислот, включая яблочную, пектины, пищевые волокна, витамины: А, В1, В2, В6, С, Е, Н и РР, а также калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, йод, фосфор. Ягоды черешни участвуют в кроветворении, снижают свертываемость крови и укрепляют капилляры, за счет чего уменьшается риск возникновения тромбов. Продукт способствует очищению организма от ненужных токсинов, уменьшает уровень холестерина в крови, способствует улучшению перистальтики кишечника. Черешня, особенно самые темные ягоды, рекомендована для снижения кровяного давления при гипертонии. Ягоды имеют легкое мочегонное свойство, поэтому отлично подходят для очищения почек и печени. В сезон черешни, съедая горсть спелых ягод перед обедом и ужином, можно не только «почистить» организм, но и без труда расстаться с несколькими лишними килограммами.

Черешню используют в косметологии, маски из свежих ягод отлично подтягивают кожу и питают ее, отвары из листьев и ягод – хорошее противовоспалительное средство.

Яблоко

Яблоки содержат 13,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 95% всей энергии из порции, или 55 кКал. Калорийность – 52 кКал. Состав яблок: Жиры – 0,17 г, Белки – 0,26 г, Углеводы – 13,81 г, Вода – 85,56 г, Зола – 0,19 г.

Суммарное содержание сахаров – 10,4 г, клетчатки – 2,4 г, крахмала – 0,1 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Яблоки – замечательный пищевой продукт, они полезны практически всем – и здоровым людям, и тем, кто страдает различными заболеваниями. Яблоко на 80% состоит из воды, но остальные 20% – это настоящий кладезь полезных веществ, в том числе клетчатки, органических кислот, микроэлементов (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, йод) и витаминов. Свежие яблоки богаты витаминами С и группы В,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

витамина А в яблоках на 50% больше, чем в апельсинах. Благодаря своему «витаминному» содержанию, яблоки оказывают общеукрепляющее действие на организм, помогают уберечься от простуды и других инфекций. Яблоки снижают количество холестерина в крови, полезны при низком кровяном давлении. Их рекомендуют при ревматизме, атеросклерозе, подагре и различные заболевания кожи, а также при нервных расстройствах. Употребление яблок способствует укреплению зрения, волос и ногтей. Яблочная, винная и лимонная в «союзе» с дубильными веществами способствуют очищению и восстановлению кишечника. Даже одно съеденное яблоко за счет содержащихся в нем углеводов дает возможность долгое время сохранять чувство сытости. Отлично подходят яблоки для тех, кто придерживается диеты, желает похудеть.

ЯГОДЫ

Бузина

Бузина содержит 18,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 74 кКал. Калорийность – 73 кКал. Состав бузины: Жиры – 0,50 г, Белки – 0,66 г, Углеводы – 18,40 г, Вода – 79,80 г, Зола – 0,64 г.



Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – 7,0 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Виноград (красный или зеленый)

Виноград (красный или зеленый) содержит 18,1 гуглеводов в 100 г продукта, это примерно 95% всей энергии из порции, или 72 кКал. Калорийность – 69 кКал. Состав красного или зеленого винограда: Жиры – 0,16 г, Белки – 0,72 г, Углеводы – 18,10 г, Вода – 80,54 г, Зола – 0,48 г.



Суммарное содержание сахаров – 15,5 г, клетчатки – 0,9 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Виноград (мускатные сорта)

Виноград (мускатные сорта) содержит 13,9 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 89% всей энергии из порции, или 56 кКал. Калорийность – 57 кКал. Состав винограда мускатных сортов: Жиры – 0,47 г, Белки – 0,81 г, Углеводы – 13,93 г, Вода – 84,29 г, Зола – 0,50 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – 3,9 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – н/д, трансжиров – 0,0 г.

Виноград – это отличное общеукрепляющее и тонизирующее сред-

ство. В плодах винограда содержатся сахар, клетчатка, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамин В, пектиновые вещества, микроэлементы, ферменты. Установлено, что виноград оказывает стимулирующее действие на костный мозг. Это способствует улучшению функций кроветворных органов. Виноград – хороший источник калия.

Стакан виноградного сока содержит суточную норму витаминов группы В. Виноград содержит довольно большое количество витамина С, который усваивается особенно хорошо, ведь каждая виноградина содержит внушительную дозу витамина Р, который помогает организму усваивать и накапливать витамин С.

Виноград и виноградный сок рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной секрецией желудочного сока (калоризатор). Виноград очень полезен при острых воспалительных процессах дыхательных путей, при бронхиальной астме и плеврите. Виноградные ягоды или сок – это эффективное средство лечения многих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Красный виноград, благодаря содержащемуся в нем большому количеству антиоксидантов-полифенолов-флавоноидов: антоцианов, танинов, катехинов, антоцианидинов, ресвератрола, дигидрокверцетина, нормализует ритм сердечных сокращений, артериальное давление крови, улучшает состав крови и повышает уровень гемоглобина. Нормализует работу печени, способствует очистке организма от накопившихся токсинов, повышает общий тонус организма и помогает быстро восстанавливаться после перенесенных стрессов и физических нагрузок.

Вишня

Вишня содержит 12,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 88% всей энергии из порции, или 49 кКал. Калорийность – 50 кКал. Состав вишни: Жиры – 0,30 г, Белки – 1,00 г, Углеводы – 12,18 г, Вода – 86,13 г, Зола – 0,40 г.

Суммарное содержание сахаров – 8,5 г, клетчатки – 1,6 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Полезные свойства вишни обусловлены ее уникальным витаминно-минеральным комплексом, в который входят: бета-каротин, витамины А, С, РР, а также калий, кальций, магний, железо, фолиевая кислота, пектины, антоцианы и биофлавоноиды. Вещество кумарин участвует в процессах свертываемости крови, микроэлементы обеспечивают продукту мочегонные свойства, поэтому вишню рекомендуют употреблять людям с проблемами сердечно-сосудистой системы. Мелатонин, содержащийся в вишне, способствует улучшению качества сна. Вишня полезна при заболеваниях суставов, особенно при подагре, продукт усиливает действие

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

препаратов против подагры, помогая растворять кристаллы мочевой кислоты.

Голубика

Голубика содержит 14,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 58 кКал. Калорийность – 57 кКал. Состав голубики: Жиры – 0,33 г, Белки – 0,74 г, Углеводы – 14,49 г, Вода – 84,21 г, Зола – 0,24 г.

Суммарное содержание сахаров – 10,0 г, клетчатки – 2,4 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Голубика служит источником витаминов и ценным лекарственным растением. Ягоды голубики обладают рядом уникальных свойств: защищают от воздействия радиоактивного излучения, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют работу сердца, поддерживают здоровье кишечника и поджелудочной железы, замедляют старение нервных клеток, а значит – головного мозга. Эффективна при атеросклерозе, гипертонической болезни, капилляротоксикозах, ревматизме, ангине и других заболеваниях, связанных с недостаточностью кровеносных капилляров. Ягоды голубики рекомендуется употреблять диабетикам, так как они способствуют восстановлению тканей, усиливают действие лекарственных препаратов, понижающих уровень сахара в крови, и усиливают обмен веществ. Голубика содержит в себе значительное количество филлохионина (витамина К1), который принимает участие в свёртывающей системе крови. А также ягоды голубики высоко полезны особенно пожилым людям для поддержания (активизации) жизненных сил.

Ежевика

Ежевика содержит 9,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 79% всей энергии из порции, или 38 кКал. Калорийность – 43 кКал. Состав ежевики: Жиры – 0,49 г, Белки – 1,39 г, Углеводы – 9,61 г, Вода – 88,15 г, Зола – 0,37 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,9 г, клетчатки – 5,3 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В плодах ежевики содержится глюкоза, фруктоза, сахароза, каротин, тиамин, аскорбиновая кислота. По содержанию витаминов группы Р ежевика значительно превосходит малину. Кроме того, ежевика содержит токоферол, пектиновые вещества, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, салициловую), биофлавоноиды, никотиновую кислоту. В

ежевике также обнаружено довольно большое количество микроэлементов (железо, калий, магний, фосфор, медь, марганец и другие).

Ежевика богата органическими кислотами, содержит дубильные вещества, а также витамины А, С и К. Благодаря насыщенному витаминному составу ежевика с давних времен применяется в медицине (калоризатор). Экстракт листьев и настои ягод широко применяют для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, при пневмонии, как потогонное и противовоспалительное средство.

Ежевика успокаивает и при климактерических неврозах. Рекомендуется употреблять ягоды ежевики при заболеваниях суставов, воспалительных процессах в мочевом пузыре и почках.

Земляника

Земляника содержит; Жиры – 0,4 г, Белки – 0,8 г, Углеводы – 7,5 г, Воды – 87,5 г, Золы – 0,4 г. в 100 г продукта. Калорийность – 41 кКал. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Земляника богата железом, марганцем, медью, цинком, что очень полезно при анемии. В ягодах содержится много калия, а также пектиновые вещества и органические кислоты. Основные витамины – С и фолиевая кислота. Спектр других витаминов тоже очень широк, это В1, В2, РР, Е, пантотеновая кислота. Земляника отличается содержанием значительного количества биофлавоноидов (витамина Р).



Ягоды земляники используют при лечении атеросклероза, гипертонии, неврастении, бессонницы. Препараты плодов земляники оказывают слабое мочегонное действие, способствуют уменьшению в организме мочевой кислоты и ее солей (калоризатор). Рекомендуют их главным образом при почечнокаменной болезни и подагре. Свежие плоды – ценный диетический продукт при атеросклерозе, гипертонии, гастритах, язвенной болезни желудка, атонических запорах, нарушениях солевого обмена.

Клубника

Клубника содержит 7,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 84% всей энергии из порции, или 31 кКал. Калорийность – 32 кКал. Состав клубники: Жиры – 0,30 г, Белки – 0,67 г, Углеводы – 7,68 г, Вода – 90,95 г, Зола – 0,40 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,9 г, клетчатки – 2,0 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Клубника славится не только непревзойденными вкусовыми качествами, но и содержит множество полезных веществ: витамины А, В1, В2, В9, С, Е, К, Н и РР, а также необходимые организму минералы: калий, кальций, магний, цинк, йод, фосфор и натрий.

Сезонная ягода очень полезна для нормализации деятельности сердечной мышцы, используется как профилактика запоров и средство для восстановления моторики кишечника, активно влияет на состояние кожных покровов. Клубника помогает при болях в суставах.

Клубнику лучше есть после основного приема пищи, т.к. она содержит много органических кислот, которые раздражают стенки желудка. На поверхности клубники может собираться пыльца, которая и приводит в аллергии. Чтобы избавиться от нее, клубнику надо обдать кипятком в дуршлаге. Это не ухудшит ее вкусовые качества и полезные свойства.

Клюква

Клюква содержит 12,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 94% всей энергии из порции, или 48 кКал. Калорийность – 46 кКал. Состав клюквы: Жиры – 0,13 г, Белки – 0,46 г, Углеводы – 11,97 г, Вода – 87,32 г, Зола – 0,12 г.



Суммарное содержание сахаров – 4,3 г, клетчатки – 3,6 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

В ягодах клюквы содержится полная коллекция полезных веществ, свойственных всем ягодам. Клюква богата сахарами, органическими кислотами, пектинами и витаминами. В ягодах встречается лимонная, бензойная, урсоловая, хинная, хлорогеновая, яблочная, олеандровая, янтарная и щавелевая кислоты, достаточно большое (относительно других ягод) количество пектинов. Витаминная часть клюквы представлена витаминами группы В (В1, В2, В5, В6), РР, К1 (филлохинон) и большим содержанием витамина С, количество которого в клюкве сравнимо с лимонами, апельсинами, грейпфрутами и садовой земляникой. Ягоды клюквы богаты антоцианами, фенолокислотами, лейкоантоцианами, катехинами, бетаином, макро- и микроэлементами. В клюкве очень много калия, чуть меньше фосфора и кальция. Достаточно железа, марганца, меди и молибдена. Кроме того, в ней содержатся бор, кобальт, олово, йод, никель, серебро, хром, титан, цинк и другие микроэлементы. Употребление клюквы улучшает аппетит и пищеварение. Усиливается выработка желудочного сока и сока поджелудочной железы. Ягоды клюквы обладают также мочегонным и бактерицидным действием и полезны при пиелонефрите. Клюква обладает способностью защищать мочеполовую систему от инфекций. Клюква снижает холестерин и препятствует образованию бляшек в сосудах и формированию тромбов, содержащиеся в клюкве урсоловая

и олеаноловая кислоты расширяют венозные сосуды сердца, питают сердечную мышцу. Клюква отличается освежающим и тонизирующим свойствами, улучшает работу желудка и кишечника.

Крыжовник

Крыжовник содержит 10,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 82% всей энергии из порции, или 41 кКал. Калорийность – 44 кКал. Состав крыжовника: Жиры – 0,58 г, Белки – 0,88 г, Углеводы – 10,18 г, Вода – 87,87 г, Зола – 0,49 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – 4,3 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В ягодах крыжовника содержатся витамины: С (до 60 мг%), группы В, провитамин А. В крыжовнике присутствует до 15% сахаров, минеральные вещества и микроэлементы (калий, йод, натрий, кальций, железо, марганец, кобальт, цинк, много фосфора и меди), органические кислоты (яблочная и лимонная), много фолиевой кислоты, дубильные вещества, флавоноиды. В сортах ягод темной окраски есть витамин Р и большое количество пектиновых веществ, способствующих выведению из организма человека солей тяжелых металлов. Ягоды крыжовника содержат гипотензивные и капилляроукрепляющие, противосклеротические Р-активные соединения (антоцианы и лейксантоцианы). Благодаря этому крыжовник эффективен для профилактики и лечения гипертонии, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний. Настой плодов крыжовника выводит из организма избыточный холестерин. Спелые ягоды крыжовника содержат 1,8–3,8 мг% серотонина, оказывающего противоопухолевое действие. Аскорбиновой кислоты в зрелом крыжовнике в 2 раза больше, чем в недозревшем. Крыжовник обладает легким слабительным, мочегонным и желчегонным свойством, поэтому его рекомендуют людям, страдающим заболеваниями почек, мочевого пузыря и печени. Крыжовник оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Малина

Малина содержит 11,9 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 82% всей энергии из порции, или 48 кКал. Калорийность – 52 кКал. Состав малины: Жиры – 0,65 г, Белки – 1,20 г, Углеводы – 11,94 г, Вода – 85,75 г, Зола – 0,46 г.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и ІАМЕ Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Суммарное содержание сахаров – 4,4 г, клетчатки – 6,5 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

В составе малины присутствуют витамины группы В, С, достаточно редкий минерал марганец, фруктоза и большое количество грубых пищевых волокон, которые выводят из организма токсины и холестерин. Особые вещества кетоны, которые имеются в ягодах малины, являются стимуляторами распада жировых отложений, поэтому продукт рекомендован для питания людей с избыточной массой тела. По некоторым данным малина способствует замедлению роста раковых клеток, иногда останавливая рост опухоли в самом начале.

Малина считается самой безвредной из ягод по возникновению аллергических реакций, недаром именно ее рекомендуют вводить в рацион младенцев первой. Малина обладает противовоспалительным и потогонным свойствами, ее можно использовать в качестве средства, повышающего иммунитет. Листья малины часто используют как составную часть чайных сборов.

Рябина

Содержит жира – 0 г, белка – 1,6 г, углевода – 12,2 г, Вода – 81,1 г в 100 г продукта. Калорийность – 57 кКал.



Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Рябина – надежное профилактическое и лечебное средство при авитаминозах. По содержанию каротина она превосходит ряд сортов моркови.

Ягоды содержат до 1,5% белков, до 12% сахаров, 0,5-3% органических кислот, значительное количество каротина, витамина С, а также витамины группы В, РР, Р. Кроме того, в них есть железо, йод, соли кобальта, марганца, меди.

Плоды, цветки, листья рябины с давних пор служили в качестве прекрасного потогонного, мочегонного и кровоостанавливающего средства. При туберкулезе легких полезны плоды рябины. В плодах содержится сорбит, поэтому ее можно употреблять и диабетикам.

При цинге, общей слабости и после тяжелых операций, при авитаминозах готовят отвар из листьев и плодов рябины. При кашле, зобе, заболеваниях печени, женских болезнях и геморрое готовят отвар из цветков рябины. При гастритах с пониженной кислотностью, геморрое, болезнях почек, печени, атеросклерозе, кровотечениях готовят настой из плодов рябины.

Рябина обладает способностью удерживать питательные вещества в организме, а значит, способна экономить силы человека, сберегать его энергию. Свежая недозрелая рябина прекращает понос. Ягоды рябины тормозят гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.

Смородина красная или белая

Смородина красная или белая содержит 13,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 87% всей энергии из порции, или 55 кКал. Кало-

рийность – 56 кКал. Состав красной или белой смородины: Жиры – 0,20 г, Белки – 1,40 г, Углеводы – 13,80 г, Вода – 83,95 г, Зола – 0,66 г.

Суммарное содержание сахаров – 7,4 г, клетчатки – 4,3 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Красная смородина содержит аскорбиновой кислоты в красных плодах в 4-5 раз меньше, чем в черных. В красной смородине очень много железа, которое так необходимо сосудам, и калия, который благотворно влияет на сердце и выводит из организма лишнюю жидкость, не позволяя появляться отекам и мешкам под глазами.

В ягодах содержится 4-10% сахаров, 2-4% кислот (больше лимонной), витамины С (до 30 мг) и Р. Ягоды красной смородины содержат множество антиоксидантов, витамины А, С, Е и минерал селен. Ягоды красной смородины содержат значительные количества органических кислот и сахаров, сочетание которых обусловливает приятный, освежающий вкус. По содержанию аскорбиновой кислоты и фенольных соединений (лейкоантоцианов, антоцианов, катехинов, флавонолов) они уступают черной смородине (калоризатор). В ягодах красной смородины найдено 0,2-0,5 мг/100 г β-каротина.

Красная смородина обладает потогонными свойствами, повышает аппетит и хорошо утоляет жажду. Красная смородина содержит большое количество пектинов, по этой причине она обладает способностью выводить из организма всевозможные шлаки и токсины.

Смородина черная

Смородина черная содержит 15,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 86% всей энергии из порции, или 62 кКал. Калорийность – 63 кКал. Состав черной смородины: Жиры – 0,41 г, Белки – 1,40 г, Углеводы – 15,38 г, Вода – 81,96 г, Зола – 0,86 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – н/д, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Черная смородина считается кладезем полезных веществ и витаминов, так как в ее ягодах содержатся витамины С, В1, В2, В6, В9, D, Е, К, Р, А, пектины, каротиноиды, сахара, органическая и фосфорная кислота, дубильные вещества, эфирное масло, витамин группы К, соли фосфора, железа и калия. В листьях черной смородины содержатся помимо витамина С, фитонциды, магний, марганец,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

серебро, медь, свинец, сера, эфирное масло. Свежие плоды смородины, сок и отвар из них – незаменимый источник витаминов, их употребляют при авитаминозах, как аппетитное средство при гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка, заболеваниях кишечника. Протертые ягоды смородины с сахаром и смешанные с гречневой мукой (1:1) применяют для повышения содержания гемоглобина в крови. Смородину используют как тонизирующее, сосудорасширяющее, улучшающее обменные процессы, кровоочистительное, кроветворное, витаминное, противовоспалительное, аппетитное, мочегонное, потогонное средство. Растение улучшает функцию коры надпочечников, тонизирует сердечно-сосудистую систему, повышает иммунитет, снижает уровень сахара в крови при диабете, ее рекомендуют при заболеваниях лимфатических узлов, атеросклерозе, при повышенном артериальном давлении, малокровии и радиационном поражении. В лечебных целях обычно применяют настои на листьях. Настой из листьев черной смородины выводит из организма избыток пуриновой и мочевой кислоты, также применяется в качестве мягкого слабительного потогонного средства, при нарушенном обмене веществ и кровотечениях. Являясь сильным антисептиком, черная смородина поможет справиться с ангиной, если полоскать горло ее соком, разведенным с водой. Отвары, настои действуют успокаивающе при неврологических заболеваниях, головной боли, при нарушении сна. При подагре, полиартритах, ревматизме, кожных заболеваниях, сыпях, аллергии отвар принимают внутрь.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ

ЯГОДЫ И ПЛОДЫ

Авокадо

Авокадо содержит 8,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 19% всей энергии из порции, или 34 кКал. Калорийность – 160 кКал. Состав авокадо: Жиры – 14,66 г, Белки – 2,00 г, Углеводы – 8,53 г, Вода – 73,23 г, Зола – 1,58 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,7 г, клетчатки – 6,7 г, крахмала – 0,1 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Авокадо – питательный продукт, имеющий в своем составе практически весь набор жирных незаменимых кислот, которые необходимы для сохранения памяти и нормального



функционирования клеток мозга. Витаминно-минеральный состав авокадо богат и разнообразен, в него входят: холин, витамины A, B1, B2, B5, B6, B9, C, D, E, H и PP, а также необходимые организму макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний,

медь и марганец, железо, фосфор и натрий. Авокадо является эффективным антиоксидантом, защищающим клетки от старения, участвует в процессах кроветворения, благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Продукт способствует снижению уровня холестерина в крови.

Ананас

Ананас содержит 13,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 94% всей энергии из порции, или 52 кКал. Калорийность – 50 кКал. Состав ананаса: Жиры – 0,12 г, Белки – 0,54 г, Углеводы – 13,12 г, Вода – 86,00 г, Зола – 0,22 г.

Суммарное содержание сахаров – 9,9 г, клетчатки – 1,4 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Мякоть ананаса содержит много грубых пищевых волокон, которые оказывают благотворное влияние на состояние пищеварительного тракта, нормализуя перистальтику и восстанавливая моторику кишечника. Вещество *бромелин*, которое содержится в спелых ананасах, является природным денатуратором белка, способствующим расщеплению белков животного происхождения. Поэтому советом съедать несколько долек ананаса после обильного мясного застолья не следует пренебрегать.

Плод содержит достаточное количество витамина С, точнее – 100 г ананаса покрывают 80% суточной нормы аскорбиновой кислоты. Известный факт, что железо лучше усваивается совместно с витамином С, поэтому, если мясо по каким-то причинам исключено из меню, то железо из растительной пищи можно получить лишь данным способом. Ананас полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и для укрепления стенок сосудов.

Манго

Манго содержит 15,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 60 кКал. Калорийность – 60 кКал. Состав манго: Жиры – 0,38 г, Белки – 0,82 г, Углеводы – 14,98 г, Вода – 83,46 г, Зола – 0,36 г.

Суммарное содержание сахаров – 13,7 г, клетчатки – 1,6 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В составе продукта: бета-каротин, витамины группы В (В1, В2, В5, В6, В9), А, С, D, а также нужные минераль-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ные вещества: калий, кальций, цинк, марганец, железо, фосфор. Манго богат клетчаткой и пектином. Сахароза, органические кислоты и мангустин ставят манго в ряд полезных продуктов, укрепляющих защитные функции организма и являющихся мощными антиоксидантами. Манго имеет жаропонижающее свойство, способствует предотвращению возникновения и развития злокачественных опухолей, особенно в органах малого таза и мочеполовой системы. Манго можно считать натуральным антидепрессантом, ведь плод способствует снятию нервного напряжения, избавлению от стресса и повышению настроения, а также манго является признанным афродизиаком, действующим на партнеров обоих полов.

Папайя

Папайя содержит 10,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 43 кКал. Калорийность – 43 кКал. Состав папайи: Жиры – 0,26 г, Белки – 0,47 г, Углеводы – 10,82 г, Вода – 88,06 г, Зола – 0,39 г.



Суммарное содержание сахаров – 7,8 г, клетчатки – 1,7 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Папайя содержит витамины группы B, A, C, D, а также калий, фосфор, железо, кальций, натрий и фермент альбумин. Папайя по полезности не уступает дыне, можно было бы подумать, что желтый цвет дает каротин, но в случае с папайей – это вещество карикаксантин. Целебные свойства папайи признаются еще с древних времен. Это фрукт чрезвычайно полезен для пищеварения, поскольку содержащийся в нем папаин помогает организму извлечь из пищи максимум питательных веществ. Сок папайи иногда используется для лечения укусов насекомых и снятия боли при ожогах. Папайя также активно используется в производстве косметики по всему миру. Из этого фрукта производят отшелушивающие средства для кожи, а сок папайи используется для лечения болезней кожи. Папайя рекомендуется при язвенной болезни 12-перстной кишки, при колитах, бронхиальной астме. Этот фрукт нормализует работу печени, содержание сахар в крови. При помощи папайи очищают кишечник, она придает сил и бодрости организму. .

Фейхоа

Фейхоа содержит 15,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 90% всей энергии из порции, или 61 кКал. Калорийность – 61 кКал. Состав фейхоа: Жиры – 0,42 г, Белки – 0,71 г, Углеводы – 15,21 г, Вода – 83,28 г, Зола – 0,38 г.

Суммарное содержание сахаров – 8,2 г, клетчатки – 6,4 г, крахмала – 0,0 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Плоды фейхоа содержат витамины (С, В1, В2, В3, В5, В6, РР), микро- и макроэлементы (йод, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо, медь, цинк, марганец), кислоты (яблочная, фолиевая) и эфирный масла с ароматом ананаса и клубники. За счет наличия в мякоти плодов легкоусвояемых белков и жиров фейхоа относится к диетическим продуктам питания, употребляя который можно заменить один из приемов пищи или использовать в блюдах при соблюдении диеты. Это позволит восполнить нехватку витаминов и снизить вес. Фейхоа – это единственное растение в мире, содержание йода в котором превышает морепродукты. Он находится в водорастворимом состоянии, поэтому хорошо усваивается организмом. Плоды фейхоа врачи назначают людям с нарушениями работы щитовидной железы и при умственных нагрузках. Также его используют в лечении и профилактике таких заболеваний, как воспаление ЖКТ, гастрит, атеросклероз, авитаминоз, гиповитаминоз, пиелонефрит, подагра, базедова болезнь, запор.

Хурма черная (сапота)

Хурма черная (сапота) содержит 32,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 93% всей энергии из порции, или 128 кКал. Калорийность – 124 кКал. Состав черной хурмы (сапоты): Жиры – 0,46 г, Белки – 1,45 г, Углеводы – 32,10 г, Вода – 64,87 г, Зола – 1,12 г.

Суммарное содержание сахаров – 20,1 г, клетчатки – 5,4 г, крахмала – 6,3 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В хурме витамины (С, РР, Е, А) и микроэлементы (кальций, калий, железо, фосфор, марганец, магний, йод, медь) помогают при авитаминозе, малом количестве красных кровяных телец и при цинге. Некоторые кардиологи назначают своим пациентам в качестве лечебного и профилактического средства плоды хурмы для выведения излишней воды из организма, связанной с плохой работой сердца, а чтобы снизить при этом нагрузку на почки, рекомендуют ягоду запивать молоком (около 100 мл).

Шелковица

Шелковица содержит 9,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 80% всей энергии из порции, или 39 кКал. Калорийность – 43 кКал. Состав шелковицы: Жиры – 0,39 г, Белки – 1,44 г, Углеводы – 9,80 г, Вода – 87,68 г, Зола – 0,69 г.

Суммарное содержание сахаров – 8,1 г, клетчатки – 1,7 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Шелковица содержит сахара, железо, витамины B1, B2, C, PP.

Зрелый плод содержит большое количество ресвератрола, являющегося сильным растительным антиоксидантом.

В шелковице много калия, по его содержанию она, наряду с черной смородиной, лидирует среди плодово-ягодных культур.

Плоды шелковицы обладают желчегонным, мочегонным, противовоспалительным действием и рекомендуются при дискинезии желчевыводящих путей, запорах, отеках сердечного и почечного происхождения, воспалительных процессах.

Красная шелковица полезна для крови, белая – для нервной системы (calorizator). Если шелковицу высушить, то компоты в весенний период – это не только удовольствие от вкуса и цвета, а еще лечение и профилактика авитаминоза.

Ююба
(китайский финик, Джийда)

Ююба (китайский финик) содержит 20,2 гуглеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 81 кКал. Калорийность – 79 кКал. Состав ююбы: Жиры – 0,20 г, Белки – 1,20 г, Углеводы – 20,23 г, Вода – 77,86 г, Зола – 0,51 г.



Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – н/д, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Финики содержат медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, протеин, масло; 23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов. Витамины A, A1, C, B1, B2, B6, ниацин, рибофламин, а также пантотеновую кислоту, которые способствуют усвояемости углеводов, регулируют уровень глюкозы в крови и содержание жирных кислот

СУХОФРУКТЫ

Бананы сушеные

Бананы сушеные содержат 88,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 92% всей энергии из порции, или 353 кКал. Калорийность – 346 кКал. Состав сушеных бананов: Жиры –1,81 г, Белки – 3,89 г, Углеводы – 88,28 г, Вода – 3,00 г, Зола – 3,02 г.

Суммарное содержание сахаров – 47,3 г, клетчатки – 9,9 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – н/д.

Мякоть десертных сортов очень сладкая на вкус, содержит большое количество углеводов, витамина С и некоторые необходимые организму минеральные вещества, такие как фосфор, железо, калий, кальций и магний.



Бананы применяются и в лечебных целях. Желтые спелые бананы – средство от запоров и геморроя. Благодаря высокому содержанию железа и сахара в сушеных бананах он помогает в лечении анемии и общей слабости (калоризатор). В зеленых бананах много калия и натрия, из-за чего этот фрукт издавна используется как мочегонное средство, что способствует выведению солей из организма.

Изюм

Изюм содержит 79,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 95% всей энергии из порции, или 318 кКал. Калорийность – 302 кКал. Состав изюма: Жиры – 0,46 г, Белки – 3,39 г, Углеводы – 79,52 г, Вода – 14,97 г, Зола – 1,66 г.



Суммарное содержание сахаров – 59,2 г, клетчатки – 4,0 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

В составе изюма присутствуют глюкоза и фруктоза, пищевые волокна, витамины группы В (В1, В2, В5), Н и РР, большое количество калия, также необходимые минеральные вещества: кальций, магний, железо, фосфор и натрий. Изюм рекомендовано употреблять при нарушениях деятельности сердечной мышцы, при нервных расстройствах, бессоннице. Содержащиеся в изюме антиоксиданты подавляют рост болезнетворных бактерий, особенно в полости рта, поэтому изюм можно смело назвать профилактическим средством против стоматита и кариеса. Изюм обладает легким мочегонным эффектом, борется с отеками. Благодаря наличию клетчатки продукт регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшая перистальтику кишечника.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Курага

Курага содержит 62,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 93% всей энергии из порции, или 251 кКал. Калорийность – 241 кКал. Состав кураги: Жиры – 0,51 г, Белки – 3,39 г, Углеводы – 62,64 г, Вода – 30,89 г, Зола – 2,57 г.



Суммарное содержание сахаров – 53,4 г, клетчатки – 7,3 г, крахмала – 0,4 г. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – н/д.

Курага занимает первое место среди продуктов по содержанию калия, ее рекомендуют употреблять в качестве профилактики возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и после перенесенных инфарктов и инсультов. Продукт также содержит: витамины А, В1, В2, С, РР, а также нужные организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий. Благодаря наличию клетчатки, курага имеет свойство стабилизировать деятельность ЖКТ, борется с запорами, в том числе и хроническими. Курага эффективно выводит токсины и шлаки из организма, способствует очищению печени. Смесь кураги, чернослива, грецких орехов и меда – отличное витаминное средство для поддержания иммунитета.

Финики Деглет нур

Финики Деглет нур содержат 75,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 96% всей энергии из порции, или 300 кКал. Калорийность – 282 кКал. Состав фиников Деглет нур: Жиры – 0,39 г, Белки – 2,45 г, Углеводы – 75,03 г, Вода – 20,53 г, Зола – 1,60 г.



Суммарное содержание сахаров – 63,4 г, клетчатки – 8,0 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Финики не зря считаются полезными, они содержат практически все необходимые организму элементы таблицы Д.И. Менделеева: кальций, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и серу, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, олово и титан, кремний, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. По содержанию калия и магния финики опережают все известные сухофрукты, употребление 8-10 фиников ежедневно уменьшает риск возникновения инфарктов и инсультов в разы. Богаты удивительные плоды и витаминами, в них присутствуют: витамины А, В1, В2, В5, В6, С, Н и РР, благодаря наличию которых финики укрепляют иммунитет, стимулируют мозговую деятельность, способствуют улучшению

пищеварительных процессов, благотворно влияют на мужскую потенции и способствуют очищению организма от токсинов и шлаков. Финики снижают уровень «плохого» холестерина и обладают уникальным свойством – укрепляют мышцы матки, тем самым способствуя улучшению родовой деятельности, а после родов помогут матке быстрее восстановиться, не вызвав аллергию у малыша, находящегося на грудном вскармливании.

Финики Маджуль

Финики Маджуль содержат 75,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 98% всей энергии из порции, или 300 кКал. Калорийность – 277 кКал. Состав фиников Маджуль: Жиры – 0,15 г, Белки – 1,81 г, Углеводы – 74,97 г, Вода – 21,32 г, Зола – 1,74 г.



Суммарное содержание сахаров – 66,5 г, клетчатки – 6,7 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – н/д, трансжиров – 0,0 г.

Основная масса состава плодов содержит углеводы, среди которых на долю сахаров отводится 67 % и клетчатки – 7 %, остальное приходится на воду. Плоды богаты витаминами А, К, и группы В (практически полный набор).

Из жирорастворимых витаминов в финиках Маджуль присутствуют А, бета-каротин и К. Из водорастворимых – витамины В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6.

Чернослив

Чернослив содержит 28,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 96% всей энергии из порции, или 112 кКал. Калорийность – 107 кКал. Состав чернослива: Жиры – 0,16 г, Белки – 0,96 г, Углеводы – 28,08 г, Вода – 69,73 г, Зола – 1,16 г.



Суммарное содержание сахаров – 25,0 г, клетчатки – 3,1 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – н/д.

В составе продукта присутствуют: бета-каротин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, С, Е, К, РР, а также нужные организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, железо, фосфор и натрий, пектины, органические кислоты, сахара, клетчатка. Употребление чернослива оказывает положительное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, повышая упругость стенок сосудов. Деятельность желудочно-кишечного тракта возможно наладить, регулярно включая в меню несколько черносливин. Чернослив входит в группу продуктов-антиоксидантов, он оказывает общеукрепляющее действие на организм, тонизирует, повышает работоспособность. Чер-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

нослив является профилактическим средством от возникновения злокачественных новообразований. Продукт полезен при желчекаменной болезни, обладает легким послабляющим и мочегонным свойством.

ОВОЩИ

ОВОЩИ (корнеплоды)

Брюква

Брюква содержит 8,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 87% всей энергии из порции, или 34 кКал. Калорийность – 37 кКал. Состав брюквы: Жиры – 0,16 г, Белки – 1,08 г, Углеводы – 8,62 г, Вода – 89,43 г, Зола – 0,71 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,5 г, клетчатки – 2,3 г, крахмала – 0,4 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Брюква содержит витамины группы В, витамины С, Р, А, каротин, кальций, фосфор, натрий, железо, магний, серу. Аскорбиновая кислота сохраняется в брюкве и при длительном хранении.

Морковь сырая

Морковь сырая содержит 9,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 86% всей энергии из порции, или 38 кКал. Калорийность – 41 кКал. Состав сырой моркови: Жиры – 0,24 г, Белки – 0,93 г, Углеводы – 9,58 г, Вода – 88,29 г, Зола – 0,97 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,7 г, клетчатки – 2,8 г, крахмала – 1,4 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Морковь полезна при самых различных заболеваниях: малокровии, бронхитах, некоторых кожных, сердечно-сосудистых заболеваниях, при заживлении ран и особенно для глаз. Типичное проявление А-витаминной недостаточности – куриная слепота, когда расстройства зрения возникают в сумерки и ночью. Но не весь каротин всасывается и усваивается. Синтез витамина и его усвоение возможно только при нормально функционирующей печени, достаточном количестве желчи. Лучше всего витамин А усваивается с жиром. Поэтому овощи, содержащие каротин, целесообразнее всего употреблять в виде салатов и винегретов, заправленных сметаной или растительным маслом.

Морковь оказывает на организм антисептическое, глистогонное, деминерализующее, желчегонное, обезболивающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противосклероти-

ческое действие. Она также усиливает деятельность желез желудочно-кишечного тракта. Как профилактическое средство цельный сок моркови или в смеси с другими соками снимает утомление, улучшает аппетит, цвет лица и зрение, ослабляет токсическое действие антибиотиков на организм, укрепляет волосы и ногти, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям (calorizator). Однако нужно соблюдать умеренность при употреблении сока, так как в больших количествах он может вызвать сонливость, вялость, головную боль, рвоту, некоторые другие нежелательные реакции.

Редиска

Редиска содержит 3,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 77% всей энергии из порции, или 14 кКал. Калорийность – 16 кКал. Состав редиски: Жиры – 0,10 г, Белки – 0,68 г, Углеводы – 3,40 г, Вода – 95,27 г, Зола – 0,55 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,9 г, клетчатки – 1,6 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Корнеплоды редиса содержат: витамины B1, B2, B5, B6, B9, PP, а также необходимые организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор, природную клетчатку, фитонциды. Чуть горьковатый, острый вкус придает редису горчичное масло, содержащееся в продукте, оно имеет свойство возбуждать аппетит. Употребление редиса нормализует перистальтику, способствует улучшению цвета лица, снижению уровня холестерина, активизирует обмен веществ, повышает эластичность стенок сосудов, тем самым улучшая деятельность сердечно-сосудистой системы. Редис обладает противоотечным, желчегонным свойствами, полезен при подагре, сахарном диабете и ожирении. Свежая ботва редиса содержит еще больше витаминов и минералов, чем корнеплод, только использовать нужно самые мелкие молодые листочки. Интересный факт – редис, порезанный для приготовления салата, окисляясь при воздействии с кислородом и металлом, содержит меньше витаминов, чем цельный корнеплод.

Репа сырая

Репа сырая содержит 6,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 84% всей энергии из порции, или 26 кКал. Калорийность – 28 кКал. Состав сырой репы: Жиры – 0,10 г, Белки – 0,90 г, Углеводы – 6,43 г, Вода – 91,87 г, Зола – 0,70 г.

Суммарное содержание сахаров – 3,8 г, клетчатки – 1,8 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Репа обладает рядом полезных свойств для организма.

Например, сок репы оказывает болеутоляющее, успокаивающее и отхаркивающее действие, растворяет камни в почках, возбуждает сердечную деятельность, благоприятно действует при заболевании суставов ревматического и нетравматического происхождения.

Репу рекомендуют применять в малокалорийных диетах для питания больных ожирением и сахарным диабетом. Репа обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием. В любом виде репа – одно из эффективных средств оздоровления кишечника. Репа применяется при различных полиневритах, при лечении подагры и солевых отложений.

Не следует употреблять репу при обострении воспалительных процессов в кишечнике. Имеются противопоказания также при острых и хронических гепатитах и холециститах, заболеваниях центральной нервной системы.

Вареную растертую репу прикладывают к больным местам при подагре. С целью уменьшения подагрических болей используют для ванн отвар репы. При зубной боли теплым отваром репы полощут полость рта.

Свекла (сырая)

Свекла содержит 9,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 83% всей энергии из порции, или 38 кКал. Калорийность – 43 кКал. Состав свеклы: Жиры – 0,17 г, Белки – 1,61 г, Углеводы – 9,56 г, Вода – 87,58 г, Зола – 1,08 г.

Суммарное содержание сахаров – 6,8 г, клетчатки – 2,8 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Благодаря своему составу, в котором присутствуют: витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, С, РР, а также нужные организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, медьи марганец, железо, йод, бор и ванадий, фосфор и натрий, свекла является одним из самых полезных овощей в линейке общедоступных продуктов. Свекла полезна как профилактическое средство появления болезней сердца и сосудов, участвует в процессе кроветворения, препятствует возникновению лейкемии и анемии. Во времена отсутствия поливитаминных средств свеклой и ее соком лечили цингу и авитаминоз, использовали как очистительное и слабительное средство. Клетчатка и пищевые волокна, в достаточном количестве представленные как в сырой, так и в вареной свекле, работают как общеукрепляющее средство и улучшают обмен веществ, свекла «чистит» печень, почки и сосуды. Свекольным соком, разбавленным водой, лечат насморк, закапывая его в каждую ноздрю несколько раз в день.

Мелко натертой сырой свеклой можно снять воспаления на коже и небольшие опухоли, ведь недаром свекла считается необходимым продуктом питания для онкологических больных в период реабилитации





после химио- и лучевой терапии. Свекла имеет свойство снижать артериальное давление, что крайне важно для людей с гипертонией.

ОВОЩИ (пасленовые)

Баклажан

Баклажан содержит 8,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 87% всей энергии из порции, или 35 кКал. Калорийность – 35 кКал. Состав баклажана: Жиры – 0,23 г, Белки – 0,83 г, Углеводы – 8,73 г, Вода – 89,67 г, Зола – 0,54 г.

Суммарное содержание сахаров – 3,2 г, клетчатки – 2,5 г, крахмала – н/д. Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Баклажан в большом количестве содержит грубое волокно, которое, не перевариваясь, выводится из организма, забирая с собой токсины и ненужные шлаки. В составе баклажана присутствуют антоцианы – вещества, обладающие мощным профилактическим эффектом и защитными свойствами (calorizator). Благодаря наличию калия, баклажан полезен лицам преклонного возраста и всем, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой. Продукт способствует снижению уровня «плохого» холестерина, участвует в нормализации водно-солевого баланса организма. Употребление баклажанов рекомендовано при подагре, артритах и атеросклерозе.

Картофель

Картофель большей частью состоит из крахмалов, присутствуют в его составе отлично сбалансированный набор аминокислот, витамины группы В, С, Н и РР, фолиевая кислота, а также практически все полезные минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и сера, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, олово и титан, кремний, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. Картофель содержит много калия, способствует снижению уровня холестерина в крови и препятствует возникновению холестериновых бляшек на стенках сосудов. Клет-



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

чатка, содержащаяся в продукте, не агрессивна и не раздражает стенки желудка, поэтому вареный картофель входит в меню лиц, страдающих гастритами и язвой. Полезен картофель для тех, у кого имеются заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, ведь продукт в организме работает как щелочь, нейтрализуя действия кислот. Поэтому блюда из картофеля рекомендуют людям с артритом и подагрой, почечными заболеваниями.

Наиболее полезен картофель, приготовленный в кожуре – отваренный в мундире или запеченный, в таком продукте сохраняются практически все витамины и минералы. Размятый горячий картофель – отличный компресс от кашля, также поможет при экземах и воспалительных заболеваниях кожных покровов. Сырой картофель, натертый на терке, прикладывают к ожогам, грибковым и рожистым поражениям, он обладает успокаивающим и заживляющим действием.

Перец болгарский

Перец болгарский содержит 4,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 79% всей энергии из порции, или 19 кКал. Калорийность – 20 кКал. Состав зеленого болгарского перца: Жиры – 0,17 г, Белки – 0,86 г, Углеводы – 4,64 г, Вода – 93,89 г, Зола – 0,43 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,4 г, клетчатки – 1,7 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Перец болгарский красный

Перец болгарский красный содержит 6,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 77% всей энергии из порции, или 24 кКал. Калорийность – 31 кКал. Состав красного болгарского перца: Жиры – 0,30 г, Белки – 0,99 г, Углеводы – 6,03 г, Вода – 92,21 г, Зола – 0,47 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,2 г, клетчатки – 2,1 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Насыщенный красный цвет перца объясняется наличием пигмента ликопина, природного антиоксиданта. В составе перца сладкого красного содержатся: витамины B1, B2, B9, C, H и PP, а также нужные минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, сера, йод, хром, кобальт, фосфор и натрий. По содержанию аскорбиновой кислоты перец сладкий красный опережает признанных лидеров – черную смородину и лимон. Красный перец полезен для укрепления сосудов, при анемии, как профилактическое средство против возникновения остеопороза и атеросклероза, продукт улучшает пищеварение и нормализует перистальтику кишечника, является защитой от злокачественных новообразований.

Перец дает организму не только витамины и минералы, но еще и служит антидепрессантом. Витамины группы B очень хорошо борются с депрессией, бессонницей и восстанавливают силы (калоризатор). Наличие витаминов группы B в желтом перце еще укрепляет волосы, ногти и кости, что делает этот продукт незаменимым для будущих мам.

Действие витамина PP укрепляет кровеносные сосуды и оказывает сахаропонижающее действие. Кроме вышесказанного, именно в желтом

перце много каротина и аскорбиновой кислоты. В перце также содержится «гормон счастья», только в отличие от шоколада, это продукт не прибавляет лишний вес.

Перец чили красный острый

Перец чили красный острый содержит 8,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 76% всей энергии из порции, или 35 кКал. Калорийность – 40 кКал. Состав острого красного перца чили: Жиры – 0,44 г, Белки – 1,87 г, Углеводы – 8,81 г, Вода – 88,02 г, Зола – 0,87 г.

Суммарное содержание сахаров – 5,3 г, клетчатки – 1,5 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Содержание витаминов и минералов в горьком перце чили зависит от сорта и цвета (степени зрелости) плодов. В остром перце чили содержатся: каротин, тиамин (B1), рибофлавин (B2), ниацин (B3), витамин C, фолиевая кислота (B9), магний, медь, марганец и другие витамины и минералы.

Помидоры свежие

Помидоры содержат 3,9 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 73% всей энергии из порции, или 16 кКал. Калорийность – 18 кКал. Состав помидоров: Жиры – 0,20 г, Белки – 0,88 г, Углеводы – 3,89 г, Вода – 94,52 г, Зола – 0,50 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,6 г, клетчатки – 1,2 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В составе томатов в большом количестве содержатся сахара, клетчатка, пектины, бета-каротин, витамины B1, B2, B5, B6, B9, C, K, H и PP, а также нужные организму человека минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, железо, хлор и сера, йод, фосфор, фолиевая кислота. По содержанию аскорбиновой кислоты томаты стоят в одном ряду с цитрусовыми и черной смородиной. Список недомоганий, при которых рекомендовано употреблять свежие томаты (помидоры), внушителен – сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудка (гастриты с пониженной кислотностью, запоры и вздутия), малокровие, повышенный уровень холестерина, ослабление памяти, общий упадок сил. Томаты стимулируют работу почек, участвуют в обменных процессах и выводят из организма ненужные токсины и шлаки. Кроме того, мякоть томатов – наружное противовоспалительное средство, которое снимает отеки и уменьшает болевые ощущения при варикозе.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ОВОЩИ (бахчевые)

Кабачок жареный или запеченный

Кабачок жареный или запеченный содержит 2,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 58% всей энергии из порции, или 11 кКал. Калорийность – 15 кКал. Состав жареного или запеченного кабачка: Жиры – 0,36 г, Белки – 1,14 г, Углеводы – 2,69 г, Вода – 95,22 г, Зола – 0,59 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,7 г, клетчатки – 1,0 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В кабачке содержится структурированная вода, необычайно полезная для деятельности желудочно-кишечного тракта и нормализации всех пищеварительных процессов. Овощ содержит: витамины А, В1, В2, С, РР, а также необходимые организму человека микро- и макроэлементы: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, серу, молибден, титан, алюминий, фосфор и натрий. Пищевые волокна и клетчатка, присутствующие в составе продукта, обеспечивают активную помощь в обменных процессах, способствуют выведению ненужных шлаков и токсинов, стимулируют кишечник. Кабачок способствует снижению уровня холестерина в крови, уменьшению отеков, оказывает положительное влияние на зрение, общий тонус организма.



Благодаря мягкому мочегонному свойству, кабачок рекомендуется употреблять в пищу при гипертонической болезни, недугах сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Доказана способность кабачков выводить соли из организма, поэтому тем, кто имеет проблемы с суставами, тоже необходим данный овощ для профилактики возникновения артрита.

Натертая мякоть кабачка отбеливает и увлажняет кожу, уменьшает ярко-выраженную «апельсиновую корку», неприятный признак наличия целлюлита.

Огурцы

Огурцы содержат 3,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 79% всей энергии из порции, или 15 кКал. Калорийность – 15 кКал. Состав огурцов: Жиры – 0,11 г, Белки – 0,65 г, Углеводы – 3,63 г, Вода – 95,23 г, Зола – 0,38 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,7 г, клетчатки – 0,5 г, крахмала – 0,8 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

95% состава огурцов занимает структурированная вода, которая очень полезна для организма, потому что промывает почки и выводит ненужные токсины, соли тяжелых металлов и шлаки. в составе огурца также присутствуют: бета-каротин, витамины А, В1, В2, С, РР, необходимые минеральные вещества: калий, магний, цинк, медь и марганец, железо, хлор и йод, хром, фосфор и натрий, фолиевая кислота. По содержанию клетчатки огурец занимает лидирующее положение среди овощных культур, пищевые волокна мягко очищают кишечник, не вызывая дискомфорта, улучшают моторику и перистальтику кишечника. Регулярное употребление в пищу свежих огурцов оказывает положительное влияние на состояние щитовидной железы, предотвращает возникновение холестериновых бляшек на стенках сосудов, является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний.

Патиссон приготовленный

Патиссон приготовленный содержит 3,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 68% всей энергии из порции, или 13 кКал. Калорийность – 16 кКал. Состав приготовленного патиссона: Жиры – 0,17 г, Белки – 1,03 г, Углеводы – 3,30 г, Вода – 95,00 г, Зола – 0,50 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,5 г, клетчатки – 1,9 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Из жирорастворимых витаминов в приготовленном патиссоне присутствуют А, бета-каротин, Е и К. Из водорастворимых – витамины С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9.

Тыква в сыром виде

Тыква содержит 6,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 84% всей энергии из порции, или 26 кКал. Калорийность – 26 кКал. Состав тыквы: Жиры – 0,10 г, Белки – 1,00 г, Углеводы – 6,50 г, Вода – 91,60 г, Зола – 0,80 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,8 г, клетчатки – 0,5 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В химическом составе тыквы присутствует большое количество полезных минеральных веществ и витаминов. Овощ содержит: бета-каротин, витамины В1, В2, С, Е, РР, а также

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

необходимые организму минералы: калий, кальций, магний, цинк, фтор, медь и марганец, железо, кобальт, фосфор и натрий.

Тыква является находкой для лиц, страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, за счет калия, поддерживающего тонус сердечной мышцы и низкого содержания грубых пищевых волокон, которые раздражают пищеварительный тракт.

Тыква является диетическим продуктом, поэтому ее разрешается есть при гастрите и язве желудка. Продукт способен задерживать процессы старения, благотворно влияет на состояние кожных покровов и волос.

Кроме самой тыквы, очень полезные тыквенные семечки, как профилактическое средство от гельминтов и тыквенный сок, который участвует в кроветворении.

ОВОЩИ (капустные)

Белокочанная капуста

Капуста содержит 1,8 г углеводов в 100 г продукта. Калорийность – 28 кКал. Состав капусты: Жиры – 0,1 г, Белки – 1,8 г, Углеводы – 4,7 г, Вода – 90,4 г, Зола – 0,72 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.





Белокочанная капуста содержит достаточное количество витаминов и минеральных веществ, чтобы стать постоянным и полноценным продуктом для всех, кто заботится о состоянии здоровья. В химическом составе капусты находятся: витамины А, В1, В2, В5, С, К, РР, а также калий, кальций, магний, цинк, марганец, железо, сера, йод, фосфор, редкий витамин U, фруктоза, фолиевая кислота и пантотеновая кислота, клетчатка и грубые пищевые волокна.

Лечебные свойства капусты были известны давно, листья белокочанной капусты прикладывали к воспаленным местам и натруженным венам, такой компресс, оставленный на ночь, уменьшал отеки и неприятные и болезненные ощущения. Также капуста имеет противовоспалительные свойства, она оказывает стимулирующее действие на обменные процессы организма, стимулирует выработку желудочного сока, положительно влияет на сердечную деятельность. Продукт полезен при подагре, заболеваниях почек, желчнокаменной болезни и ишемии.

Брокколи свежая

Брокколи содержит 6,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно

66% всей энергии из порции, или 27 кКал. Калорийность – 34 кКал. Состав брокколи: Жиры – 0,37 г, Белки – 2,82 г, Углеводы – 6,64 г, Вода – 89,30 г, Зола – 0,87 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,7 г, клетчатки – 2,6 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Капуста брокколи богата неперевариваемой клетчаткой, это те самые грубые волокна, которые необходимы желудочно-кишечному тракту человека для нормального функционирования и качественной очистки. Волокно, подобно ершику, тщательно счищают остатки пищи со стенок желудка и кишечника, способствуют выведению токсинов и солей тяжелых металлов. Витамин С присутствует в капусте брокколи в большом количестве, в разы превышающем содержание аскорбиновой кислоты цитрусовыми и черной смородиной. Капуста брокколи содержит необходимый сердечно-сосудистой системе калий, повышающий эластичность стенок сосудов. Брокколи – природный источник сульфорафана, вещества, способного снижать риск возникновения рака и уменьшать уже имеющиеся опухоли, не давая им развиваться. Включая в свой рацион блюда из брокколи, особенно сырой, можно провести профилактику раковых заболеваний.



Брюссельская капуста

Брюссельская капуста содержит 9,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 68% всей энергии из порции, или 36 кКал. Калорийность – 43 кКал. Состав брюссельской капусты: Жиры – 0,30 г, Белки – 3,38 г, Углеводы – 8,95 г, Вода – 86,00 г, Зола – 1,37 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,2 г, клетчатки – 3,8 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Брюссельская капуста богата содержанием витамина С. Не содержит натрия и холестерина. В ее состав входят такие минеральные вещества, как клетчатка, железо, фосфор, калий, а также витамины группы В и провитамин А.

Капуста краснокочанная

Капуста красная содержит 7,4 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 80% всей энергии из порции, или 29 кКал. Калорийность – 31 кКал. Состав красной капусты: Жиры – 0,16 г, Белки – 1,43 г, Углеводы – 7,37 г, Вода – 90,39 г, Зола – 0,64 г.

Суммарное содержание сахаров – 3,8 г, клетчатки – 2,1 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

В краснокочанной капусте содержатся неперевариваемые пищевые

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

волокна, которые, разбухая в желудке, мягко очищают стенки кишечника от слизи и шлаков, способствуют выводу из организма тяжелых металлов и радионуклидов. В своем химическом составе овощ имеет: бета-каротин, витамины группы В, А, С, Н и РР, а также минеральные вещества, среди которых калий, магний, селен, железо. Капусту краснокочанную рекомендовано употреблять для сохранения эластичности стенок сосудов и повышения упругости капилляров. Овощ содержит некоторое количество белка, антоциан и фитонциды, способствующие поддержанию иммунитета (calorizator). Сочетание низкой калорийности, содержания большого количества клетчатки и сытности делают краснокочанную капусту незаменимым продуктом для диет и разгрузочных дней.

Капуста пекинская

Капуста пекинская содержит 2,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 53% всей энергии из порции, или 9 кКал. Калорийность – 13 кКал. Состав пекинской капусты: Жиры – 0,20 г, Белки – 1,50 г, Углеводы – 2,18 г, Вода – 95,32 г, Зола – 0,80 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,2 г, клетчатки – 1,0 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

В составе капусты пекинской содержится большое количество неперевариваемых пищевых волокон, причем в белой части листа их в разы больше, чем в зеленой. Грубые пищевые волокна играют роль своеобразного ершика, собирающего со стенок кишечника слизь и ненужные отходы. Овощ содержит в зеленой части листьев витамин С, известный своими полезными свойствами. Белая часть пекинской капусты богата витаминами А и К, первый из которых необходим для выработки вещества родопсин, улучшающего ночное зрение, второй необходим для нормальной свертываемости крови. В продукте содержатся минеральные вещества, полезные для организма и достаточно редкая лимонная кислота. Капуста пекинская нормализует действие пищеварительного тракта, является действенным средством от запора.



Капуста савойская

Капуста савойская содержит 6,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 73% всей энергии из порции или 24 кКал. Калорийность – 27 кКал. Состав савойской капусты: Жиры – 0,10 г, Белки – 2,00 г, Углеводы – 6,10 г, Вода – 91,00 г, Зола – 0,80 г.

Суммарное содержание сахаров – 2,3 г, клетчатки – 3,1 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Савойская капуста содержит витамины С, А, Е, В1, В2, В6, РР, минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, магний, натрий, железо), сахар, белок, клетчатку, горчичные масла, фитонциды. Также она содержит зольные вещества, каротин, тиамин, рибофлавин. Эта капуста богата аминокислотами, углеводами и пектиновыми веществами.

В ней содержится глутатион, который является мощным природным антиоксидантом. В 1957 г. в савойской капусте было обнаружено вещество аскорбиген.

Это единственный вид капусты, который содержит спирт маннит (заменитель сахара для диабетиков).

Капуста цветная

Капуста цветная содержит 5 г углеводов в 100 г продукта. Калорийность – 25 кКал. Состав цветной капусты: Жиры – 0,3 г, Белки – 1,9 г, Углеводы – 5,3 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,7 г, клетчатки – 0,6 г, крахмала – 0,5.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Цветная капуста содержит много клетчатки, неперевариваемые грубые пищевые волокна, проходя по кишечнику, собирают ненужные шлаки и слизь, затем выводят их естественным путем. Капуста цветная – одна из немногих овощных культур, в которых есть растительный белок в достаточном количестве, также в продукте имеются витамины группы В, С, К, РР, а также макро- и микроэлементы: калий, селен, медь и марганец, железо, фтор, фосфор. В 100 граммах сырой цветной капусты содержится дневная норма витамина С (70 мг). Продукт обладает желчегонным свойством,



рекомендуется при приеме антибиотиков. Уникальное вещество *дииндолилметан* работает как профилактика рака предстательной железы, уничтожая раковые клетки.

Еще в этом удивительном и богатом овоще можно найти крайне редкий витамин U, который принимает активное участие в образовании ферментов.

ОВОЩИ (разные и зернобобовые)

ОВОЩИ (бобовые)

Арахис сырой

Арахис содержит 16,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 10% всей энергии из порции, или 65 кКал. Калорийность – 567 кКал. Состав арахиса: Жиры – 49,24 г, Белки – 25,80 г, Углеводы – 16,13 г, Вода – 6,50 г, Зола – 2,33 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,7 г, клетчатки – 8,5 г, крахмала – н/д.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Кукуруза в сыром виде

Кукуруза содержит 18,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 75% всей энергии из порции, или 75 кКал. Калорийность – 86 кКал. Состав кукурузы: Жиры – 1,35 г, Белки – 3,27 г, Углеводы – 18,70 г, Вода – 76,05 г, Зола – 0,62 г.

Суммарное содержание сахаров – 6,3 г, клетчатки – 2,0 г, крахмала – 5,7 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Зерно кукурузы – настоящая кладовая важных и необходимых для человеческого организма минеральных веществ: солей кальция, калия, железа, магния, фосфора, а также витаминов В, Е, РР, аскорбиновой кислоты, соединений хлора, меди, серы, селена, мышьяка, золота и т.п. – всего 26 элементов из периодической системы Менделеева. В белке кукурузы содержатся такие незаменимые аминокислоты, как лизин и триптофан, которые самостоятельно не синтезируются в организме.

Сельдерей

Сельдерей содержит 3,0 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 70% всей энергии из порции, или 12 кКал. Калорийность – 16 кКал. Состав сельдерея: Жиры – 0,17 г, Белки – 0,69 г, Углеводы – 2,97 г, Вода – 95,43 г, Зола – 0,75 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,3 г, клетчатки – 1,6 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Из жирорастворимых витаминов в сельдерее присутствуют А, бета-каротин, Е и К. Из водорастворимых – витамины С, В1, В2, В3 (РР), В4, В5, В6 и В9.

Сорго зерновое

Сорго зерновое содержит 68,3 г углеводов в 100 г продукта. Калорийность – 339 кКал.



В химическом составе сорго зернового содержатся: холин, витамины В1, В2, В5, В6, Е, Н и РР, а также полезные минеральные вещества: калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, хлор и сера, бор, кремний, кобальт и алюминий, йод, хром, фосфор и натрий.

Горох сушеный

Горох сушеный содержит жира – 2 г, белка – 20,5 г, 49,5 г углеводов в 100 г продукта. Калорийность – 229 кКал.



В состав сушеного гороха входит достаточно большое количество фосфора, калия, кальция, железа, а также магния и цинка. Кроме того, в нем содержится ретинол или витамин А, а также тианин, рибофлавин, наицин, пантотеновая кислота, пиридоксин, фолацин (то есть витамины В1, В2, В3, В5, В6 и В9) и аскорбиновая кислота (витамин С).

Горошек зеленый

Зеленый горошек славится не только низким содержанием холестерина, насыщенных жиров и натрия, но также богатством марганца (36 %), меди (12 %) и фосфора (16 %). Это хороший источник витамина А (22 %), аскорбиновой кислоты (32,5 %), витамина В6 (15 %), витамина К (44,6 %) и фолиевой кислоты (21,6 %). Еще в нем содержатся полезные для пищеварения пищевые волокна (30,3 %).

Главное полезное свойство горошка зеленого – наличие растительного легкоусвояемого белка высокого качества, по своим свойствам близкого к белку мясных продуктов. Продукт содержит несколько незаменимых аминокислот, минеральные вещества, витамины группы В, особенно много в горошке витаминов В1, В6 и В9, отвечающих за нормальное функционирование нервной системы и принимающих участие в обменных процессах. Горошек зеленый способствует росту и укреплению мышечной ткани, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям, не вызывает повышенного газообразования. Горошек полезен детям, беременным женщинам и тем, кто хочет нарастить мышечную массу без увеличения жировой ткани.

Горох маш (Мунг)

Горох маш (Мунг) содержит 62,62 г углеводов в 100 г продукта. Состав маша: Жиры – 1,15 г, Белки – 23,86 г, Углеводы – 62,62 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Маш (Мунг) — это бобовая культура происхождением из Индии. Бобы маш — маленькие, зелёные, овальной формы. Состав витаминов и минералов в бобах мунг прекрасным образом сбалансирован, что делает их питательным и полезным продуктом.





Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В состав маша входят 18 аминокислот, в том числе все незаменимые. Маш содержит витамины: С, В1, В2, РР, В5, В6, В9, А, Е, К, бета-каротин, холин; макро- и микроэлементы: калий, фосфор, магний, кальций, натрий, железо, цинк, марганец, медь, селен.

Интерес к машу неслучаен. Горох маш имеет все основания считаться полезным продуктом, потому что его химический состав богат и разнообразен (калоризатор).

Горох маш содержит: холин, витамины В1, В2, В5, В6,В9, А, Е, Н и РР, а также калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, хлор и сера,йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кремний, кобальт, никель, олово и алюминий, титан, стронций, цирконий фосфор и натрий.

Фасоль красная

Калорийность красной фасоли на 100 г продукта составляет 93 кКал. Пищевая ценность: Белки – 8,4 г. Жиры – 0,3 г. Углеводы – 13,7 г.

Красная фасоль – одна из древнейших культурных растений, ее родиной считают Южную Америку.

Фасоль красная – поставщик высококачественного легкоусвояемого белка, который приравнивается к белку мясных продуктов, а по содержанию полезных веществ превосходит его. В составе красной фасоли присутствуют: витамины группы В (В1, В2, В5, В6), С, Н и РР, а также практически все необходимые организму человека минеральные вещества, среди которых калий, кальций, магний, цинк, медь и марганец, железо, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. Клетчатка, содержащаяся в красной фасоли, отличается мягкостью, она надолго сохраняет чувство сытости и осуществляет постепенную подачу энергии в течение длительного времени. Сложные углеводы красной фасоли способствуют быстрому насыщению, поэтому продукт рекомендован при ожирении. Употребление красной фасоли оказывает благотворное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем организма, укрепляет иммунную систему, является профилактическим средством против новообразований, в том числе и злокачественных. Фасоль участвует в кроветворительных процессах, способствует повышению уровня гемоглобина и понижению холестерина в крови.



Белая фасоль

В составе белой фасоли следующее количество питательных веществ на 100 г: 20 г белков; 2 г жиров; 48 г углеводов. Количество и состав белка в белой фасоли аналогичны мясу, поэтому эти бобовые незаменимы в рационе вегетарианцев. Гликемический индекс вареной или тушеной белой фасоли равен 35 единицам, что относится к низким показателям. Это означает, что такие блюда рекомендованы к употреблению диабетиками, они не окажут влияния на содержание в крови сахара. Однако консервированная фасоль имеет иной индекс, 75 единиц, из-за содержания в соста-

ве сахара. Такой продукт не разрешен для больных сахарным диабетом, следует исключить его из рациона.



Именно эта фасоль является лидером по содержанию клетчатки, которая легко растворяется и прекрасно усваивается. Один стакан фасоли обеспечивает организм суточной нормой клетчатки, поэтому белая фасоль незаменима для людей, страдающих сахарным диабетом и повышенным уровнем холестерина. Надо ли говорить, что белая фасоль – основной источник растительного белка.

Полезные свойства белой фасоли обеспечиваются богатым набором витаминов: А, В, К, РР, С, а также значительное количество витамина Е, широко известного как природный антиоксидант. Соответственно, употребление фасоли оказывает исключительно положительное влияние на состояние кожи, волос и ногтей. Сера, входящая в состав белой фасоли, благотворно влияет на организм, ослабленный кишечными инфекциями, бронхитами и кожными заболеваниями. Большое количество железа в составе фасоли способствует улучшению функционирования кровеносной системы, ведь железо увеличивает количество эритроцитов, улучшает приток крови ко всем клеткам, а также повышает сопротивляемость организма различным инфекциям и нежелательным внешним воздействиям окружающей среды.

Оливки

Зелёные оливки. Калорийность – 145 кКал; Белки – 1 г; Жиры – 15,3 г; Углеводы – 3,8 г; Клетчатка – 3,3 г.

Чёрные оливки (маслины) Калорийность – 115 кКал; Белки – 0,84 г; Жиры – 10,68 г; Углеводы – 6,26 г; Клетчатка– 3,2 г.

Калорийность оливок составляет 115 кКал на 100 г продукта.



Продукт содержит: бета-каротин, витамины группы В, А, Е, РР, а также соли минеральных веществ, таких как калий, кальций, магний, фосфор и натрий. Оливки богаты пищевыми волокнами, положительно влияющими на деятельность пищеварительного тракта и улучшающими перистальтику кишечника, содержат антиоксиданты, борющиеся со старением (calorizator). Полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень глюкозы в крови, уменьшают образование тромбов и сохраняют эластичность стенок сосудов.

Распространенный миф о пользе употребления косточек от оливок требует уточнения. Косточки от оливок и маслин не перевариваются, поэтому реальной пользы следует ожидать от 1-2 проглоченных косточек. Следует проявить здравый смысл и не стараться проглотить косточки от гигантских оливок с острым кончиком, чтобы не нанести физический вред кишечнику.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЗЕЛЕНЬ, ТРАВЫ, ЛИСТЬЯ, ПРЯНЫЕ ОВОЩИ

Зелень

Зелень содержит ряд биологически активных веществ и важнейших витаминов, прежде всего аскорбиновой кислоты, каротина, витаминов группы В. В растениях содержится пиридоксин, фолиевая и пантотеновая кислоты, инозитол, холин; присутствует значительное количество токоферолов (Витамин Е) — в петрушке (5,5 мг%), зеленом луке (2,4 мг%), филлохинон (Витамин К) — в шпинате (4,5 мг%).



Минеральный состав зелени также достаточно богат: в ней находится большое количество биологически значимых элементов. Высокое содержание кальция в зелёных растениях сбалансировано с другими биологически значимыми элементами в соотношениях, оптимальных для их максимального усвоения. Так, соотношение кальция и фосфора составляет 1,0:0,6; кальция и магния — 1,0:0,5. Исключение составляют шпинат и щавель, где кальций находится в виде нерастворимых солей щавелевой кислоты и поэтому плохо усваивается в связи с высоким содержанием щавелевой кислоты в щавеле (до 360 мг%) и шпинате (до 320 мг%). Эти виды пряностей противопоказаны при заболеваниях, связанных с нарушениями солевого обмена.

В одном небольшом пучке свежей зелени витаминов и минералов больше, чем в недельном курсе аптечных поливитаминных препаратах. Судите сами, зелень содержит: холин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, Е, К, Н и РР, а также практически весь минеральный состав таблицы Менделеева: калий, кальций, магний, цинк, селен, медь и марганец, железо, йод, хром, фтор, молибден, бор и ванадий, кобальт, никель и алюминий, фосфор и натрий. Зелень содержит пищевые волокна и клетчатку, фитонциды и структурированную воду.

Помимо насыщения организма витаминами, зелень помогает нормализовать пищеварительные процессы, благотворно влияет на нервную и сердечно-сосудистую системы (особенно петрушка), не теряет своих полезных свойств при высушивании и заморозке.

Ботва репы

Ботва репы содержит 7,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 76% всей энергии из порции, или 29 кКал. Калорийность – 32 кКал. Состав ботвы репы: Жиры – 0,30 г, Белки – 1,50 г, Углеводы – 7,13 г, Вода – 89,67 г, Зола – 1,40 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,8 г, клетчатки – 3,2 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Репа – «королева огорода», одно из самых древних культурных растений на земле. Ее начали возделывать несколько тысячелетий назад, и с тех пор популярность овоща только росла. О репке даже скла-

дывали поговорки, пословицы и сказки. Эта героиня народных сказаний — кладезь полезных веществ, уникальный продукт для здорового питания.

«Королева огорода» — источник клетчатки, содержит витамины С, РР, Е, В1 и В2, бета-каротин, растительные жиры, сахара, янтарную кислоту, горчичное масло. По количеству аскорбиновой кислоты овощ превосходит цитрусовые и капусту. В овоще есть такие элементы таблицы Менделеева, как сера, кальций, фосфор, натрий, железо, марганец, йод, калий и магний. Регулярное употребление корнеплода полностью покрывает потребности организма в этих веществах. По содержанию фосфора репа опережает редьку и редис. Калорийность — 32 кКал на 100 г, что делает продукт очень привлекательным для желающих похудеть. Особую ценность представляет содержащийся в корнеплоде глюкорафанин. Это очень редкое вещество, которое в достаточном количестве обнаружено в кольраби, брокколи и цветной капусте. В организме глюкорафанин трансформируется в органическое соединение — сульфорафан, обладающее противораковым действием. Вещество снижает риск развития диабета.

Ботва свекольная

Ботва свекольная содержит 4,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 63% всей энергии из порции или 17 кКал. Калорийность – 22 кКал. Состав свекольной ботвы: Жиры – 0,13 г, Белки – 2,20 г, Углеводы – 4,33 г, Вода – 91,02 г, Зола – 2,33 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,5 г, клетчатки – 3,7 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Свекольная ботва обладает большим количеством полезных свойств: Польза свекольной ботвы заключается в большом количестве витаминов. Она содержит их больше, чем корнеплод. Например, витамин U эффективен при лечении такой серьезной болезни, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки и хронического гастрита; витамин Р — хорошее профилактическое средство для повышения эластичности сосудов, а также против склерозов и кровоизлияний. Люди с сахарным диабетом, а также с больным сердцем и щитовидной железой также должны включать в рацион блюда с ботвой. Ботва отлично налаживает регулярную работу кишечника и помогает наладить стул. Такие полезные микроэлементы в составе, как фосфор, кальций, соли железа, марганец и калий помогают активизировать кроветворение и регулировать обмен веществ.

Виноградные листья

Виноградные листья содержат 17,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 63% всей энергии из порции, или 69 кКал. Калорийность – 93 кКал. Состав виноградных листьев: Жиры – 2,12 г, Белки – 5,60 г, Углеводы – 17,31 г, Вода – 73,32 г, Зола – 1,65 г.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Суммарное содержание сахаров – 6,3 г, клетчатки – 11,0 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Листья винограда – продукт, обладающий приятным вкусом и содержащий множество полезных компонентов.

Польза виноградных листьев для организма обусловлена их составом. Продукт содержит следующие витамины, минералы: аскорбиновая кислота, филлохинон, ретинол, холин, витамины группы В, селен, калий, фосфор, цинк, медь, кальций и т. д.

Лечебные свойства растения:

улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, препятствует развитию склеротических бляшек;

положительно сказывается на умственной деятельности, предупреждает возрастные изменения головного мозга;

связывает токсические вещества и выводит их из организма;

улучшает кроветворение;

нормализует кишечную перистальтику, способствует устранению запоров;

активизирует работу иммунной системы, устраняет очаги воспаления, ускоряет восстановление после хирургических вмешательств;

улучшает работу репродуктивной системы у представителей обоих полов;

способствует сохранению молодости, делает кожу гладкой и эластичной.

Кинза (листья кориандра)

Кинза (листья кориандра) содержит 3,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 52% всей энергии из порции, или 15 кКал. Калорийность – 23 кКал. Состав кинзы: Жиры – 0,52 г, Белки – 2,13 г, Углеводы – 3,67 г, Вода – 92,21 г, Зола – 1,47 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,9 г, клетчатки – 2,8 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Полезное для здоровья, обладающее приятным вкусом и пряным ароматом растение кориандр выращивают во всем мире. Эту траву называют также китайской петрушкой, кишнецом или кинзой. Лекарство, приправа, гарнир, украшение – всё это кориандр. Кинза – великолепный источник марганца, магния, железа, клетчатки. В медицине используются плоды и листья растения – как в сушеном, так и в свежем виде. Средствами на основе кориандра лечат накожные болезни, диарею, конъюнктивит; помогают они при повышенном уровне холестерина, нарушениях менструального цикла у женщин.

Так, употребление кориандра:

снижает уровень вредного холестерина и повышает уровень полезного;

стимулирует пищеварение, функции печени, вывод шлаков;

помогает облегчить симптомы болезни Альцгеймера благодаря содержанию витамина К;

активизирует выработку инсулина, понижая уровень сахара в крови, что важно для людей, страдающих сахарным диабетом;

помогает избавиться от изъязвлений во рту – такой эффект обусловлен антисептическими свойствами растения;

позволяет снять симптомы артри-

та благодаря противовоспалительным свойствам травы;

служит профилактикой от рака легких и полостных опухолей – в этом помогают жирорастворимые витамины, которыми богато растение;

позволяет избавиться от конъюнктивита, а благодаря антиоксидантам предотвращает развитие глазных заболеваний;

помогает при менструальных проблемах (если речь идет о семенах кориандра);

успокаивает нервы, способствует улучшению памяти;

препятствует развитию анемии и облегчает ее симптомы.

Лук зеленый

Лук зеленый содержит 5,7 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 74% всей энергии из порции, или 23 кКал. Калорийность – 27 кКал. Состав зеленого лука: Жиры – 0,47 г, Белки – 0,97 г, Углеводы – 5,74 г, Вода – 92,32 г, Зола – 0,51 г.

Суммарное содержание сахаров – 3,9 г, клетчатки – 1,8 г, крахмала – 0,0 г.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Лук зеленый содержит клетчатку, улучшающую пищеварение и перистальтику кишечника. Фитонциды, которыми богаты перья лука, обладают обеззараживающим и противобактериальным свойствами, поэтому зеленый лук можно употреблять в качестве профилактического средства в сезон простудных заболеваний. Имеются в зеленом луке биофлавоноиды, которые по своей сути являются природными антиоксидантами и обладают антиканцерогенным эффектом. Насыщенный зеленый цвет перьев лука говорит о присутствии в них хлорофилла, участвующего в кроветворении и укрепляющего стенки сосудов (calorizator). В составе зеленого лука имеются витамины С, Е, К, необходимые для усиления иммунитета, ускорения роста волос и улучшения состояния кожных покровов, а также некоторые минеральные вещества, среди которых: кальций, магний, цинк, железо, сера, фтор, фосфор. Считается, что наибольшую концентрацию полезных веществ имеют белые части лукового пера.

Лук красный

Белки, г: 1,4, Жиры, г: 0,0. Углеводы, г: 9,1. Калорийность лука красного составляет 42 кКал на 100 граммов продукта.

В составе красного лука содержится много полезных витаминов, например, B2, B1, C, A, B5, P и B6. Также он включает в себя широкий спектр минералов: железа, калия, магния, меди, йода, цинка и кобальта.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Цвет красного лука напрямую связан с его полезностью – антиоксидантов в нем вдвое больше, чем в светлых сортах. Фиолетовый цвет, который так украшает блюда, обусловлен содержанием антоцианов – веществ, помогающих нашему организму бороться с воспалениями и бактериальными инфекциями, предупреждающих развитие диабета, нервных заболеваний и рака, замедляющих процессы старения клеток.

Красный лук незаменим в народной медицине (calorizator). Он прекрасно побеждает авитаминоз, снижает вес и исцеляет практически все органы. Этот чудо-лук «знает секрет» от всех бед.

Лук репчатый

Белки, г: 1,4. Жиры, г: 0,0. Углеводы, г: 10,4.

Калорийность репчатого лука составляет 47 кКал на 100 г продукта.

Состав и полезные свойства репчатого лука

Лук репчатый содержит большое количество витамина С, антиоксиданта, необходимого для профилактики возникновения простудных заболеваний, укрепления иммунитета и борьбы с вирусами. В репчатом луке обнаружили особое вещество – флавоноид *кверцетин*, которое способствует расщеплению жиров и замедляет рост раковых клеток. В луковицах имеются фитонциды, известные своим бактерицидным действием, сахара, органические кислоты и минеральные вещества. Своим острым вкусом и специфическим запахом лук репчатый обязан эфирному маслу.

Полезные свойства репчатого лука в полном объеме проявляются при употреблении в пищу сырого лука, при любой термической обработке количество полезных веществ уменьшается. Лук репчатый обладает мочегонным действием, способствует выделению пищеварительных соков, является одним из натуральных средств против гельминтов.

Лук репчатый активно используется в фармакологии для изготовления лекарственных препаратов и БАДов, в косметологии, в народной медицине. Маска из репчатого лука стимулирует рост волос, способствует их оздоровлению.

Петрушка

Петрушка содержит 6,3 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 57% всей энергии из порции, или 25 кКал. Калорийность – 36 кКал. Состав петрушки: Жиры – 0,79 г, Белки – 2,97 г, Углеводы – 6,33 г, Вода – 87,71 г, Зола – 2,20 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,9 г, клетчатки – 3,3 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

«И вершки, и корешки» – эта фраза как нельзя лучше характеризует хорошо известную всем петрушку. Это огородное растение удивительно разностороннее. Оно применяется не только как украшение стола или вкусная и ароматная приправа к разнообразным блюдам, но и как лечебный продукт.



Большую часть ароматной зелени составляет вода, в которой растворен богатый химический состав, объясняющий ее полезные свойства.

Разнообразие витаминов – первое, на что необходимо обратить внимание. В одном пучке травы скрыта суточная норма витамина С. Богата петрушка и ретинолом, без которого невозможен синтез витамина А, такого важного для организма человека. Бета-каротин, витамины К, Е и В – обязательные составляющие зелени и корней растения.

Сегодня она незаменима не только на кухне, но и в традиционной и народной медицине, а также широко применяется в косметологии.

Петрушка чрезвычайно низкокалорийная и обладает оптимальным балансом БЖУ, что позволяет отнести ее к диетическим продуктам.

Залог ее пользы кроется в витаминно-минеральном комплексе. Благодаря ему это растение обладаем широким спектром действий:

Укрепляет иммунитет, помогая бороться с инфекционными и респираторными заболеваниями. Благоприятно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Понижает кислотность желудочного сока, уменьшает газообразование и препятствует гниению. Клетчатка отлично очищает кишечник от шлаков.

Улучшает метаболизм, стимулирует выработку протеина, коллагена, стабилизирует уровень гемоглобина, служит профилактикой анемии благодаря наличию в составе фолиевой кислоты.

В составе листьев и стеблей петрушки имеются неперевариваемые пищевые волокна, которые, разбухая в кишечнике, собирают со стенок ненужные шлаки, токсины и соли тяжелых металлов, выводя их естественным образом.

Кресс-салат

Кресс-салат содержит 5,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 58% всей энергии из порции, или 22 кКал. Калорийность – 32 кКал. Состав кресс-салата: Жиры – 0,70 г. Белки – 2,60 г. Углеводы – 5,50 г. Вода – 89,40 г. Зола – 1,80 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,4 г, клетчатки – 1,1 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Свежие листья кресс-салата содержат в своем составе минеральные соли калия, кальция, фосфора, йода, железа, магния, серы, меди. Она содержит аскорбиновую кислоту, витамины группы В, каротин, тиамин, рутин, рибофлавин, горчичное эфирное масло.

Кресс-салат обладает целым рядом достоинств

В частности: восполняет запасы йода, нормализует функционирование щитовидной железы; стабилизирует состав крови и предупреждает её заболевания; предупреждает болезни зубов и костей; улучшает функциони-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

рование желудочно-кишечного тракта и выделительной системы; уменьшает вес; является отхаркивающим средством при простудах; нормализует работу сердца и сердечно-сосудистой системы; улучшает аппетит и сон; избавляет от депрессии; обладает ярко выраженным мочегонным действием; заживляет раны и ожоги; излечивает болезни кожи; известен как антиоксидант.

Ревень

Ревень содержит 4,5 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 75% всей энергии из порции, или 18 кКал. Калорийность – 21 кКал. Состав ревеня: Жиры – 0,20 г. Белки – 0,90 г. Углеводы – 4,54 г. Вода – 93,61 г. Зола – 0,76 г.

Суммарное содержание сахаров – 1,1 г, клетчатки – 1,8 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Основные лечебные свойства, которые оценили не только народные знахари, но и официальная медицина, заключены в корневищах растения. Их можно использовать в качестве слабительного, обладают эти части растения и желчегонным, а также антисептическим свойством. Стебли ревеня – польза, а листья, схожие с лопухом, – вред для организма, поэтому важно правильно заготовить растение, чтобы оно в процессе хранения не утратило своих полезных свойств.



Черешки листьев также содержат множество полезных веществ. Они не только служат компонентом вкусных блюд и заготовок, но и с успехом применяются для лечения целого ряда заболеваний. Однако применять их следует с большой осторожностью. Содержание щавелевой кислоты в ревене делает листья ядовитыми и вредными. Никогда не ешь их в "сыром виде"!

В черешках ревеня большое количество клетчатки, сахарозы и крахмала. Богата эта часть растения и пектинами. Эти вещества позволяют использовать ревень для нормализации работы желудочно-кишечной системы и стабилизации перистальтики кишечника. Витамины К и С, также входящие в состав растения, укрепляют иммунную систему, ответственны за нормальное формирование костей скелета.

Благотворно действуют они и на кровеносную систему и обмен веществ. Богата наземная часть ревеня и минералами: кремнием, кальцием и калием, а также органическими кислотами. Избыток щавелевой кислоты может нанести организму серьезный вред, поэтому рекомендуется употреблять в пищу молодые черешки, в которых содержание этого вещества ниже.

Корневища растения также богаты полезными веществами. В их составе гликозиды, благодаря которым эта часть растения может применяться как противовоспалительное и даже – легкое обезболивающее. Они же делают корневища эффектив-

ными при нарушениях перистальтики кишечника. Причем небольшая порция корневищ поможет справиться с диареей, а увеличение дозы приведет к полностью противоположному результату. Смолы и пектины обеспечивают антибактериальный, противовирусный и противогрибковый эффект.

Укроп

Белки – 2,5. Жиры – 0,5. Углеводы – 6,3. Калорийность укропа составляет 38 кКал на 100 г продукта.



Эфирное масло укропа содержит фитонциды, замедляющие рост бактерий и грибков, полезно при нарушениях метаболизма для очищения кишечной флоры. В составе укропа: витамины А, С, фолиевая кислота, кальций и калий. Продукт повышает эластичность кожи, очищает слизистые, оказывает благотворное влияние на зрение, особенно сумеречное, улучшает деятельность нервной системы, способствует повышению иммунитета. Укроп обладает легким мочегонным эффектом, применяется также как желчегонное средство. Укропная вода, приготовленная из семян укропа, – до сих пор одно из самых действенных средств от колик у малышей, взрослым заметно облегчает тяжесть и резь в желудке после переедания, способствует нормализации перистальтики кишечника.

Полезнее всего употреблять укроп, только что сорванный с грядки. Если необходимо купить укроп, следует отдать предпочтение упругим, «мясистым», сочным листьям тёмно-зелёного цвета, без признаков увядания и желтизны. Хранить свежий укроп можно несколько дней в холодильнике, поставив в ёмкость с чистой водой.

Чеснок

Белки – 6,5. Жиры – 0,5. Углеводы – 29,9. Калорийность чеснока составляет 143 кКал на 100 г продукта.



Чеснок является природным антибиотиком, он содержит фитонциды, которые оказывают антибактериальное и противовирусное действие. Зубчик чеснока или нарезанные дольки являются отличным профилактическим средством от простудных заболеваний, особенно в межсезонье. В составе чеснока много серы и марганца, без которого невозможно усвоение кальция, являющегося необходимым для укрепления костей. Чеснок является поставщиком органического соединения *аллицина*, антиоксиданта, снижающего риск

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

возникновения инфекций дыхательных путей и предотвращающего развитие раковых опухолей. Витамины группы В, особенно В6, необходимы для деятельности центральной нервной системы, участвуют в синтезе серотонина – гормона радости и удовольствия (calorizator). Чеснок рекомендуют использовать в качестве средства, нормализующего кишечную флору и укрепляющего защитные силы организма.

Вред чеснока

Чрезмерное употребление чеснока не рекомендовано лицам, имеющим любые заболевания почек, желчнокаменную болезнь, язву желудка или кишечника, анемию.

Шпинат вареный

Шпинат вареный содержит 3,8 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 52% всей энергии из порции, или 15 кКал. Калорийность – 23 кКал. Состав вареного шпината: Жиры – 0,26 г. Белки – 2,97 г. Углеводы – 3,75 г.Вода – 91,21 г. Зола – 1,81 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,4 г, клетчатки – 2,4 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Шпинат свежий

Шпинат содержит 3,6 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 50% всей энергии из порции, или 15 кКал. Калорийность – 23 кКал. Состав шпината: Жиры – 0,39 г, Белки – 2,86 г, Углеводы – 3,63 г, Вода – 91,40 г, Зола – 1,72 г.

Суммарное содержание сахаров – 0,4 г, клетчатки – 2,2 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Трудно назвать овощи, сравнимые с огромным количеством полезных веществ, содержащихся в шпинате. Его нежные листья богаты: белком, углеводами, бета-каротином, насыщенными и ненасыщенными жирными и органическими кислотами, витаминами А, В, С, К, Е, РР, Н, клетчаткой, крахмалом, сахарами, холином, большим набором необходимых человеку микроэлементов.

Удивительный факт: во время тепловой обработки витамины в листьях практически не разрушаются. Это очень редкое свойство среди овощей.

Шпинат способствует выздоровлению при заболеваниях, вызванных употреблением животной пищи и интоксикацией организма. Выводя шлаки и вредные вещества, шпинат

одновременно насыщает ткани нужными веществами, содержащимися в нем. Клетчатка налаживает стабильную работу пищеварительной системы, что способствует повышению иммунитета и естественному похудению. Железодефицитная анемия также не грозит поклонникам зеленых листьев, которые доставляют кислород в клетки, улучшая обмен веществ в организме. Шпинат обладает очень ценным качеством – он способен блокировать рост опухолей, подавляя их кровеносную систему. Зато сердечно-сосудистая система организма укрепляется при его употреблении в пищу. Часто врачи назначают блюда из шпината онкобольным в период восстановления после лучевой терапии. Мощный комплекс антиоксидантов, содержащихся в шпинате, способствует быстрому выздоровлению и возвращению к нормальной жизни. Шпинат сдерживает развитие пародонтоза и останавливает кровоточивость десен. Он является отличным помощником в деятельности сердечной мышцы, нормализует давление, восстановит организм при истощении и незаменим при энтероколите. Большую пользу принесут листья шпината в рационе мужчин: они способствуют усилению потенции благодаря содержанию белков и токоферола. Женщины оценят лечебные свойства зеленых листьев при нарушенном цикле, бесплодии и частых выкидышах. Частое употребление легкодоступных блюд из шпината остановит отслоение сетчатки, полноценно заменив дорогие искусственные витамины с лютеином. В зеленых листьях содержится больше бета-каротина и полезных веществ для зрения, чем в незаменимой морковке. Вещества, содержащиеся в листьях зеленого овоща, восстанавливают углеводный обмен. Шпинат поддерживает нормальную работу поджелудочной железы, поэтому незаменим в меню диабетиков. Людям, находящимся в постоянном стрессе и страдающим бессонницей, шпинат также необходим в рационе, поскольку принимает участие в выработке гормонов. Йод, содержащийся в листьях, необходим для укрепления нервной системы и полноценного функционирования поджелудочной железы. Все лечебные свойства шпината, которые используются народной медициной, трудно перечислить. Он приносит значительное облегчение людям, страдающим эпилепсией, и уменьшит проявления болезни. При сухом кашле и во время приступов астмы свежий сок листьев шпината значительно облегчит состояние. В период зимних эпидемий фанатам шпината не страшен грипп. Сок шпината успешно лечит воспаленные миндалины. За счет большого количества витамина К уменьшаются проявления остеопороза и повышается содержание кальция в костных тканях. Для детей очень полезна смесь миндального масла с соком листьев шпината для предупреждения развития рахита и ускорения роста костей. Компресс из измельчённых листьев избавит от нарывов, экземы и опухолей от укусов насекомых благодаря содержанию цинка и йода. Для проживающих и работающих на атомном производстве и в регионах, зараженных радиацией, шпинат жизненно необходим. Он смягчает влияние радиационных излучений и спасает жизнь пораженным лучевой болез-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

нью. Любая француженка знает, что протирать лицо свежим листом шпината нужно для разглаживания морщинок и для здорового цвета лица, без следов от воспалений и прыщей. Этому способствует высокое содержание витаминов А и Е в листьях. Маски из шпината обновляют кожу и делают ее бархатистой. Высокое содержание бета-каротина в шпинате помогает клеткам организма дольше оставаться молодыми.

Щавель

Щавель содержит 3,2 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 48% всей энергии из порции, или 13 кКал. Калорийность – 22 кКал. Состав щавеля: Жиры – 0,70 г, Белки – 2,00 г, Углеводы – 3,20 г, Вода – 93,00 г, Зола – 1,10 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – 2,9 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.

Польза щавеля

1. Особую ценность растение несёт женской половине населения, которая столкнулась с менопаузой. Щавель рекомендуется кушать дамам при климаксе во избежание резких перепадов настроения и скачков гормонов.



2. Знахари советуют налегать на зелёные листочки людям с расстройством деятельности пищеварительного тракта, дизентерией, колитом, энтероколитом.

3. Щавель предотвращает гниение пищи в кишечнике, выводит старые отходы, устраняет любые нарушения ЖКТ. Растение борется с метеоризмом, запорами.

4. Если имеются трещины в заднем проходе или геморрой, врачи прописывают блюда на основе щавеля. В таком случае гораздо эффективнее употреблять растение в качестве самостоятельной закуски.

5. Людям, у которых неприятно пахнет изо рта, рекомендуется кушать щавель в сочетании с ломтиком чёрного хлеба. Растение в самостоятельном виде купирует воспаления в ротовой полости, частично отбеливает эмаль (но и повреждает её, при злоупотреблении).

6. Зелёные листья восполняют нехватку железа, борясь с анемией. Также продукт полезно кушать при малокровии, во время простуды и гриппа, сердечно-сосудистых недугов, постоянной головной боли и затяжной мигрени.

7. Свежий щавелевый сок очищает сосуды, нормализует холестерин в крови и поддерживает сахар на нужном показателе. По этой причине особую ценность растение несёт диабетикам. Благодаря низкому содержанию углеводов щавель мягко снижает глюкозу, если она поднялась.

8. Если у вас регулярно отекают нижние конечности, кушайте по 2 жмени щавеля ежедневно на протяжении недели (не на пустой желудок).

В результате вы избавитесь от неприятного симптома, устраните возможные боли, выведите излишки солей и воды.

9. Растение справляется с болезненными ощущениями у людей, страдающих ревматизмом. Способствует скорейшему выздоровлению при половой дисфункции (потенции), первой стадии туберкулёза и плохой детородности.

10. Сок на основе листьев щавеля также крайне полезен. Им смазывают воспалённые дёсны, а также употребляют внутрь для очищения органов пищеварения. Мягкий слабительный эффект выводит яды и шлаки.

11. Щавелевый сок нередко применяют для увеличения количества молока при грудном вскармливании. Состав убирает горечь, которая может образоваться из-за употребления матерью вредных продуктов. Также сок очищает печень и борется с камнями (песком) в почках.

12. Можно употреблять семена щавеля, которые обладают отличным глистогонным свойством. Полезно кушать зёрна для борьбы с червями-паразитами у детей и взрослых. Семена быстро справляются с диареей, не позволяя ценным элементам покинуть организм, не усвоившись.

13. Для укрепления иммунной системы в период распространения гриппа, ОРВИ, простуды рекомендуется кушать щавельные листья вместе со стеблями. Аналогичным образом следует бороться с авитаминозом в межсезонье и после родов.

14. Щавель устраняет пищевую аллергию в кратчайшие сроки. Сок на основе растения нашёл широкое применение в косметологии. Им смазывают повреждённые участки кожи (экзема, лишай, крупные ссадины, трещины), втирают в голову для усиления роста волос.

ПРОРОСТКИ

Горох пророщенный

Состав пророщенного гороха:

Жиры – 0,68 г, Белки – 8,80 г, Углеводы – 27,11 г, Вода – 62,27 г, Зола – 1,14 г. Калорийность – 124 кКал.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – н/д, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Калорийность и пищевая ценность продукта отвечают за его усваивание организмом и наполнение живительной энергией. В 100 граммах бобовой культуры содержится 13 г белков, 0,94 г жиров и 29 г углеводов. Этого достаточно для наполнения организма питательными компонентами. Калорийность продукта составляет 172,5 кКал. Это нормальная цифра, которая хорошо включается в ежедневную допустимую калорийность, поступающую от различной продукции.

Данный продукт является одним из необходимых для людей, которые отказались от животной пищи, так

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

как он восполняет все нужные элементы для организма человека, особенно белок. Все бобовые культуры богаты белком, но в проростках этих культур все микроэлементы удваиваются.

Маш пророщенный

Маш пророщенный содержит 5,9 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 63% всей энергии из порции, или 24 кКал. Калорийность – 30 кКал. Состав пророщенного маша: Жиры – 0,18 г, Белки – 3,04 г, Углеводы – 5,94 г, Вода – 90,40 г, Зола – 0,44 г.

Суммарное содержание сахаров – 4,1 г, клетчатки – 1,8 г, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



Бобы маша в пророщенном виде – это кладезь витаминов и минералов. Часто вместо классического названия вида бобовых, можно услышать другое – «золотистая фасоль». Сходство с фасолью можно увидеть только когда бобы прорастут и избавятся от зеленой оболочки. По форме и цвету они будут напоминать фасоль.

При проращивании бобов увеличивается не только масса и объем в несколько раз, но и содержание полезных веществ. Так, клетчатки станет больше на 2%, витамина С на 35, 97 мг/100 г, количество антиоксидантов увеличивается в 5.1 раза!

Чечевица пророщенная

Чечевица пророщенная содержит 22,1 г углеводов в 100 г продукта, это примерно 68% всей энергии из порции, или 89 кКал. Калорийность – 106 кКал. Состав пророщенной чечевицы: Жиры – 0,55 г, Белки – 8,96 г, Углеводы – 22,14 г, Вода – 67,34 г, Зола – 1,00 г.

Суммарное содержание сахаров – н/д, клетчатки – н/д, крахмала – н/д.

Содержание холестерина – 0,0 мг, трансжиров – 0,0 г.



В чечевице отмечено высокое содержание витаминов группы В, регулирующих работу внутренних органов, влияющих на состояние кожного покрова, волос. Но особенный интерес вызывают пророщенные семена этого растения.

Семена чечевицы обладают свойством в период проращивания синтезировать и накапливать полезные вещества. В составе нежных и вкусных семян чечевицы во время проращивания во много раз увеличивается содержание витамина С, белка, антиоксидантов, микро- и макроэлементов.

Помимо этих элементов в состав плодов чечевицы входят углеводы особенного строения и состава: они обладают способностью активно перерабатываться в течение дня.

Железо в комплексе с многочисленными минералами обогащает состав крови, улучшая её состав. Это уникальное питание для всего организма человека: мозга, мышечных тканей и волокон всех внутренних органов.

Возрастает содержание витаминов и аминокислот, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Ответ на вопрос — для чего необходимо проращивать чечевицу, однозначен: использовать уникальные свойства растения на благо человеческого здоровья. Состав пророщенных бобов не изменяется даже при воздействии высоких температур.

ВКУСОВЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ, ПРИПРАВЫ, ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ

Вкусовые добавки к пище, а также **припра́вы**, **пряности**, **специи** – химические вещества, отдельные части биологических продуктов растительного происхождения и их смеси, предназначенные для улучшения вкусовых и ароматических качеств приготавливаемых продуктов питания и готовых блюд.

Вкусовые добавки могут способствовать улучшению переваривания и усвоения пищи, а также возможности ее длительного хранения.

Ко вкусовым добавкам относятся пряности, соль, сахар, некоторые ароматизаторы, соусы, готовые к употреблению продукты (кетчуп, горчица, хрен), масляные смеси (масло с горчицей, зеленое, анчоусное, раковое и т. п.) и другие вещества, влияющие на вкус или аромат (глутамат натрия, разбавленная водой уксусная эссенция, лимонная кислота и т. п.).

Вкусовые добавки могут быть натуральными продуктами и синтетическими веществами. Натуральные продукты используют как в свежем (плоды, семена, стебли, корневища), так и засушенном, растертом в порошок виде; используют и *масляные смеси*, которые не только улучшают вкус блюда, но и повышают его калорийность.

Некоторые вкусовые добавки стандартизованы, в этом случае они могут быть включены в специальную категорию – пищевые добавки.

Одними из самых популярных пищевых добавок являются пряности – свежие или высушенные части пряно-ароматических растений, содержащие жгучие *(пряные)* и различные летучие ароматные вещества, преимущественно тропического происхождения. В большинстве своем эти продукты не имеют питательной ценности, но при добавлении в пищу небольшого количества придают приготавливаемому блюду



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

своеобразный вкус и аромат. В качестве пряностей употребляются различные части растений, например: плоды (черный перец), цветочные почки (гвоздика), листья (лавровый лист), корни (петрушка), корневища (имбирь), луковицы (лук, чеснок) и другие.

Получение однокомпонентных приправ и изготовление смесей

• В качестве приправ употребляют свежие или высушенные измельченные надземные части растений – укроп, кориандр; семена – анис, мак, горчица; плоды и семена – черный перец, ваниль, бадьян; цветки или их части – каперсы, гвоздика; листья – лавровый лист; кору – корица; корневища – имбирь; луковицы – лук, чеснок.

• К приправам относят также сложные многокомпонентные композиции, сухие, пастообразные или жидкие. У многих народов есть свои, традиционные приправы: столовая горчица, соевый соус, хмели-сунели, ткемали, майонез, аджика и другие продукты.

Химический состав

Разновидность ароматизированного сахара. В состав многих приправ и пряностей входят вкусовые и ароматические – эфирные масла, часто – гликозиды, сопутствующие им сахара, крахмал и дубильные вещества. К веществам, определяющим характерные свойства пряностей, следует отнести гликозиды, терпеноиды, простые и сложные эфиры, а также некоторые каротиноиды и органические сульфиды (например, диаллилдисульфид).



Применение. Приправы применяют в кулинарии, пищевой промышленности (консервной, кондитерской, хлебобулочной, ликеро-водочной), а также в медицине и парфюмерии.

В настоящее время в промышленности вместо приправ в виде свежих и высушенных частей растений, часто используют подготовленные продукты – порошки, пасты, экстракты, эфирные масла, а также синтетические и полусинтетические ароматизаторы.

Физиологическая роль

Основная роль приправ – повысить вкусовые качества пищи, улучшить ее аромат, возбудить аппетит, и иногда – замаскировать нежелательные органолептические свойства продуктов.

Кроме придания пище новых вкусовых и ароматических качеств, некоторые приправы могут служить источником органических кислот (уксус), ферментов (соевый соус), и, в какой-то степени – микроэлементов – железо, кальций, йод и т. д.

14-19-363

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Минеральные:

- Соль

Растительные:



Анис



Мята перечная



Свежий корень имбиря



Мускатный орех



Розмарин



Хрен

Аир обыкновенный – В качестве пряности используются высушенные корневища.

Айва – плоды.

Ажгон (айован) – семена.

Анис – семена (целиком или молотые).

Апельсин – сок, цедра (цедра – наружный слой кожуры).

Асафетида – млечный сок корней.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Бадьян (анис звездчатый) – сухие зрелые плоды (целиком или молотые).

Базилик *(райхон, рейхан)*– зеленые части растения (свежие или сухие молотые).

Барбарис – ягоды (свежие, маринованные или сушеные молотые).

Валериана – свежие листья.

Ваниль – натуральная в стручках.

Галанга (калган) – корневище.

Гвоздика – высушенные цветочные почки.

Грибы – сушеные (целиком и молотые).

Горчица – свежие листья, семена, паста.

Душица (орегано) – листья (свежие или сухие молотые).

Донник – листья и стебли.

Зира – семена (целиком или молотые).

Имбирь – корневище (свежее, сухое, порошок).

Иссоп – молодые листочки (свежие или сухие молотые).

Калинджи, или Чернушка посевная – используются семена.

Коричник камфорный (*Cinnamomum camphora*) – пищевую камфору получают перегонкой ароматических листьев и древесины дерева, представляет собой кристаллы, внешне похожие на крупные кристаллы соли.

Кардамон – вылущенные семена (целые и молотые).

Кервель (купырь) – молодые листочки.

Кмин – молодые побеги и листья.

Кориандр *(зелень – кинза, кашниш)* – зелень (свежая, свежемороженая или сухая), семена (сушеные).

Корица – высушенная кора (целая или молотая).

Красный перец – плоды (свежие или сухие молотые).

Перец чили – плоды (свежие или сухие молотые).

Ямайский перец – плоды (свежие или сухие молотые).

Кресс-салат *(котем)* – зелень.

Кумин *(зира)* – семена.

Кунжут – семена.

Куркума – коренья.

Лавр – лавровый лист (сушеный).

Лакрица (солодка) – корневище.

Лимон – цедра и сок.

Луковые:

Репчатый лук – все растение.

Лук-порей – белый стебель, (молодые луковички лука-порея).

Лук-шалот – молодые листья и луковички.

Лук-батун (дудчатый лук, татарка) – все растение или молодые листья.

Лук победный – молодые побеги и луковицы.

Лук скорода (шнитт-лук) – листья, луковицы и цветки.

Черемша (лук медвежий, калба) – стебель, листья и луковица.

Любисток – все растение (свежее или сухое).

Майоран – листья.

Мак – семена.

Маслины – плоды (соленые или маринованные).

Мелисса *(мята лимонная)* – листья (свежие или сухие молотые).

Можжевельник – ягоды (свежие или сухие молотые).

Мускатный орех – семя плодов.

Мята – листья.

Настурция – молодые листья, цветы.

ГИД ПО СПЕЦИЯМ



ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ

АРОМАТ ГОРЬКИЙ

- картофель, помидор, грибы
- морепродукты
- супы, рагуты
- ирисаны, тюльпан, майоран, шалфей



ИМБИРЬ

АРОМАТ СЛАДКИЙ, СОГРЕВАЮЩИЙ

- морковь, цитрусовые, свекла, тыква
- курица, говядина, рыба, тофу
- рис, рагу, супы, маринады
- сушеный чеснок



ПАПРИКА

АРОМАТ СЛАДКИЙ, СОГРЕВАЮЩИЙ

- болгарский перец, цветная капуста, тыква, картофель
- курица, морепродукты
- рис, супы, маринады
- чеснок, красный перец, корица

ПРАВИЛА СОЧЕТАНИЙ

- овощи, злаки, бобовые
- мясо, бетонные продукты
- блюда
- сочетание с другими специями



СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК

АРОМАТ ПИКАНТНЫЙ

- капуста, помидор, грибы, морковь, фасоль
- курица, говядина, рыба, тофу
- супы, рагу, соусы, маринады
- ирисаны, кориандр, кукуруза



РОЗМАРИН

АРОМАТ ТРАВЯНОЙ, ХВОЙНЫЙ

- грибы, картофель, лук, фасоль, зеленый горошек
- курица, баранина, рыба
- маринады
- чеснок, ирисаны, базилик



КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ

АРОМАТ ОСТРЫЙ, ПРЯНЫЙ

- баклажан, картофель, кабачок, болгарский перец, помидор
- курица, говядина, рыба
- рис, соусы, супы, заправки
- паприка, корица, кумин



МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

АРОМАТ СЛАДКИЙ

- брокколи, морковь, капуста, цветная капуста, тыква
- баранина
- рис, соусы, выпечка, мачонки
- душистый перец, говядина



БАЗИЛИК

АРОМАТ СЛАДКИЙ

- баклажан, картофель, помидор
- курица, свинина, рыба, сыры
- сахарные заправки, соусы
- чеснок, розмарин, тюльпан, майоран, ирисаны



ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ

АРОМАТ СЛАДКИЙ, ПРЯНЫЙ

- яблоки, свекла, морковь, тыква
- говядина, баранина
- супы, десерты, хлеб, выпечка
- кардамон, мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь



ТИМЬЯН

АРОМАТ ПРЯНЫЙ, ТЕПЛЫЙ

- морковь, помидор, цветная капуста, фасоль, чечевица
- говядина, баранина, свинина
- супы, маринады, заправки
- ирисаны, розмарин



ГВОЗДИКА

АРОМАТ ЖГУЧИЙ, ПИКАНТНЫЙ

- яблоки, свекла, тыква, сладкий перец, помидор
- баранина
- супы, маринады, выпечка
- корица, мускатный орех



КОРИЦА

АРОМАТ ПРЯНЫЙ, СУХОЙ, ЖГУЧИЙ

- яблоки, сладкий картофель, тыква, морковь, груши
- курица, баранина
- фрукт. соусы, выпечка, десерты
- мускат. орех, гвоздика, перец



КАРДАМОН

АРОМАТ СЛАДКИЙ

- морковь, цитрусовые, тыква, кукуруза, горошек, чечевица
- курица, утка, свинина
- карри, рис
- корица, имбирь, кукурузы



КОРИАНДР

АРОМАТ ПРЯНЫЙ, ОСТРЫЙ

- болгарский перец, картофель, лук, помидоры
- курица, говядина, свинина, тофу
- карри, рагу, супы, фарш, соусы
- перец чили, кумин, корица



ОРЕГАНО

АРОМАТ ОСТРЫЙ, ГОРЬКИЙ

- помидор, болгарский перец, картофель, грибы, фасоль
- говядина, курица, рыба
- супы, хлеб, соусы, маринады
- лавровый лист, тимьян

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Огуречная трава (бурачник) – свежие молодые листики.

Острица (асперуга) – молодые листья.

Пажитник (шамбала) – семена, листья и нежные стебли.

Паприка – плоды.

Пастернак *(полевой борщ)* – семена, побеги.

Черный перец – горошком или молотый.

Петрушечник – листья и плоды.

Петрушка – листья и коренья.

Полынь горькая – верхушечные молодые листья (сушеные).

Портулак – молодые побеги и листья, собранные до цветения.

Ревень – листья и черешки.

Розмарин – молодые листочки.

Руккола (гусеничник, эрука) – молодые побеги и листья.

Сельдерей – стебли (в свежем виде), листья (в свежем, замороженном и сухом виде), корень (в свежем, замороженном и сухом виде).

Сассапарель – молодые верхушечные побеги.

Суза или перилла. Масличное растение используемое как приправа в Корее.

Сумах – плоды, кожура плодов.

Тимьян *(чабрец)* – верхняя часть стебля с листьями.

Тмин – семена.

Томаты *(помидоры)* – паста из плодов.

Тысячелистник – листья и соцветия, также в сухом измельченном виде.

Укроп – молотые побеги, цветы, семена.

Фенхель (укроп аптечный) – молодые листочки, семена.

Хрен – корень, листья.

Васаби – корневище.

Цидония – плоды айвы.

Чабер *(джамбуль, цитрон)* – листья.

Чабрец *(тимьян)* – верхняя часть стебля.

Чеснок – все растение.

Чистец – соцветия и листья.

Шалфей – листья.

Шафран – цветочные рыльца.

Эстрагон *(тархун)* (полынь эстрагонная) – молодые растения или листья (свежие и сушеные) используются для приготовления вкусного отварного мяса и напитков.

Полученные искусственным и синтетическим путем

Ванилин и этилванилин – кристаллообразный порошок.

Глутамат натрия – кристаллообразный порошок.

Лимонная кислота – порошок и жидкость.

Сахар – кристаллообразный порошок или пудра.

Уксус – жидкость.

Фруктоза – пудра.

Смеси

Аджика – перетертая острая пастообразная смесь.

Карри – смесь сухих пряностей в виде порошка.

Масала.

Гарам масала.

Сванская соль.

Хмели-сунели – перетертая острая смесь пряностей и приправ зеленого или оливкового цвета

На самом деле специи и пряности – это не одно и то же, как многие привыкли думать. К первым относятся продукты, которые усиливают вкус блюда с целью сделать его

более соленым, кислым или сладким. Это соль, сахар, лимонная кислота, уксус и др.

Вторые придают пище аромат, терпкость, горечь и в общем являются тем, что растет: различные коренья, плоды, высушенные и свежие листья, некоторые растения, лук и чеснок.

Специи и приправы их применение – гид по специям

Большинство названий специй и пряностей нам отлично известны, а многие можно найти среди тьмы пахучих баночек на кухне. С таблицей ниже тебе будет легко ориентироваться в их разнообразии и сочетать как между собой, так и в разных блюдах.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ВОСТОЧНЫЕ И ПОПУЛЯРНЫЕ СПЕЦИИ И ПРИПРАВЫ

«Имеющий в кармане мускус не кричит об этом на улицах. Запах мускуса говорит за него».
(Саади)

О, восточные специи и притягательный аромат Востока, сколь многих вы прельщали на протяжении столетий! Ни один химический заменитель, даже очень хороший, никогда не сможет стать аналогом натуральных восточных пряностей.

Узбекская кухня просто немыслима без специй. Еще каких-то сто лет назад эти специи попадали сюда благодаря торговым караванам, которые степенно бороздили дороги Великого Шелкового пути, привозя благовонья из далеких стран – Китая, Индии и др. При транспортировке из города в город цена на них возрастала, а на базарах Ташкента, Самарканда, Бухары стоимость горстки специй могла быть непомерно высока, и такую покупку мог позволить себе не каждый. Поэтому до сих пор при покупке восточных специй и пряностей чувствуется некое таинство и загадочность Востока.

Зайдите на крупные городские базары Узбекистана, и Вы обязательно найдете там торговца специями. Он, как маг, возвышается над своим товаром, а перед ним целая палитра красок – мелких и крупных коробочек со специями: зира(кумин), кардамон, куркума, шафран, кинза (кориандр), тмин, кунжут, красный и черный горький перец, сушеные томаты и красный сладкий перец (паприка), душистый горошек, гвоздика, барбарис, приправы «универсал» (например, приправы для плова – набор специально подобранных специй для короля узбекской кухни) и многое другое.

Все эти специи, расфасованные в яркие упаковки, можно купить и в супермаркетах, но единственный недостаток такого товара в том, что его нельзя пощупать, понюхать. Ведь даже процесс покупки специй на базаре – это целое искусство.

Природные специи используются не только в кулинарии, но и в народной и традиционной медицине, косметологии. К примеру, **корень солодки**. Сироп из корня солодки хоро-



шо помогает при простуде и сильном кашле (отхаркивающее средство). Корень солодки экспортировался с территории Туркестанского края еще в позапрошлом веке. Благодаря сладковатому вкусу корневища используют в добавках к различным лекарствам, а также при приготовлении некоторых национальных узбекских сладостей (нишалда, халва и др.).

На сегодняшний день большая часть восточных специй, которые используются в узбекской кухне и медицине, произрастает в самом Узбекистане и на территории сопредельных стран Центральной Азии.

Цитата, приведенная в начале, очень верно говорит о восточных специях. Например, продавцы **зиры (зры)** часто ходят по базару с большой чашей, полной этой ароматной пряности. Если зира качественная, то ее бесподобный чарующий аромат разносится на много метров вокруг самого торговца, и нос сам пожелает найти этого «волшебника специй» и купить у него горстку зиры. Цена на зиру абсолютно разная, в зависимости от ее качества и сорта. Существует несколько разновидностей зиры: она бывает крупной и мелкой, черной и с коричневым оттенком. Чтобы зира отдала весь свой цимис блюду, ее нужно растереть в ступке. Наиболее часто ее используют при приготовлении мясных блюд – самсы, мантов и, конечно же, плова. Без зиры и плов не плов! При ее покупке нужно потереть несколько штук пальцами в ладони, и Вы сразу почувствуете сильный аромат. А если не почувствовали, смело и со знающим видом ступайте к другому продавцу. Семена должны быть цельными и ароматными! Зира имеет высокую энергетическую ценность: в ней содержится вода, белки, жиры, углеводы, кальций, железо, магний, натрий. Как правило, для одного блюда требуется немного зиры. Весь секрет специй зависит от их правильного количества.

Куркума – ароматная вкусовая и красящая специя, желто-рыжий порошок из кореньев куркумы, которые богаты эфирными маслами, минеральными веществами и витаминами. Если небольшую щепотку куркумы (на кончике ножа) добавить в блюдо, то оно приятно окрасится в солнечно-желтый цвет. К примеру, если Вы захотите отдельно отварить макароны, картофель или рис и добавите куркуму, то после приготовления они будут аппетитно-золотистого цвета. Главное – ее не переборщить! Иначе вода станет ржаво-красной. Все должно быть точно, как в аптеке, только тогда блюдо приобретет тонкий аромат Востока. Куркуму можно использовать при приготовлении жареных блюд, а также класть в тесто.

Еще один пищевой краситель – **шафран** (арабский вариант названия переводится как «желтый»). Шафран издавна считался королем растений у многих восточных народов, он стоил в 15 раз дороже весьма недешевого черного перца! Шафран не только окрашивает блюдо в приятно желтоватый цвет, но и придает ему неповторимый аромат. Его добавляют в горячие блюда и кондитерские изделия. Более того, с древних времен шафран использовался не только как приправа и краситель, но и в качестве лекарства и благовония. Однако шафран, как правило, не терпит соседства с другими пряностями, даже

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

при том, что для придания блюдам оптимального аромата его нужно микроскопическое количество.

В **кинзе (кориандре)** используют стебли и листья (зелень), семена и корни. Кинза имеет очень специфический вкус, на любителя. Ее нужно класть совсем немного, чтобы она не отбила вкус самого блюда. Кинза придает плову его знаменитый аппетитный аромат, ее также используют при маринновании мяса для шашлыка и в других различных маринадах (маринованные огурцы, помидоры). Семена могут продаваться цельными или измельченными.

Барбарис – лекарственное растение, ягоды которого добавляют пикантную кислинку блюдам. Барбарис кладут в плов и другие блюда национальной узбекской кухни, а также готовят из него варенье, соусы, маринады для мяса и пр.. Барбарис имеет очень много разновидностей. В Узбекистане ягоды барбариса продаются в засушенном виде (мелкие, темно-синего цвета). Коренья и кора барбариса широко используются в народной и традиционной медицине.

Зерна **кунжута** используют при выпечке булочек, самсы, лепешек, они делают выпечку еще более аппетитной. Кунжут чрезвычайно богат кальцием, поэтому из него даже делают кунжутное молочко, перемалывая зерна с небольшим количеством воды.

Тмин – травянистое растение с высоким содержанием эфирных масел и дубильных веществ. Семена тмина, которые имеют приятный, сильный аромат, используются в медицине, парфюмерии, кулинарии. На территории Средней Азии произрастает также черный тмин, семена которого издревле использовались для лечения многих заболеваний и укрепления иммунитета.

Душица. В Узбекистане распространен среднеазиатский вид душицы мелкоцветной – многолетнего травянистого растения. Название растения говорит само за себя – оно очень душистое. Благодаря своему тонкому и успокаивающему аромату душица помогает от бессонницы, успокаивает нервы. Эфирные масла, которые содержатся в душице, используются в составе обезболивающих препаратов. Цветы душицы считаются очень полезным медоносом – мед из горной душицы уникален по своим лечебным свойствам!

Агар-агар – вещество, получаемое из красных и бурых водорослей. Обладает теми же свойствами, что и желатин, поэтому его часто используют для приготовления различных желейных блюд. Агар-агар известен и своими лечебными свойствами, к примеру, он способствует очищению кишечного тракта, выводит токсины, укрепляет печень.

Анис (арпабодиен) – пряное растение, его светлые семена по форме имеют схожий вид с зирой. Анис добавляют в плов, лагман и другие мясные блюда. Также анис используется в кондитерском производстве. В народной медицине применяют и корневую, и надземную части аниса. Анис добавляют в чай – такой чай обладает успокаивающими свойствами, хорошо помогает при мигрени. Настой семян аниса рекомендуется пить при сильном кашле. Среднеазиатский анис – светлый, а вот иранский анис –

в необычной плотной коробочке в виде звездочки (бадьян, бодиен). Одна только форма этого необычного растения вызывает желание скорее его купить. Правда, анис крайне не желательно употреблять беременным и язвенникам.

Чабрец (ботаническое название «тимьян ползучий») – полукустарник, обладает сильным специфичным ароматом. Отвары и экстракты чабреца используются при простудах, бронхите (отхаркивающее средство) и многих других заболеваниях, также делают компрессы при радикулите и невритах. Чабрец применяют в парфюмерии и при консервации.

Восточные специи, используемые правильно, придают не только превосходный вкус блюдам, но и несут огромную пользу для здоровья. Считается, что восточные пряности улучшают настроение и аппетит, могут излечить от многих болезней и продлить жизнь. Главное – употреблять их в меру, не перебарщивая от щедрости души.

Базилик

Обладатель потрясающего аромата, и еще одна не менее популярная пряность. Его листья используют в свежем и сушеном виде.



Приправа идеально сочетается с мясными, рыбными блюдами, добавляется в овощные салаты, супы, соусы.

Стоит заметить, что базилик кладут в уже готовые блюда, его нельзя подвергать термической обработке, иначе пряность потеряет ценный аромат.

Ваниль

Самая популярная десертная пряность. Имеет тонкий приятный аромат. Встречается в тортах, кремах, пудингах, кексах, молочных блюдах и коктейлях, печенье, конфетах и шоколаде.



Гвоздика

Имеет ярко выраженный «жгучий» аромат, поэтому используется очень осторожно. Чаще всего в маринадах и консервах. Кладется в еду из мяса, говядину, паштеты, ветчину, колбасу, в рыбные блюда. Также популярна в приготовлении кондитерских изделий, компотов.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Горчица

Используется в зернах и молотом виде. Прекрасно сочетается с жирным мясом, колбасами, холодными мясными закусками, рыбой, яйцами. Входит в состав различных соусов и приправ. Незаменима в маринадах.



Имбирь

Добавляется в сладости, выпечку, десерты. Хорошо класть его в бульоны из птицы, супы, овощные, мясные блюда, рис, картофель, яйца, фасоль.



Его так же добавляют в алкогольные и безалкогольные напитки. Очень полезен чай с имбирем.

Корица

Эта специя в основном добавляется в десерты, выпечку, каши, блюда из фруктов. Одно из самых популярных сочетаний – яблоки, запеченные с корицей. Также корицу добавляют в кофе и другие горячие напитки.



На востоке корицей приправляют пищу из мяса и курицы. В индийской кухне она используется при приготовлении знаменитой приправы «карри», а в Англии ею ароматизируют пиво.

Лавровый лист

Очень известная приправа с приятным ароматом и горьковатым привкусом. Несмотря на свою известность, требует грамотного обращения. Лавровый лист кладут в маринады, супы, бульоны, соусы, тушеные блюда из мяса и овощей, картофель.



Майоран

Отлично сочетается с мясом, рыбой, птицей, овощами. Им приправляют различные соусы, супы, паштеты. Специя используется в приготовлении наливок и ликеров.

Ее хорошо добавлять в блюда, которые плохо перевариваются, так как майоран улучшает пищеварение. Например, в грибы, горох, фасоль, жирную пищу.



Мускатный орех

Имеет жгучий пряный вкус. Используется как сам орех, так и его цветки – мацис. Вкус ореха более сладкий, насыщенный, в основном добавляется в кондитерские изделия, торты, молочные пудинги, в блюда из макарон, яиц.



Мацисом разнообразят белые соусы и блюда из овощей. Эту приправу очень любят в Индии и Китае.

Черный перец

Знаком каждому. Используется как молотый, так и в виде горошка. Это, пожалуй, самая универсальная приправа.

Его добавляют в мясные, рыбные, овощные блюда, в продукты из творога и сыра, им приправляют салаты, холодные закуски, различные маринады и соленья. Иногда черный перец кладут в некоторые виды десертов, например, в пряники.



Уксус (от др.-греч. ὄξος) – продукт со значительным содержанием уксусной кислоты, традиционно получаемый в результате микробиологического синтеза с помощью уксуснокислых бактерий из пищевого спиртосодержащего сырья. Вещество, известное с глубокой древности. Бесцветная или слабо окрашенная прозрачная жидкость с резко-кислым вкусом и специфическим ароматом. Уксус делится на натуральный и синтетический. Широко применяется в кулинарии в качестве приправы.

Столовый уксус представляет собой 3–15%-й водный раствор пищевой уксусной кислоты.

Натуральный пищевой уксус вырабатывается в следующем ассортименте:

- спиртово́й (из пищевого этилового спирта);
- яблочный и фруктовый (из плодового сырья);
- винный (из виноградных виноматериалов);
- спиртово́й ароматизированный натуральными ароматизаторами (специями, экстрактами растений – душица, чабрец, базилик, эстрагон, чеснок, перец, укроп, петрушка и др.);
- бальзамический (из виноградных виноматериалов путем выдер-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

живания несколько лет в бочках из разных пород деревьев);

- сы́вороточный (из молочной сыворотки);
- солодо́вый;
- и другие.

Главное о сочетаемости специй и продуктов. Главное правило: если с продуктом сочетается какая-либо пряность в отдельности (например, черный перец, майоран, гвоздика, куркума идеально дополняют мясо), то эти же специи совместимы друг с другом в мясных блюдах.

Или другой пример: с рыбой гармонируют черный перец, укроп, кардамон, лук в отдельности. Это значит, что они же могут присутствовать в блюдах из рыбы в любой комбинации. А вот тмин к рыбе не идет и его нельзя добавлять к вышеуказанному сочетанию специй.

Тем не менее, большинство пряностей могут применяться с разными основами. Например, мускатный орех и черный перец с солью подходят к рыбным блюдам, а если заменить основу на сахар, то эти составляющие можно использовать для выпечки пряников.

ЗНАЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПИТАНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Сложные эфиры

Сло́жные эфи́ры (или эсте́ры) – производные оксокислот (как карбоновых, так и неорганических) с общей формулой $R_kE(=O)_l(OH)_m$, где $l \neq 0$, формально являющиеся продуктами замещения атомов водорода гидроксилов – ОН кислотной функции на углеводородный остаток (алифатический, алкенильный, ароматический или гетероароматический); рассматриваются также как ацилпроизводные спиртов. В номенклатуре IUPAC к сложным эфирам относят также ацилпроизводные халькогенидных аналогов спиртов (тиолов, селенолов и теллуролов)[1].

Применение в медицине. В конце XIX – начале XX века, когда органический синтез делал свои первые шаги, множество сложных эфиров было синтезировано и испытано фармакологами. Они стали основой таких лекарственных средств, как салол, валидол и др. Как местнораздражающее и обезболивающее средство широко использовался метилсалицилат, в настоящее время практически вытесненный более эффективными средствами.

Эфирные масла

Эфи́рные масла – летучие, с характерным сильным запахом и вкусом, маслоподобные (маслянистые), нерастворимые в воде, в основном бесцветные или слабо окрашенные жидкости.

В отличие от настоящих жиров они не оставляют жировых пятен на бумаге, потому что испаряются (улетучиваются) уже при комнатной температуре. Эфирные масла образуются только в растениях, но имеют чрезвычайно сильные физиологические и фармакологические свойства. В чистом виде их получают перегонкой с водяным паром, поглощая жирами, кое-где выжимают под прессом или же экстрагируют жидкой углекислотой и другими растворителями. В фитотерапии (ароматерапии и т.п.) их употребляют не только очищенными (см. *абсолют (парфюмерия)*), например, для ингаляций, но и в настойках (эссенциях), которые делают на спирте, учитывая нерастворимость терпенов в воде, или в напарах, как скажем, это делают с листьями шалфея или эвкалипта для полоскания. Большинство эфирных масел хорошо растворяются спиртом (растворимость эфирных масел в спирте сильно зависит от его крепости), бензином, эфиром, липидами и жирными маслами, восками и другими липофильными веществами, и в таких формах очень широко используются в парфюмерии. Эфирные масла находят также применение в пищевой промышленности – в пряностях и специях.

Эфирные масла различают и называют за растениями, из которых их получают: *мятное, лавандовое, розовое* и прочие. Каждое из них представляет смесь нескольких отдельных химических соединений – терпенов и их производных (терпеноидов). Терпены – углеводороды и характерны тем, что в молекулах у них много ненасыщенных углеродных связей, которые

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

обусловливают высокую химическую активность этих веществ.

В состав эфирных масел входят терпены и терпеноиды, ароматические соединения, предельные и непредельные углеводороды, альдегиды, органические кислоты и спирты, их сложные эфиры, а также гетероциклические соединения, амины, фенолы, органические сульфиды, оксиды и др.

Выбор показателей качества эфирных масел зависит от сферы применения и определяется их натуральностью, парфюмерными, фармакологическими и вкусо-ароматическими свойствами.

Состав эфирных масел зависит от вида растения, его хемотипа, погодных условий в год сбора, условий хранения сырья, способа извлечения эфирных масел, а также нередко от длительности и условий хранения.

Растения – сырье для производства эфирных масел. Для производства эфирных масел применяют самые различные растения. Те из них, которые содержат высокие концентрации летучих веществ и широко используются на практике, называют *эфиромасличными растениями*.

Локализация эфирных масел в растительном сырье. Эфирные масла образуются во всех частях растений, но количественное распределение их по частям растения обычно неодинаково. Листья, цветки, почки, плоды, корни и корневища являются в большинстве случаев местом наибольшего накопления эфирных масел.

В живых тканях растений эфирные масла могут быть рассеяны диффузно по всем клеткам ткани в растворенном или эмульгированном состоянии в цитоплазме или клеточном соке, однако чаще всего они накапливаются в особых образованиях, обнаруживаемых под микроскопом.

Фитонциды

Фитонци́ды (от греч. φυτόν – «растение» и лат. caedo – «убиваю») – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших.

Состав фитонцидов. Фитонцидами называют все секретируемые растениями фракции летучих веществ, в том числе те, которые практически невозможно собрать в заметных количествах. Эти фитонциды называют также «нативными антимикробными веществами растений». Химическая природа фитонцидов существенна для их функции, но в термине «фитонциды» в явном виде не указывается. Это может быть комплекс соединений, например, терпеноидов, или других т. н. вторичных метаболитов. Характерными представителями фитонцидов являются эфирные масла, извлекаемые из растительного сырья промышленными методами.

Действие фитонцидов. Нативные фитонциды играют важную роль в иммунитете растений и во взаимоотношениях организмов в биогеоценозах. Выделение ряда фитонцидов усиливается при повреждении растений. ***Летучие фитонциды (ЛАВ)*** способны оказывать свое действие на расстоянии, например фитонциды листьев дуба, эвкалипта, сосны и многих др. Сила и спектр антимикроб-

ного действия фитонцидов весьма разнообразны. Фитонциды чеснока, лука, хрена, красного перца убивают многие виды простейших, бактерий и низших грибов в первые минуты и даже секунды. Летучие фитонциды уничтожают простейших (инфузорий), многих насекомых за короткое время (часы или минуты).

Фитонциды – один из факторов естественного иммунитета растений (растения стерилизуют себя продуктами своей жизнедеятельности).

Так, фитонциды пихты убивают коклюшную палочку (возбудителя коклюша); сосновые фитонциды губительны для палочки Коха (возбудителя туберкулеза) и для кишечной палочки; береза и тополь поражают микроб золотистого стафилококка.

Фитонциды же багульника и ясенца довольно ядовиты и для человека – с этими растениями следует быть осторожным.

Защитная роль фитонцидов проявляется не только в уничтожении микроорганизмов, но и в подавлении их размножения, в отрицательном хемотаксисе подвижных форм микроорганизмов, в стимулировании жизнедеятельности микроорганизмов, являющихся антагонистами патогенных форм для данного растения, в отпугивании насекомых и т. п.

Применение. В медицинской применяют препараты лука, чеснока, хрена, зверобоя пронзеннолистного (препарат иманин) и др. растений, содержащих фитонциды, для лечения гнойных ран, трофических язв, трихомонадного кольпита. Фитонциды ряда других растений стимулируют двигательную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта, сердечную деятельность.

На Тайване, в Южной Корее и Японии существует терапевтическая техника, известная, как ***«купание в лесу»***, при которой люди активно вдыхают фитонциды, образуемые деревьями и растениями, чтобы улучшить здоровье.

Полисахариды

Полисахариды (***гликаны***) – это молекулы полимерных углеводов, соединенных длинной цепочкой, объединенные вместе гликозидной связью, а при гидролизе становятся составной частью моносахаридов или олигосахаридов. Примерами могут служить резервные полисахариды, такие как крахмал и гликоген и структурные полисахариды – целлюлоза и хитин.

Полисахариды чаще всего неоднородны. В зависимости от структуры у этих макромолкекул могут быть различные свойства. Они могут быть аморфные или даже нерастворимы в воде. Когда в полисахариде находятся все моносахариды одного типа, полисахарид называется *гомополисахаридом*, или *гомогликаном*, но когда присутствует больше одного типа моносахаридов, их называют *гетерополисахаридами*, или *гетерогликанами*.

Натуральные сахариды в основном состоят из простых углеводов, называемых моносахаридами с общей формулой $(CH_2O)_n$, где n – это три и более. Представители моносахаридов: глюкоза, фруктоза и глицеральдегид.

Полисахариды состоят из более чем десяти моносахаридных остатков. Определение углевода к какой-либо категории полисахаридов и олигосахаридов зависит от личного мнения. Полисахариды являются главным достоинством биополимеров. Их функ-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ция в живых организмах обычно либо структурная, либо резервная. Крахмал (полимер глюкозы) используется в качестве запасного вещества в растениях, в виде и амилозы, и разветвленного амилопектина. У животных структурно похожий глюкозный полимер более плотный разветвленный гликоген, иногда называется «животным крахмалом». По своим свойствам гликоген ускоряет метаболизм, который необходим для жизненно необходимых процессов животных.

Целлюлоза и хитин – это структурные полисахариды. Целлюлоза служит структурной основой клеточной мембраны растений и других микроорганизмов, это самое наиболее распространенное органическое вещество на земле. Она чаще всего используется в значительной степени при производстве бумаги и текстильной индустрии, и в качестве исходного сырья для производства шелка (при создании вискозы), ацетилцеллюлозы, целлулоида и нитроцеллюлозы. У хитина такая же структура, но у него азотсодержащее боковое ответвление, увеличивающее его прочность. Он есть у членистоногих экзоскелетов и в клеточных стенках некоторых грибов. Он также используется во многих производствах, включая хирургические иглы. Полисахариды также входят в каллозу или ламинарин, хризоламинарин, ксилан, арабиноксилан, маннан, фукоидан и галактоманнаны.

Резервные полисахариды

Крахмал

Крахмалы – это полимеры глюкозы, в которых остатки глюкопиранозы образуют *альфа*-соединения. Они сделаны из смеси амилозы (15–20%) и амилопектина (80–85%). Амилоза состоит из линейной цепочки нескольких сотен глюкозных молекул, а амилопектин – это разветвленная молекула, сделанная из нескольких тысяч глюкозных остатков (каждая цепочка из 24–30 глюкозных остатков – это одна единица амилопектина). Крахмалы нерастворимы в воде. Они могут перевариться при разрыве *альфа*-соединений (гликозидные соединения). И у животных, и людей есть амилазы, поэтому они могут переварить крахмал. Картофель, рис, мука и кукуруза – главные источники крахмала в человеческом питании. Растения запасают крахмалы в виде глюкозы.

Гликоген

Гликоген служит вторым по значению долговременным энергетическим запасом в клетках животных и грибов, который откладывается в виде энергии в жировой ткани. Гликоген в первую очередь образовывается в печени и мышцах, но также может вырабатываться гликогеногенезом в головном мозге и желудке.

Гликоген – это аналог крахмала, глюкозный полимер в растениях, иногда его называют «животный крахмал»,[14] имеет схожую структуру с амилопектином, но больше разветвлен и компактен, чем крахмал.

В печеночных гепатоцитах гликоген может образоваться до восьмидесяти процентов (100–120 у взрослых) чистого веса вскоре после еды. Только гликоген, запасенный в печени, может быть доступен для других органов. В мышечной массе гликоген находится в небольшой концентрации от одного до двух процентов.

Количество гликогена, отложенного в теле – в особенности в мышцах, печени и эритроцитах, меняется от физической активности, основного обмена и пищевых привычек, таких как периодическое голодание. Небольшое количество гликогена находится в почках и еще меньше в клетках глии в головном мозге и лейкоцитах. В матке также запасается гликоген во время беременности, чтобы рос эмбрион.

• Это энергетический запас для животных.

• Это основная форма углевода, отложенного в теле животного.

• Он нерастворим в воде. Становится красным при разбавлении с йодом.

• Он также превращается в глюкозу в процессе гидролиза.

Структурные полисахариды

Арабиноксиланы

• Арабиноксиланы находятся и в главных, и во второстепенных стенках клеток растений, и они являются сополимерами двух пентозных сахаров: арабиноза и ксилоза.

Целлюлоза

• Строительный материал растений формируется в первую очередь из целлюлозы. Дерево – это основной источник целлюлозы, как и лигнин, в то время как бумага и хлопок почти чистая целлюлоза. Целлюлоза – это полимер, сделанный из повторяющихся глюкозных остатков, соединенных вместе *бета*-связями. У людей и многих животных не хватает энзимов разорвать *бета*-связи, поэтому они не перевариваривают целлюлозу. Определенные животные, такие как термиты, могут переварить целлюлозу, потому что в их пищеварительной системе присутствуют энзимы, способные переварить ее. Целлюлоза нерастворима в воде. Не меняет цвет при смешивании с йодом. При гидролизе переходит в глюкозу. Это самый распространенный углевод в мире.

Хитин

• Хитин – один из самых встречающихся натуральных полимеров. Он является строительным компонентом многих животных, к примеру экзоскелетов. Он разлагается микроорганизмами в течение долгого времени в окружающей среде. Его распад могут катализировать ферменты под названием хитиназы, которые секретируют такие микроорганизмы как бактерии и грибы, и производят некоторые растения. У некоторых из этих микроорганизмов есть рецепторы, которые расщепляют хитин до простого сахара. При нахождении хитина, они начинают выделять ферменты, расщепляющие его до гликозидных связей, чтобы получить простые сахара и аммиак.

• Химически хитин очень близок хитозану (более водорастворимое производное хитина). Он также очень похож на целлюлозу в том, что это такая же длинная неразветвленная цепочка глюкозных остатков. Оба материала способствуют формированию структуры и силы, защищающие организмы.

Пектины

• Пектины – это совокупность полисахаридов, которые состоят из a-1,4-связей между остатками D-галактопиранозилуроновой кислоты. Они есть во многих важнейших клеточных стенках и в недревесных частях растений.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Кислотные полисахариды

• Кислотные полисахариды – это полисахариды карбоновых групп, фосфатных групп и/или групп серных сложных эфиров.

• Бактериальные капсульные полисахариды.

• Патогенные бактерии обычно вырабатывают вязкий, слизистый слой полисахаридов. Эта «капсула» скрывает антигеновые белки на поверхности бактерии, которая иначе вызвала бы иммунный ответ и таким образом привела к разрушению бактерии. Капсульные полисахариды водорастворимые, зачастую кислотные, и у них есть молекулярная масса на уровне 100-2000 kDa. Они линейны и состоят из постоянно повторяющихся субъединиц от одного до шести моносахаридов. Существует огромное структурное многообразие; около двух сотен разных полисахаридов производится только одной кишечной палочкой. Смесь капсульных полисахаридов, либо конъюгируется, либо естественным путем используется как вакцина.

• Бактерии и многие другие микробы, включая грибы и водоросли, часто секретируют полисахариды, чтобы прилипнуть к поверхностям для предотвращения пересыхания. Люди научились превращать некоторые такие полисахариды в полезные продукты, включая ксантановую камедь, декстран, гуаровую камедь, велановую камедь, дьютановую камедь и пуллулан.

• Большинство из этих полисахаридов выделяют полезные вязкоупругие свойства, когда растворяются в воде на очень низком уровне.[20] Это позволяет использовать различные жидкости в ежедневной жизни, к примеру, в таких продуктах как лосьоны, очищающие средства и краски, вязкие в стабильном состоянии, но становятся намного более жидкие при малейшем движении и используются для размешивания или взбалтывания, чтобы наливать, вытирать или расчесывать. Это свойство называется псевдопластичностью; изучение таких материалов называется реология.

Растительные волокна (клетчатка)

В течение сотен лет функции растительного волокна (клетчатки) связывали только со способностью предотвращать запор и считали физиологически нейтральным наполнителем диет с пониженным содержанием пищевых веществ. Поэтому для здоровых людей растительные волокна без достаточных на то оснований считали лишним и классифицировали как ненужный балласт. Впервые данные о важности клетчатки были получены из опыта кормления животных, когда полное ее отсутствие приводило, например, к воспалительным и застойным процессам в кишечнике, часто заканчивающимся гибелью животных. Дальнейшие исследования показали, что при добавлении к рационам даже небольших количеств клетчатки указанные явления полностью исчезали. Отсюда был сделан вывод об исключительной важности растительного волокна в кормлении животных.

Растительные волокна в пищевых продуктах (на 100 граммов продукта)

Продукт	Содержание волокон
Фасоль стручковый	3,4
Свекла столовая	2,5
Морковь	2,4
Капуста цветная	2,1
Капуста белокачанная	2,0
Тыква	2,0
Лук, репка	2,0
Кабачки	1,0
Салат зеленый	0,8
Крупа перловая	7,8
Крупа «Геркулес»	6,0
Крупа манная	3,6
Крупа рисовая	3,0
Мука пшеничная первый сорт	4,4–4,9 из твердой пшеницы
Мука пшеничная высший сорт	3,5
Хлеб пшеничный формовой	2,6

Немного о растительном волокне. В питании же людей клетчатка до сих пор не заняла должного места. Прежде всего это связано с тем, что долгое время не придавали важного значения исследованию химической структуры, состава и строения растительных волокон. При производстве продуктов питания стремились полностью освободится от растительных волокон. Современная технология продолжает считать своей главной задачей максимальную очистку (рафинирование) пищевого сырья, например, зерновых, от балластных веществ, применяя для этого различные способы шелушения, полирования, шлифования, перемалывания, просеивания, очистки. При этом удаляются не только пищевые волокна, но и большое количество других полезных для человека биологических активных компонентов: белков, витаминов, многих минеральных солей, полинасыщенных жирных кислот и др.

Что же понимает современная наука под термином «растительные волокна»? Это группа химически неоднородных веществ растительного происхождения, которые метаболизируются главным образом в толстой кишке с образованием углекислоты, водорода, сероводорода, метана или мономеров углеводов, органических кислот, которые в небольших количествах могут использоваться организмом. ***Растительные волокна состоят из четырех основных компонентов: целлюлозы, геми-***

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

целлюлозы, пектина и лигнина, каждый из которых обладает своими специфическими свойствами.

Целлюлоза – нерастворимый в воде полисахарид. Практически не переваривается в кишечнике человека. Основная ее функция – фиксирование воды: 1 г целлюлозы может связывать до 4,5 г воды. Наиболее выражены эти свойства у целлюлозы моркови, огурца, латук-салата (сбособность связывать 20–25-кратное количество воды). Однако при смешенном питании перевариваемость целлюлозы может достигать 80%, особенно у лиц пожилого возраста.

Основными ее источниками являются баклажаны, бобовые, капуста, брюква, репа, редис, хрен, укроп, грибы (от 1,5 до 3,5%), многие фрукты (айва, апельсины, груши, курага, персики, финики, чернослив – около 1%, орехи, почти все ягоды (от 2 до 6%), из круп – овсяная (2,8%)

Гемицеллюлоза – большая группа нерастворимых в воде соединений, включая растительные слизы и смолы. Ферментами кишечника не гидролизируются, зато почти полностью (до 99%) разрушается ферментами бактерий, обитающих в толстой кишке, образуя короткоцепочные жирные кислоты. Последние, всасываясь, используются организмом для энергетическихъ нужд. Гемицеллюлоза является незаменимым питанием для сапрофитной микрофлоры кишечника. К ее основным функциям относятся также связывание воды, катионов, холестерина, желчных кислот, токсических и лекарственных веществ.

Пектины – растворимые в воде соединения, перевариваются в кишечнике. Образуют гели и обладают значительной (почти 60-кратной) водоудерживающей способностью. Основная их функция заключается в связывании и выведении из организма катионов, холестерина, желчных кислот, токсических и лекарственных веществ. Некоторые авторы причисляют пектины к гемицеллюлозам.

Гемицеллюлоза и пектины в большом количестве (до 7%) содержатся в таких продуктах повседневного питания, как морковь, свекла, капуста, а также яблоки, абрикосы, крыжовник.

Лигнин – нерастворимое в воде соединение, в кишечнике не перевариваетсяся. Основная его функция, так же как и у пектинов, – связывание и удаление из организма желчных кислот, холестерина и других органических веществ. Кроме того, лигнин задерживает и ослабляет всасывание питательных веществ в кишечнике. Его количество в традиционном рациона питания составляет около 1 г в сутке.

В клечатке яблок, картофеля лигнин составляет 1/3 часть; высоко содержание лигнина в изделиях из пшеничной муки I – II сорта (с добавлением отрубей).

На практике часто пользуются термином «клечатка», «пищевые» или «диетические» волокна вместо термина «растительные волокна». И если в научном смысле между ними существует определенная разница, то в жизни эту разницу в теминологии можно не учитывать.

Как ни удивительно, первыми на роль растительных волокон (клетчатки) в питании человека обратили внимание эпидемиологи. Именно благодаря их исследованиям была пробита первая брешь в общеприня-

том мнении о растительном волокне как ненужном балласте. Географическое распределение заболеваний, особенно среди народов африканского континента, показывает, что негритянское население, проживающее в примитивных бытовых условиях, в значительно меньшей степени подвержено некоторым болезням, чем их собратья, живущие в промышленно развитых странах или городах.

Одним из ведущих факторов, определяющих эти различия, является характер питания. Так, потребление сельскими жителями в больших количествах растительной пищи, в которой преобладает грубая клетчатка – целлюлоза, способствует связыванию большого количества поступающей с пищей воды. С другой стороны, овощи, зелень и фрукты, содержащие главным образом гемицеллюлозу, пектины, слизи, обеспечивают улучшение количественного и качественного состава микрофлоры толстой кишки. Указанные свойства растительных волокон, способствуя нормализации работы кишечника, обеспечивают своевременное выведение из организма не утилизированных им веществ.

В 70-х годах определился круг болезней, вызываемых недостаточным поступлением с пищей растительных волокон. Это гастроэнтерологические заболевания (калькулезный холецистит с холестериновыми камнями, синдром воспаленного кишечника, грыжи пищеводного отверстия диафрагмы и др.), болезни толстой кишки (геморрой, дивертикулез, аппендицит, полипоз, рак, язвенный колит), сердечно-сосудистые заболевания (варикозные расширения и тромбоз вен органов малого таза и нижних конечностей, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца) и другие расстройства (кариозные процессы в зубах, ожирение, диабет, подагра, артрозы).

Каким же образом столь разные болезни могут иметь общую причину возникновения? Для ответа на этот вопрос необходимо более подробно рассмотреть некоторые свойства растительных волокон.

Одним из таких свойств является способность клетчатки нормализовывать патологически замедленное или ускоренное время прохождения пищевой кашицы по толстой кишке. Например, установлено, что при добавлении в пищу 30 г пшеничных отрубей (волокно в них представлено главным образом целлюлозой) у здоровых взрослых мужчин время прохождения пищи по кишечнику сокращается с 3,8 до 2,4 сут, а у страдающих диареей (поносом) оно нормализуется и возрастает с нескольких часов до 1,7 сут. Английский исследователь Д. Буркитт и соавт. обнаружили тесную связь между массой фекалий, временем прохождения пищевой кашицы по кишечнику и долей растительных волокон в рационе [9].

Объемно-стимулирующие свойства клетчатки зависят от степени разрушения различных растительных волокон в кишечнике. Например, клетчатка капусты, яблок, интенсивно расщепляясь кишечными бактериальными ферментами, не может обеспечить эффективное и своевременное опорожнение кишечника, особенно при запоре. Пищевые же волокна пшеничных отрубей или моркови, оставаясь неподвержен-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ными воздействию этих ферментов, сохраняют высокую послабляющую способность. Так, еще в 1932 г. группой американских исследователей под руководством Дж. Ковгилла было показано, что добавление отрубей в пищу способствует увеличению объема и мягкости каловых масс.

При организации рационального питания важно учитывать не только вид овощей, фруктов, зелени, используемых для усиления моторно-эвакуаторной функции кишечника, но также количество и вид в них растительных волокон, от которых зависят эти эффекты. К примеру, 100 г пшеничных отрубей связывают 450 г воды, 100 г яблок, брюссельской капусты, апельсинов или моркови – до 300 г, а 100 г цветной капусты, картофеля, турнепса или бананов – менее 70 г. Однако следует иметь в виду, что если сырые отруби зерновых являются почти полностью волокном и не содержат влаги, то фрукты и овощи на 80– 95% состоят из воды, что существенно уменьшает процентное содержание в них растительного волокна (в 100 г огурцов, например, содержится лишь около 5 г клетчатки). Поэтому для усиления моторно-секреторной и эвакуаторной функции кишечника наиболее подходят зерновые отруби, морковь, яблоки, белокочанная и брюссельская капуста, апельсины.

Водосвязывающие свойства отрубей находятся в прямой зависимости от размера частиц: крупные отруби обладают большей способностью связывать воду, чем мелкие [6, 8, 14]. Добавление в рацион грубых отрубей приводит к возрастанию массы испражнений и увеличению содержания в них жидкости. Частота опорожнения кишечника при этом не изменяется, однако стул становится кашицеобразным, запор исчезает. Поэтому для улучшения моторно-секреторной и эвакуаторной функции кишечника рекомендовано включать в рацион отруби грубого помола, эффективные как в профилактике запоров и грыж, так и в лечении обострений дивертикулеза толстой кишки и колита, сопровождающихся запором или поносом.

В день рекомендуется потреблять примерно 25 г растительного волокна, что соответствует 30–35 г пшеничных отрубей. Их можно добавлять непосредственно перед употреблением в салат, винегрет, в гарнир для второго блюда, вводить в любые виды фарша, в тесто и т.д. Лучше же их употреблять 2–3 раза в день по 1 ст. ложке с верхом, размешав в небольшом количестве сметаны. Запасаться большим количеством отрубей и длительно хранить их (более 2 мес) не следует.

Данные статистических исследований свидетельствуют, что запор очень широко распространен среди населения индустриально развитых стран. По некоторым данным, им страдает до 47% населения. Серьезность этого патологического явления многие недооценивают, а оно, как установлено, ведет к развитию ряда серьезных заболеваний: геморрою, варикозному расширению вен органов малого таза и нижних конечностей, поражению толстой кишки дивертикулезом, полипозом, раком. Запоры способствуют развитию грыж, некоторых заболеваний женских половых органов.

Одним из действенных средств борьбы с запором, как следует из изложенного выше, является обогащение рациона клетчаткой, в большом количестве содержащейся в отрубях, овощах, фруктах, лиственной зелени и ягодах. Однако следует иметь в виду, что такой немаловажный компонент растительного волокна, как лигнин не обладает водосвязывающими свойствами и даже может оказывать закрепляющий эффект. Поэтому при планировании питания важно ориентироваться на состав растительной пищи с учетом вида растительного волокна.

Важным свойством растительных волокон является их способность к выведению из организма как продуктов обмена веществ, так и многих токсических веществ, попадающих в кишечник с пищей (ядохимикаты, остаточные количества удобрений, соли тяжелых металлов и т.д.). Это свойство клетчатки обеспечивается высокой катионообменной способностью пектина и лигнина. Соединяясь в кишечнике с желчными кислотами и холестерином, указанные компоненты растительного волокна предотвращают обратное всасывание холестерина в кровь и тем способствуют более активному его преобразованию в печени. Это приводит к снижению концентрации холестерина в крови при использовании только одного пектина в среднем на 8– 13%, а в совокупности с соевым белком– на 41% [14]. Отсюда понятно, какое важное значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и образования холестериновых камней в желчном пузыре имеет регулярное употребление блюд из сои, бобов, гороха, фасоли, чечевицы и других бобовых растений.

По данным нидерландских ученых, смертность от коронарной болезни сердца в группе лиц с низким потреблением растительных волокон в 5 раз выше по сравнению с группой лиц с высоким их потреблением.

В Японии, где использование в пищу растительных волокон наиболее высоко, показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний составляет всего лишь 88 на 100 000 жителей, а в ФРГ (средний уровень потребления клетчатки) он возрастает до 267, в США (низкий уровень ее потребления) достигает 564.

Нерастворимая клетчатка (целлюлоза) почти не обладает ионообменными свойствами, однако все же оказывает тормозящее влияние на развитие атеросклероза и сопутствующих ему сердечно-сосудистых заболеваний за счет других, более сложных механизмов.

Гемицеллюлоза в химическом отношении представлена как линейными, так и разветвленными структурами. Поэтому для нее свойственны и эффекты, характерные для целлюлозы, и ионообменная способность, присущая пектину и лигнину.

Клетчатка является эффективным средством профилактики почечнокаменной болезни и обострений язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Рядом зарубежных ученых отмечено, что у пациентов, находящихся на маловолокнистой диете, обострение заболевания произошло в 80% случаев, а при использовании богатой волокнами специально подобранной диеты – только в 45%. Этот благоприятный эффект растительно-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

го волокна при язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, при гастрите (с повышенной кислотностью) может быть обусловлен, с одной стороны, способностью гемицеллюлозы образовывать набухшую, мягкою, вязкую, слизистую массу, с другой – нейтрализовывать избыточное количество соляной кислоты в желудке, что в комплексе обеспечивает так называемый «физико-химический» покой слизистой оболочки и является одним из факторов, способствующих выздоровлению.

В 70-х годах рядом исследователей экспериментально доказана возможность предотвращения или резкого замедления развития сахарного диабета при обогащении рациона растительными волокнами. Причем этот эффект усиливается, если растительное волокно поступает в организм совместно со своими «природными попутчиками» – сложными углеводами (крахмалом), а не в виде чистых балластных веществ (отруби).

Антидиабетический эффект растительного волокна имеет сложный механизм, в частности его связывают с влиянием волокна на замедление опорожнения желудка, на всасывание глюкозы в тонкой кишке и на высвобождение кишечных гормонов, особенно гастроэнтеропептида.

Имеются также сведения, что такие заболевания, как ревматоидный артрит, рассеянный склероз встречаются реже и легче протекают в группах населения, потребляющих пищу с высоким содержанием сложных углеводов и растительного волокна.

Рядом исследований установлено, что использование в больших количествах растительных волокон может предохранять и от рака толстой кишки. Показано, например, что заболеваемость раком толстой кишки в различных районах Англии находится в обратной зависимости от уровня пентозной фракции волокон в диете. Одним из главных источников таких фракций в рационе являются каши.

В последние годы выявлен важный механизм противоракового действия у крестоцветных овощей (различные виды капусты, включая белокочанную, брюссельскую, брокколи и др.). При усвоении указанных видов овощей в кишечнике образуется и всасывается в кровь большое количество индолов, которые оказывают стимулирующее действие на дезинтоксикационную функцию печени.

Обсуждая проблему растительных волокон в питании, нельзя не упомянуть и о том, что калорийность содержащих их продуктов ниже, чем тех, в которых отсутствует клетчатка. Однако они хорошо утоляют голод и, что очень важно, могут снижать усвояемость углеводов и жиров, вследствие чего масса тела не увеличивается.

Отметим еще один немаловажный факт. С потреблением клетчатки связаны повышенное слюноотделение и необходимость длительного пережевывания, что способствует предупреждению кариеса зубов и улучшению работы желудка.

Существует мнение, что при потреблении больших количеств растительных волокон происходит более интенсивное выведение из организма минеральных солей (кальция, магния, железа, цинка), а также белков и жиров.

Однако экспериментальными исследованиями установлено, что растительные волокна у здорового человека практически не влияют на скорость транзита пищевой кашицы по тонкой кишке, где происходит расщепление пищевых веществ и их усвоение. Поэтому говорить о возможном развитии при употреблении клетчатки каких-либо болезненных явлений нет достаточных оснований. Наоборот, у вегетарианцев редки нарушения обмена веществ, к которым неминуемо приводила бы потеря указанных нутриентов (белков, жиров и минеральных солей). Более того, эти люди намного реже болеют сердечно-сосудистыми и гастроэнтерологическими заболеваниями

Повысить содержание в рационе растительных волокон можно, включая их в состав повседневно употребляемых продуктов питания. Например, полезно добавлять свежие овощи и фрукты или выжимки из них (чистое растительное волокно) в изделия из мяса, рыбы, птицы (пельменный фарш, котлеты, фрикадельки, шницеля и т.п.). При этом качество изделий и их вкусовые свойства не снижаются, а полезность намного возрастает. Чувство насыщения от них достигается быстрее и сохраняется дольше, а калорийность таких продуктов питания существенно понижается.

В мясной фарш можно добавлять морковь, капусту, свеклу или другие овощи (до 30% объема). Овощи и фрукты со сладким вкусом сначала можно пропустить через мясорубку, отжать сок, сразу же употребить его в свежем виде, а оставшиеся выжимки (с меньшим количеством сахаристых веществ) применять вместо хлеба при приготовлении любого фарша.

С этой целью можно добавлять вареные овощи в тесто, обогащая его растительным волокном, витаминами, минеральными солями, органическими кислотами и одновременно снижая калорийность хлебобулочных и кондитерских изделий.

Хорошим источником растительных волокон являются сухофрукты, которые должны стать повседневной частью питания и частично заменить сахар, варенье, конфеты и т.п. Из них можно готовить также фруктовую муку и использовать ее в составе теста, в качестве начинки для выпечки.

Однако следует иметь в виду, что включение в рацион источников растительного волокна, если раньше они почти не использовались, может в первые дни привести к некоторым дискомфортным ощущениям в кишечнике: вздутию, слабым болевым ощущениям. Обычно они проходят через 5–7 дней и не должны вызывать особого беспокойства. Если же дискомфорт ощущается более длительное время, количество овощей, фруктов, лиственной зелени или отрубей в пище следует уменьшить и в последующем увеличивать его постепенно.

Для каждого должно стать правилом: ни одного приема пищи без растительного волокна. Нужно употреблять любые его источники, но стремиться к их разнообразию, поскольку в каждом из них клетчатка представлена разными химическими соединениями с разными медико-биологическими и физиологическими эффектами.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ВОДА И ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ НАПИТКИ

Вода

Вода обладает уникальными свойствами, не имеет искусственных и природных аналогов и является жизненно важным компонентом для любого организма на Земле.

Вода – это основной компонент клеток, органов и тканей. Она выступает в качестве проводника питательных веществ, которые транспортируются через кровь. Также с помощью воды образуется слюна, необходимая для пищеварения. Вода образует также жидкости, окружающие суставы, и участвует в поддержании следующих процессов:

* Кислотно-щелочной баланс;
* Температура тела;
* Дыхание;
* Метаболизм;
* Циркуляция различных веществ;
* Циркуляция крови;
* Неврологические процессы;
* Выделительные функции.
* Обезвоживание и заболевания.

Ученые и некоторые врачи считают, что хроническое обезвоживание может стать причиной различных заболеваний. От степени обезвоживания – легкой, средней или тяжелой, зависит характер заболевания. Статистика говорит, что около 75% людей пьют мало воды. И чтобы улучшить самочувствие, им порой необходимо просто увеличить ее потребление. Наибольшую статистику в улучшении процессов в организме с помощью восстановления водно-щелочного баланса имеют такие области медицины, как клиническая медицина и педиатрия.

К любому продукту питания есть определенные требования. Согласно ГОСТ РУз 950 – 2011 на упаковке бутилированной воды должна быть указана следующая информация:

* наименование продукта;
* вид: артезианская, родниковая (ключевая), речная, озерная ледниковая вода;
* газированная или негазированная;
* наименование и местонахождение изготовителя и источника воды;
* минерализация, жесткость, номинальный объем;
* товарный знак изготовителя;
* дата розлива, срок годности, условия хранения;
* название документа, в соответствии с которым изготовлен и может быть идентифицирован продукт и прочие.

Качество водопроводной питьевой воды регламентируется требованиями СанПиН. Среди них следующие:

* полное отсутствие запаха;
* допускается чуть заметный привкус, в идеале полное его отсутствие;
* допускается небольшая мутность, в идеале должна быть прозрачной;
* допускается минимальный окрас воды, в идеале должна быть полностью бесцветной;
* жесткость не более 7 (10) мг/экв/л;
* щелочность в пределах 6-9;
* окисляемость до 5 мг/экв/л и так далее.

Питьевая вода является продуктом питания потому, что прежде, чем стать полезным питьем, долго и тща-

тельно перерабатывается. Водопроводная и бутилированная жидкости могут конкурировать между собой по качеству очистки, однако и первая, и вторая должны соответствовать предъявляемым к ним требованиям.

Как правильно пить воду. Воду никак не назовешь основным источником витаминов и минералов, тем не менее это важная часть нас. Примерно 60–70% веса человеческого тела составляет вода, ежедневное пополнение запасов которой в организме жизненно необходимо. Вода помогает переносить питательные вещества к клеткам и переваривать еду. Она создает влажную среду для тканей уха, носа и горла, служит смазкой для наших суставов, смягчает органы и ткани. Вода поддерживает чистоту крови и эластичность кожи, охлаждает нас при перегреве (особенно во время физических нагрузок).



Любые жидкости могут регулировать водный баланс. Однако лучше всего – простая вода: она лишена калорий и быстро усваивается, а научные исследования убедительно доказывают, что она очень важна для профилактики различных заболеваний.

Сколько пить? Выпивайте ежедневно 30 г воды на каждый килограмм вашего веса. Например, если вы весите 68 кг, нужно стараться выпивать не меньше 2 литров воды в день. Используйте это в качестве базовой схемы. Дополнительное количество воды рекомендуется пить в следующих ситуациях:

Физические упражнения: пейте дополнительно по 200 мл воды на каждые 20 минут упражнений.

– Алкоголь: на каждую порцию выпитого алкоголя выпивайте такое же количество воды.

– Путешествия: пейте дополнительные 200 мл воды на каждый час полета в самолете.

– Климат: если вы живете в сухом климате, пейте каждый день дополнительные 400 мл воды.

– Грудное вскармливание: перед каждым кормлением выпивайте по 200 мл воды.

– Беременность: выпивайте дополнительные 200 мл воды в день.

В целом вам достаточно воды, если:

– вы не чувствуете жажды;

– ваша моча не имеет насыщенного цвета и запаха.

Когда пить? Распределите потребление воды во времени. Лучший способ получить необходимое ежедневное количество воды – равномерно распределить ее потребление

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

во времени. Выпивайте по стакану (200 мл) воды каждый час, начиная со времени пробуждения.

– Пейте перед едой. Выпивайте стакан воды перед каждым, даже небольшим приемом пищи. Это поможет выполнить дневную норму и наполнит желудок перед едой, предотвращая переедание.

Из чего лучше пить? Носите с собой бутылку для воды из материала, не содержащего БФА (синтетического гормона бисфенола А). Вместо того чтобы пить из стакана, приобретите бутылку для воды из пластика или емкость из нержавеющий стали. Носите ее с собой весь день и наполняйте по мере надобности. Это будет напоминать вам о необходимости пить воду, обеспечит постоянное наличие воды и обойдется дешевле, чем покупка воды в бутылках.

А если я забываю? Установите напоминания. Например в телефоне, в календаре Outlook или Google. Создайте себе соответствующие записи на каждый час. Когда вы привыкнете регулярно пить воду, такая мера, вероятно, уже не потребуется. Однако до тех пор вы должны стараться не сбиться с пути и не позволять себе о чем-то забывать.

Что, если мне не вкусно пить простую воду? Будьте реалистичны. Конечно, для питья предпочтительнее обычная чистая вода. Но если она вам не нравится, попробуйте один из следующих вариантов:

– Пейте натуральные напитки, не содержащие сахара, подсластителей и кофеина, например травяные чаи или минеральную воду без натрия.

– Добавляйте в простую или газированную воду немного лимонного или лаймового сока.

– Настаивайте воду на фруктах или овощах. Лучшие варианты – это малина, апельсин, дыня, лимон и лайм; для овощного настоя попробуйте использовать огурец. Кусочки фруктов или овощей поместите в кувшин с водой. Подождите пару часов, чтобы получился настой.

Вода с лимоном. В последнее время лимонная вода стала пользоваться большой популярностью. Она подается в большинстве ресторанов, в дополнение к заказанному блюду. Некоторые люди пьют воду с лимонным соком по утрам, вместо чая и кофе. Нет никаких сомнений в том, что лимоны имеют отличный вкус. Но будет ли их сок делать воду более полезной?

Большая часть доводов о пользе воды с лимоном для здоровья организма, являются выдуманными. Исследований, нацеленных на изучение свойств лимонной воды, было проведено слишком мало. Но



существуют данные о полезных качествах лимона и воды по отдельности.

В составе цитрусовых, а именно лимонов, содержится витамин С. Это важный антиоксидант, защищающий клетки тела от влияния свободных радикалов. Еще одним полезным свойством лимона считается помощь организму в борьбе с проявлениями простуды. Некоторые люди используют этот цитрусовый плод и его цедру Витамин С способен уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, снизить артериальное давление. Лимоны не являются лидерами среди других цитрусовых по содержанию витамина С, но считаются неплохим его источником. Согласно данным Министерства сельского хозяйства США, в соке одного лимона содержится примерно 18.6 мг витамина С. А рекомендуемая суточная норма этого вещества для взрослых составляет от 65 до 90 мг.

Чай. Мы привыкли по утрам пить чай, да и вечерком многие не откажутся заскочить к кому-то в гости на глоток чая. Чаепитие стало традицией, в какой-то мере, ритуалом. Чай пьют просто чтобы согреться, если хотят взбодриться, поднять себе настроение, на дружеских посиделках добавляют к нему тортики и печенье, пироги и конфетки...

Чай – необходимый атрибут любой встречи. А задавались ли вы вопросом, **какой именно мы все пьем чай?**

Правила употребления чая. Чай – благородный напиток, который требует соблюдения правил его употребления. Только в этом случае он делится своими полезными свойствами и не причиняет вреда.

• Прием крепкого чая натощак может вызвать «чайное опьянение». Его симптомы – учащенное сердцебиение, тяжесть в желудке, головокружение. Особенно опасно пить с утра высокогорные китайские сорта улунов. Большое содержание кофеина возбуждает мозг, отрицательно воздействуя на людей, страдающих нервными расстройствами.

• Не рекомендуется употреблять зеленый чай после приема фруктов и овощей, лучше выбрать легкие закуски не растительного происхождения. Соблюдение этого простого правила поможет не допустить возникновения проблем с желудком.

• Температура чая во время его приема не должна превышать 56°С. Тогда он окажет тонизирующее действие и прояснит сознание.

• Холодный чай вреден, он вызывает застой мокроты в легких. Горячий вызывает ожог слизистой.

• Пить нужно только свежезаваренный чай. Чай, заваренный с вечера, теряет все свои целебные свойства.

• Неоднократно заваренный чай (если только это не улун) с каждой заваркой теряет до 90% полезных веществ.

• Оптимальный период для принятия чая – спустя полчаса после приема пищи.

Основные виды чаев (черный, зеленый, красный, белый, желтый)

Широко распространен именно черный и зеленый чаи.

Чай: зеленый или черный. Очень важно помнить, что перед тем, как выпить чай, нужно позавтракать. Не-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

обязательно наедаться тяжелыми блюдами, если нет аппетита и желания, легких закусок к утреннему чаю будет достаточно. Чай может быть любым, каждый вид обладает своими целебными свойствами.

Зеленый чай регулирует процесс пищеварения, он хорошо очищает полость рта после принятия пищи. Такой напиток поддержит вас в тонусе и подарит чувство насыщения. Если предстоит трудный день, сдача экзаменов, нового проекта, зеленый чай активизирует умственную активность и поможет со всем справиться.

В черном чае также содержится большое количество кофеина, который оказывает раздражающее воздействие на пустой желудок. Не зря китайцы, чайная культура которых развита гораздо сильнее нашей, говорят, что чай на голодный желудок охладит селезенку и желудок, вызывая спазмы и боли.

Черный чай. У черного чая самая высокая степень обработки чайного листа и самая длительная ферментация (процесс окисления). Напиток имеет насыщенный оранжевый или коричневатый цвет. Терпкий вкус, лишенный горечи. Черный чай обычно пьют с сахаром, с медом, добавляют лимон, молоко, сливки. Часты ягодные, фруктовые (бергамот) или травяные или цветковые (жасмин, ромашка, чабрец, душица) добавки.

Основная польза черного чая – придание бодрости, получения заряда энергии. Крепкий черный чай, почти чифирь (одна заварка, без дополнительного разбавления водой) с сахаром спасает от алкогольной интоксикации.



Зеленый чай. Снижает риск возникновения остеопороза, рака, сердечно-сосудистых заболеваний. В зеленом чае содержится много флавоноидов, полифенолов и антиоксидантов, которые защищают клетки от вредного воздействия и нейтрализуют свободные радикалы. В чае также содержится фтор, который укрепляет кости и благотворно влияет на зубы.



Фиточаи

Травяной, или **цветочный чай**, или **фиточай, или тизан** – напиток, получаемый при заваривании кипятком плодов, цветков, стеблей или корней растений, не содержащих кофеина.

Травяные чаи, пожалуй, так же популярны, как и традиционный напиток, основанный на листьях чайного дерева. В отличие от последнего, у фитосборов куда более обширный список полезных качеств. Травяной чай можно считать одним из видов

лекарственных фитосредств. Он основывается на листьях, ягодах, цветках, а иногда и корнях различных лекарственных растений. Фиточаи издавна применяются в народной медицине, впрочем, многие их пьют и просто ради удовольствия. Вкус и аромат композиции растений – это благоухание трав и цветов, собранных в одной чашке. Травяной чай пьют как горячим, так и охлажденным, как правило в лечебных целях[2]. Оздоровительный эффект зависит от состава чая.

Свойства чаев из трав. Чтобы чай на основе растительных компонентов приносил только пользу и дарил удовольствие, нужно его правильно собирать и заваривать. Хоть фиточай и не является лекарственным препаратом, как таблетки или инъекции, все же принимать его нужно с известной долей осторожности. Среди основных свойств, которые имеют травяные чаи, можно назвать следующие: тонизирование, упокоение, снятие мышечных и сосудистых спазмов, слабительный\закрепляющий эффект, устранение тошноты, уменьшение головной боли и головокружения, активизация защитных сил организма, детоксикация. А еще правильно заваренные фитосборы способны оказывать противовоспалительное действие. Это далеко не весь список, но именно для борьбы с данными проблемами фиточаи используются чаще всего.

Можно заваривать чай исключительно на основе трав, либо добавлять растительные компоненты в чайную заварку из зеленого, черного, либо белого чая. Некоторые смешивают несколько чайных сортов, добавляя к ним ягоды, листья или цветы разных растений.



Виды фиточаев:

• Чай из гибискуса (каркаде, «красный чай») – витаминный, предположительно понижает давление, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

• Чай с женьшенем – тонизирующий и общеукрепляющий; «повышает иммунологические свойства организма», «способствует удлинению жизни».

• Чай из календулы – антисептическое, закрепляющее.

• Чай из липы – потогонное, жаропонижающее.

• Чай из малины – потогонное, вяжущее, противовоспалительное.

• Чай из мяты – ветрогонное, желчегонное.

• Чай из пустырника – успокоительное, снижает частоту сердечных сокращений.

• Чай из ройбуша, или ханибуша – в традиционной (народной) медицине – витаминное тонизирующее (без кофеина), особенно популярен в ЮАР.

• Чай из ромашки – успокоительное, снимает спазмы желудка и кишечника.

• Чай из черники – вяжущее, витаминное, закрепляющее.

• Чай из артишока выпускается во Вьетнаме в форме вытяжки либо пакетированный из высушенных частей

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

соцветия, иногда с добавкой стевии в качестве подсластителя.

От классического травяного чая следует отличать **чай для похудения**, где с обычным зеленым чаем смешаны различные травяные добавки. Такой чай, как правило, обладает заметным мочегонным или слабительным эффектом.

Многие травяные чаи содержат токсичные вещества, могут быть загрязнены пестицидами и тяжелыми металлами.

Мятный чай. Полезные свойства напитка из мяты помогают справиться с расстройством желудка, облегчают колики, способствуют пищеварению, помогая пище двигаться через желудочно-кишечный тракт. Мятный чай обладает противоспазматическим действием, снимает боли в мышцах и мышечное напряжение.

Имбирный чай. Имбирь, а точнее его корень, известен уже тысячи лет своими полезными свойствами. Это одно из самых древних лекарственных растений, содержащее в своем составе смесь смол и эфирных масел.



Имбирь часто используется для приготовления напитков, употребление которых улучшает кровообращение, пищеварение, стимулирует иммунную систему, уничтожает вирусы, помогает при простудах и болях в горле, оказывает противовоспалительное действие. Он также рекомендуется беременным женщинам в качестве средства от тошноты и рвоты во время токсикоза.

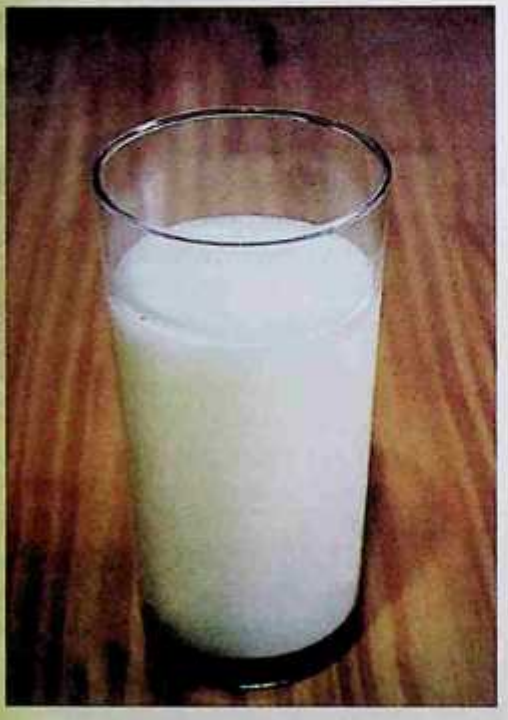
Белый корень – так еще называют имбирь, который богат эфирными маслами и витаминами А и С. Масло цингиберен придает ему неповторимый пряный вкус и аромат, поэтому его рекомендуют добавлять в некоторые блюда. К тому же в имбире присутствует большое количество нужных для человеческого организма аминокислот, поэтому этот продукт весьма желательно ввести в свой рацион. Имбирь давно и с успехом используют в кулинарии, и некоторые блюда без него теряют свою изюминку.



МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко

Состав молока. В молоке содержатся сложные углеводы, белки и немного жира, поэтому этот продукт усваивается медленно, и вы ощущаете сытость в течение определенного времени. Благодаря сложным углеводам уровень сахара в крови остается стабильным. Кальций содержится в молоке вместе с витамином D, поэтому хорошо усваивается. Более того, кальций помогает клеткам сжигать жиры, следовательно, молоко способствует нормальному снижению веса.



Продукт из-под коровы богат макро- и микроэлементами, которых насчитывается более пятидесяти. Самыми ценными считаются следующие: сера, хлор, магний, фосфор, железо, калий и медь.

Кальций также является важным элементом. Он необходим для людей, которые страдают остеопорозом и дефицитом данного минерального соединения в организме. Кальций укрепляет костную ткань, зубы и эмаль, ногти.

В составе напитка много витаминов. Выделим витамин РР, ретинол, аскорбиновую кислоту, токоферол, пиридоксин, тиамин, рибофлавин, витамин Д12, витамин Н.

Из аминокислот выделяют метионин, лизин, триптофан и другие. Все они должны поступать в организм с пищей, поскольку не каждая аминокислота способна вырабатываться самостоятельно.

Калорийность коровьего молока – 52 Ккал., козьего – 67 Ккал. Эти показатели характерны для напитка жирностью 2– 2,5%. Чем выше данный показатель, тем сильнее поднимается энергетическая ценность.

Айран

Айран получают путем сбраживания козьего, коровьего и овечьего молока. Кисломолочный напиток в разных странах изготавливают по-разному, но одно остается неизменным – пользу и вред продукта изучили досконально.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Состав айрана. На 100 гр. напитка приходится 1,5–1,6 г белка, около 1 г жира, 2,75 г углеводов. При всем этом калорийность продукта составляет всего 28 Ккал.

Главное преимущество заключается в том, что в напитке много витамина Д, витамина РР, токоферола, аскорбиновой кислоты, ретинола, витамина Н, холина.

В составе также имеется множество витаминов группы В. Среди наиболее значимых выделяют фолиевую кислоту, пиридоксин, рибофлавин, тиамин, редкий витамин В3.

Кроме этого в продукте много бета-каротина, который ответственен за здоровье глаз. Айран корректирует зрение, если сочетать потребление с легкими упражнениями направленного действия.

Напиток может похвастаться кальцием, хлором, селеном, серой, калием, цинком, фосфором, йодом. Также в составе имеется магний, железо и натрий, которые жизненно важны для всех органов и систем организма.

Кефир

Это молочный продукт, получаемый из коровьего молока путем брожения с применением специальных «грибков», представляющих собой смесь из различных микроорганизмов. Его употребляют в пищу как отдельно, так и в составе большого количества кулинарных и кондитерских блюд. Он популярен в России, СНГ, Европе, Америке и Австралии.



Кефир имеет бодрящий вкус и целебные свойства, представляет собой жидкую однородную массу белого цвета. В России о кефире узнали в 19 веке от тех, кто бывал на Кавказе и пробовал этот вкусный напиток. Именно там был изобретен кефир. Для кавказцев он имеет очень важное значение. Рецепт кефира на Востоке бережно передавали из поколения в поколение и относились к этому напитку как к дару.

Состав кефира. Кефир состоит примерно:

- на 89% из воды;
- на 4% из углеводов;
- на 2,9% из белков;
- на 2,5% из жиров.

Кефир содержит огромное количество витаминов и минеральных веществ.

В состав кефира входят такие витамины как холин, бета каротин, витамины А, В1, В2, В5, В6, В9, В12, С, Н, РР.

Из минеральных веществ, входящих в состав кефира, в большом количестве присутствуют калий, кальций, хлор, фосфор, натрий, сера, магний, медь, цинк, железо и марганец, а в малом – фтор, молибден, хром, селен и кобальт.

Отличительной особенностью кефира от других кисломолочных продуктов является вхождение в его состав особых бактерий и грибков.

Калорийность кефира составляет около 50 кКал на 100 г продукта.

Какао

Растворимое или натуральное тертое какао, чьи польза и вред для здоровья рассмотрены в статье, яв-

ляется любимым напитком многих детей и взрослых. Растворимый напиток содержит красители и химические вещества, которые делают его вкус, цвет и аромат схожим с тем, что приготовлен из натурального порошка. Польза какао бобов в таком напитке минимальная, т. к. их в нем содержится не более 20%. Однако тертое какао обладает полезными свойствами, т. к. содержит в составе витамины и минералы, присутствующие в бобах. Состав В 100 г какао-порошка содержится следующее количество минералов: калий (1524 мг) нормализует работу мышц, потому полезен для здоровья людей с аритмией (нарушениями ритма сердца), т. к. способен снизить частоту и выраженность приступов; фосфор (734) входит в состав костной ткани и обеспечивает ее плотность, снижая хрупкость костей; магний (499), наравне с калием, нормализует работу мышц и полезен тем, кто страдает судорогами, т. к. может сделать их более редкими; кальций (128) необходим детям в период активного роста (суточная норма 800 мг), а также беременным женщинам (1000 мг), т. к. является основным элементом, необходимым для формирования и роста костной ткани; натрий (21) обеспечивает нормальное давление в межклеточной жидкости, благодаря чему по ней передаются все необходимые питательные вещества к клеткам; железо (13,86) вступает в реакцию с кислородом в организме и образует гемоглобин, при недостатке которого может развиваться анемия (заболевание, характеризующееся низким содержанием гемоглобина и сопровождающееся утомляемостью, бледность, онемением конечностей); цинк (6,81) полезен для детей (суточная норма 15 мг), т. к. входит в состав костной ткани и препятствует деформации костей; марганец (3,84) участвует в обменных процессах витаминов А, В и С и их усвоении; селен (3,79 мкг) полезен для здоровья мужчин, т. к. стимулирует выработку тестостерона.



Кофе

Миллионы людей по всему миру начинают свой день с чашки бодрящего, крепкого кофе. Наверное, равнодушного человека к кофейным зернам найти невозможно, кто-то довольствуется одной утренней чашечкой напитка, а кто-то балует себя на протяжении всего дня и совсем не задумывается о том, какой эффект кофе оказывает на организм.

Многие искренне полагают, что только чашка очень крепко заваренного напитка помогает сохранить ясность ума и мыслить четко. Пришло время разобраться во влиянии кофе на организм и возможных побочных последствиях.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Чем полезен кофе? Стимулирующее действие. Как отмечалось выше, такое действие кофе обусловлено высоким содержанием кофеина в зернах. Алкалоид активизирует кровоток, что способствует лучшему снабжению кровью и кислородом головного мозга, помогает человеку быстрее сконцентрироваться. Защита от стресса. В составе зерен содержится известный всем гормон счастья – серотонин, именно он оберегает от стрессовых ситуаций и эмоционального переутомления. Природный источник антиоксидантов. В отличие от биологически активных добавок, полученных синтетическим путем, потребление кофе – это природный безопасный способ нейтрализовать действие опасных радикалов кислорода. Примечание: в двух чашках натур
черного напитка содерж
на суточной нормы ант
Лечебные свойства кофе.
умеренное потребление кофе п
пятствует развитию многих опасны
заболеваний: сахарный диабет, патологии печени, болезнь Альцгеймера. Польза натурального кофе для пищеварения. Напиток стимулирует активное выделение желудочного сока, что способствует более активному усваиванию пищи. Польза кофе для здоровья – научно доказанные факты.

Итальянские ученые выяснили, что ежедневное употребление двух чашек напитка препятствует развитию астмы. На протяжении десяти лет исследования, в которых приняли участие более 60 тысяч человек, проводились учеными из Гарвардского колледжа здравоохранения. Вывод однозначен – если вы хотите защитить себя от гипертонии и сахарного диабета, выпивайте ежедневно по две чашки напитка из кофейных зерен. Напиток в рационе предотвращает развитие уролитиаза – образование камней в желчном пузыре.

Вредные свойства кофе для организма. Полезные свойства кофе нивелируются, если не соблюдать рекомендованные правила и злоупотреблять напитком. Итак, опасность заключается в следующем. Частое употребление напитка негативно отражается на функционировании нервной системы, организм находится в возбужденном состоянии, а это приводит к нервному истощению, в результате проявляются приступы агрессии и плохого настроения. При гипертонии, тахикардии и ишемической болезни сердца употребление
приводит к учащению пуль-
артериального дав-
лазом, нарушается
м сердца. Напиток
вымывать из организма
рые витамины и микроэле-
менты, например, B6, B1 и кальций. Недостаточное количество полезных веществ способно спровоцировать развитие опасных патологий. Нехватка кальция приводит к естественному разрушению костей, зубов, ломкости волос, развивается дискомфорт в области спины, именно поэтому упо-



треблять кофе противопоказано детям в подростковом возрасте, когда опорно-двигательная система находится на стадии формирования. Недостаточное количество витаминов В6 и В1 вызывает сбои в мозговом кровообращении. Чтобы смягчить такой побочный эффект, достаточно использовать при заваривании молоко.

Чрезмерное употребление вызывает физическую зависимость, при этом проявляются такие симптомы: усталость, подверженность стрессам, сонливость, подавленное настроение. Со временем, чтобы добиться тонизирующего эффекта человеку приходится пить все больше кофе. При нарушениях в функционировании нервной системы употребление напитка способно вызвать серьезные психические расстройства и неконтролируемые приступы агрессии. Учитывая, что напиток из кофейных зерен выводит жидкость из организма, оказывая мочегонное действие, специалисты рекомендуют вместе с ним пить воду. Это позволит поддержать в норме водный баланс.

СОКИ

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

Абрикосовый сок

Абрикосовый сок – любимый многими, поднимающий настроение фруктовый напиток. Благодаря насыщенному вкусу и составу его заслуженно называют «нектаром богов». При регулярном употреблении этот натуральный продукт способен насытить организм полезными веществами и принести немало пользы для здоровья.

Польза абрикосового сока обусловлена наличием большого количества витаминов и минералов. Есть в нем органические вещества и клетчатка, которая очищает кишечник от продуктов распада и от вредных веществ. Пектин же, который также в нем содержися, обладает способностью выводить «плохой» холестерин и излишки жидкости. *При употреблении сока увеличивается работоспособность, укрепляется память и тонизируется весь организм. Доказана польза напитка для сердечно-сосудистой системы, так он укрепляет сердечную мышцу, улучшается процесс кроветворения.* Рекомендуется пить сок людям с аритмией, гипертонией и малокровием.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В состав абрикосового сока входят многочисленные полезные вещества. Напиток обогащен жизненно важными элементами:

- витаминами PP, C, D, H, группы B;
- железом;
- калием;
- марганцем;
- серебром;
- йодом;
- пектином;
- натуральной фруктозой;
- инсулином;
- крахмалом;
- кислотами (лимонной, винной, салициловой, аскорбиновой).

Абрикос – признанный лидер по содержанию каротина среди различных фруктов и ягод. Также в нем имеется немалый запас клетчатки, необходимой для полноценного функционирования органов ЖКТ.

Благодаря богатому составу натуральный абрикосовый сок считается ценным продуктом, присутствие которого в рационе оказывает выраженное положительное воздействие на все системы организма.

Ананасовый сок

• Наличие полезных свойств в ананасовом соке обусловлено наличием в нем такого редкого вещества, как **бромелайн**. Этот фермент положительно сказывается на работе пищеварительной системы и необходим для расщепления белков и жиров. Поэтому напиток используют для похудения большое количество женщин. Рекомендуется заканчивать любую трапезу стаканом сока, чтобы облегчить процесс переваривания пищи. Чудо-вещество бромелайн положительно сказывается на работе кишечника, помогает избавиться от спазмов и болезнетворных микробов.



• Ананасовый сок улучшает память, поэтому перед ответственными событиями, к примеру, перед экзаменами стоит пить напиток регулярно. Еще он при ежедневном употреблении снижает риск развития тромбов и отеков. В качестве профилактики атеросклероза, инсульта и других проблем с сердцем и сосудами рекомендуется выпивать по 1 ст. свежего сока ежедневно. Экспериментально было установлено, что при употреблении напитка снижается риск возникновения онкологических заболеваний.

Апельсиновый сок

Вкусный, красивый, ароматный, тонизирующий, король среди цитрусовых соков, любимый напиток для взрослых и детей – апельсиновый сок. Для получения одного литра вкуснейшего свежевыжатого фреша выжимается три килограмма среднего размера апельсинов. На вопрос «полезен ли апельсиновый сок?» смело можно ответить: «да, очень полезен».



Апельсиновый сок обладает многими полезными для человеческого организма свойствами. В нем содержится большое количество витаминов С и А, не намного меньше витаминов группы В: В1 и В2 и В6, В3, В8 и В9, а также витамины К и Е. Фрукт владеет одиннадцатью аминокислотами, магнием, цинком, железом, кальцием, калием, фосфором и медью, биофлонаидом и иноситолом.

Апельсиновый сок успешно используется в пищевой промышленности, в кулинарии, в косметологии и народной медицине. Как и любой другой продукт с биологически активными соединениями апельсиновый сок, безусловно, приносит пользу организму, но нельзя забывать о противопоказаниях продукта, режиме употребления и дозировке, дабы не нанести никакого вреда себе и близким.

Виноградный сок

Виноград – это настоящий кладезь полезных веществ. Он несет в себе тепло солнечных лучей и щедрость плодородной земли. С давних времен люди почитали этот продукт. Даже в литературе времен античного мира можно встретить строки о целебных свойствах винограда. Воины употребляли сок этой ягоды для увеличения силы, девушки – для продления молодости и красоты. Чем же на самом деле ценен виноградный сок? Польза и вред этого продукта для организма человека исследуются до сих пор врачами всего мира. В чем секрет целебных свойств такого напитка, мы расскажем прямо сейчас.

Раннее виноградный сок применялся для лечения заболеваний пищеварительной системы, запоров, порезов и ран. Не зря виноград называют божественными ягодами. Целебные свойства этого растения оказывают положительное влияние на кожу, нервную систему, почки и печень.

Сок винограда имеет уникальный состав. Во-первых, сахар в этом продукте содержится в виде легко усваиваемых фруктозы и глюкозы. Эти вещества насыщают организм необходимыми углеводами, способствуя поддержанию энергии. А во-вторых, ягодный напиток содержит целый комплекс минералов и витаминов. Этот продукт по своему целебному составу, количеству полезных веществ может посоревноваться с промышленными лекарственными препаратами. В большом количестве в соке находится калий, кальций, фосфор, железо и магний. Преобладают такие витамины, как С, В, РР, А. В медицинской литературе нередко можно найти сравнение виноградного сока



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

с минеральной водой. Чем же схожи эти продукты? Дело в том, что сок из винограда состоит на 80% из воды, которая насыщена органическими кислотами и минералами. Благодаря такому целебному составу виноградного сока этот продукт обладает целым рядом полезных свойств для организма человека: является натуральным легкоусваиваемым энергетиком; обеспечивает организм минерально-витаминным комплексом; очищает, является отхаркивающим и тонизирующим средством. Кроме того, врачи нередко рекомендуют будущим мамам для поднятия гемоглобина в крови употреблять виноградный сок. Польза и вред такого напитка для беременной женщины и ее плода до конца не изучены. Но отмечено, что регулярное употребление в небольших дозировках сока из винограда значительно улучшает показатели анализа крови пациентки.

Помогает продукт при таких заболеваниях, как сердечная и сосудистая недостаточность. За счет высокого содержания в напитке калия продукт восстанавливает работу сердечной мышцы, улучшает кроветворение и нормализует кровоток по сосудам. За счет схожести по составу с минеральными водами виноградный сок способствует выведению токсинов из организма, нормализации водно-солевого баланса, восстановлению обменных процессов, а также напиток обладает мочегонным свойством. Сок из винограда способен снижать температуру тела, уменьшать лихорадку и судороги, устранять отеки. Является отхаркивающим средством, снижая вязкость слизи. Поэтому сок применяют при бронхите, пневмонии и даже туберкулезе. Полезен продукт для беременных женщин на ранних сроках. Виноградный сок содержит большое количество фолиевой кислоты, которая отвечает за нормальное формирование нервной трубки у плода. Помогает при пониженном гемоглобине, восстанавливает силы после потери крови (в том числе во время менструальных выделений у женщин). Настоящим открытием в медицине стали исследования американского университета, которые доказали, что сок винограда блокирует действие канцерогенных веществ в организме, защищая таким образом человека от роста раковых клеток. Научно доказано, что выпитый натощак стакан такого напитка является эффективным профилактическим средством от рака молочной железы. Полезен сок и детям. Продукт способствует набору массы тела, укреплению иммунитета, повышению интеллектуальных и физических возможностей. Но вводить такой напиток нужно буквально по несколько капель и не ранее двухлетнего возраста малыша. Применяют соки из светлых сортов винограда и в косметических целях: изготавливают маски, кремы, лосьоны для лица, тела и даже волос.

Свежевыжатый виноградный сок содержит высокую концентрацию кислот. Поэтому при некоторых состояниях этот продукт может навредить здоровью. Употреблять такой напиток нежелательно: при язве желудка или гастрите; сахарном диабете; ожирении; хронических заболеваниях почек; предрасположенности к кариесу; не стоит давать сок из винограда малышам младше двух лет; употребление продукта на последних

месяцах беременности может привести к избыточному весу, отекам, чрезмерной массе тела плода; кормящим мамам также следует ограничить употребление такого напитка, так как у малыша может образоваться метеоризм, расстройства в работе пищеварительного тракта, а также не исключается возникновение аллергических реакций.

Гранатовый сок

Своими уникальными качествами гранат известен достаточно давно. В Древних Греции и Риме этот ценный фрукт и сок из него использовался исключительно в лечебных целях и часто назначался для лечения желудка и кишечника. Гранатовый сок насыщен витаминами и микроэлементами, легко усваивается и обладает массой полезных свойств.

Свежеприготовленный гранатовый сок является ценнейшим продуктом питания, биологическая активность которого существенно превышает таковую у других фруктовых и ягодных соков. Гранат вобрал в свой состав самые ценные органические кислоты, водорастворимые полифенолы, витамины и микроэлементы. Среди витаминов можно выделить витамины группы В, С, Е, А, РР, а также фолацин, являющийся естественной формой важнейшей фолиевой кислоты. Кроме того, гранатовый сок богат полезными микроэлементами, такими как: железо, кальций, магний, фосфор, селен, а также ценнейший калий, который участвует в нормальной работе сердца. При этом калия в нем больше, чем в каком-либо другом. Помимо этого сок содержит белки и аминокислоты, клетчатку, включает лимонную, яблочную и винную кислоты, а также жиры и углеводы. Следует отметить, что данный фруктовый сок больше, чем красное вино или зеленый чай, имеет в своем составе антиоксиданты, которые препятствуют преждевременному старению. Он является ценнейшим диетическим продуктом, сохраняющим все полезные свойства свежих плодов и обладающим приятным вкусом и ароматом. Благодаря содержанию в его составе изофлавонов и антиоксидантов, он оказывает противовоспалительное действие. Кроме того, сок из граната обладает жаропонижающими и антисептическими свойствами. Регулярное его употребление помогает укрепить сердечно-сосудистую систему. Употребление сока из данного фрукта очень полезно женщинам во время беременности, поскольку он способствует общему укреплению организма, оказывает тонизирующий эффект, заряжает бодростью и энергией. За счет этого существенно повышается работоспособность и выносливость организма. Именно поэтому гранатовый сок является одним из первых продуктов, которые разрешают употреблять тяжело больным пациентам, идущим на поправку. Как правило, его разбавляют чистой водой и принимают по стакану три раза в день с добавлением столовой



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ложки жидкого меда. Существенное влияние применение сока граната оказывает на систему пищеварения. Содержащиеся в нем танины, пектиновые соединения и фолацин, отлично борются с заболеваниями желудочно-кишечного тракта воспалительного характера и диареей. Кроме того, он стимулирует работу желудка, способствует улучшению аппетита и пищеварения.

Гранатовый сок известен также своей способностью повышать содержание гемоглобина в крови, поэтому его часто назначают людям, страдающим анемией. В данном случае назначают курс приема, состоящий из двух-четырех месяцев, в течение которых следует принимать разбавленный сок по половине стакана три раза в день за полчаса до еды. По окончании лечебного курса необходимо сделать месячный перерыв и снова повторить курс. При этом следует придерживаться специальной противозапорной диеты, поскольку данный продукт способствует его развитию.

Кроме того, этот уникальный пищевой продукт эффективно помогает нашему организму бороться с воздействием радиации, способствует выведению радионуклидов из организма. Регулярное употребление гранатового сока является прекрасным средством профилактики раковых опухолей в организме, особенно рака простаты, что полезно мужчинам всех возрастов. Это обусловлено его способностью угнетать любые процессы образования и развития злокачественных новообразований в организме.

Манговый сок

Сок спелых, сочных манго – это также эликсир здоровья и долголетия. Его рекомендуется употреблять:

– при различных заболеваниях органов зрения (сухость роговицы, куриная слепота, при аномалиях рефракции);

– в качестве витаминного комплекса, повышающего сопротивляемость организма к действию патогенов, улучшающего иммунитет. Причем связано это, прежде всего, со способностью сока восстанавливать эпителиальные клетки слизистых оболочек организма, что способствует повышению устойчивости перед атаками вирусных инфекций;

– при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта – ежедневное употребление сока двух плодов манго помогут устранить запор, диарею, значительно уменьшат геморроидальные узлы, устранят застой желчи и очистят печень;

– в качестве профилактики онкологических заболеваний, в особенности рака толстой и прямой кишки, предстательной, молочной и под-

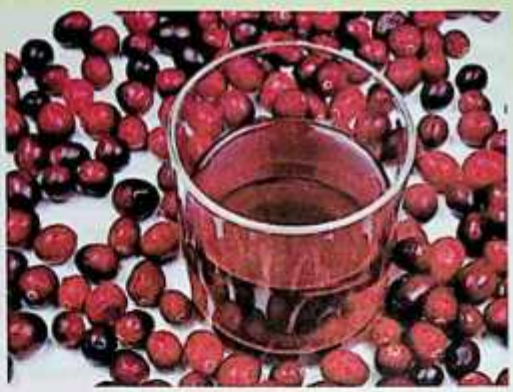


желудочной желез, желудка и шейки матки (за счет витаминов С и Е в сочетании с клетчаткой и каротином);

– при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Клюквенный сок

Питательная ценность клюквы – не только хороший источник диетического волокна и витамина С, но также ценных антиоксидантов, известных науке под названием олигомеры процианидинов. И пусть в клюквенном соке меньше полезной клетчатки, но концентрация ягодных антиоксидантов превосходная. Средняя калорийность составляет 166 калорий на 1 чашку – довольно много для тех, кто хочет похудеть. Натуральный клюквенный сок (без добавления сахара) дает примерно 24 мг витамина С на один стакан (40% суточной нормы), 3 мг витамина Е и 114 МЕ витамина А. Данные предоставлены Министерством сельского хозяйства США. Прием повышенных доз аскорбиновой кислоты помогает снизить кровяное давление у гипертоников. Об этом неоднократно заявляли специалисты из Института Лайнуса Полинга. Кроме борьбы с гипертонией, употребление в пищу натуральных источников витамина С (томаты, земляника, красный болгарский перец, картофель и цитрусовые) сокращает риск инфаркта миокарда и других сердечных недугов. Витаминная триада – не единственный антиоксидант в составе ягодного сока. Клюквенный напиток содержит ресвератрол, который борется с опухолями, снижает холестерин, защищает клетки от старения, уменьшает воспаление и даже количество прыщей. В качественном клюквенном соке совсем немного натрия: всего 5 мг в одной чашке при взрослой норме 2300 мг в день. Однако тем, кто страдает от гипертонии, следует сократить поступление этого вещества в организм до 1500 мг в день. Продукты и напитки, богатые калием, нейтрализуют вредное воздействие натрия. Клюквенный сок – достойный источник калия (195 мг в одном стакане).



Клюквенный сок особенно хорошо зарекомендовал себя в лечении мочеполовых инфекций. Не менее эффективен напиток и против бактерий, вызывающих язву желудка. Этот сок рекомендуют пить при воспалении предстательной железы, плеврите, случаях онкологии, синдроме хронической усталости.

Клюквенный морс

Клюква известна с далеких времен. Она всегда считалась ягодой, защищающей иммунную систему человека.

Потом исследования показали, что она положительным образом воздействует на состояние сердечно-сосудистой деятельности и улучшает состояние кровотока.

Поэтому кардиологи во всем мире советуют употреблять клюкву, как самостоятельное средство и в сочетании с полезными продуктами.

Состав и калорийность. Эта ягода славится наличием полезных витаминов и аминокислот, а также превосходит все остальные продукты, поскольку имеет уникальный набор минералов и витаминов. К ним относят:

- фосфор;
- кальций;
- магний;
- ретинол;
- калий;
- натрий;
- селен;
- токоферол;
- вода;
- жиры;
- углеводы;
- аскорбиновая кислота.

В клюкве преобладают различные виды кислот: хинная, бензойная, хлорогеновая, лимонная, янтарная, щавелевая. По количественному составу витамина С, клюква не уступает цитрусовым. В ней содержатся полезные виды сахаров фруктоза и глюкоза, а также небольшое количество сахарозы.

Этот продукт подходит людям, которые следят за фигурой, поскольку в ста граммах ягод не более 26 килокалорий.



Малиновый сок

В малине содержится очень много ценных и полезных для организма веществ, что делает ее отличным продуктом для здорового питания. Рассмотрим подробнее, в чем же основная польза этой удивительной ягоды. После этого вам обязательно захочется готовить сок из малины почаще.

Известно, что в малине содержится соединение, называемое эллаговая кислота. Это вещество – отличный антиоксидант. Эллаговая кислота помогает организму в борьбе с раком. Употребляйте малину, и получите не только витамины, но и дополнительный бонус – профилактику рака.

Для здоровья сердца важны не только физические тренировки, но и питание. Употребление малины при-



близит нас к здоровью сердца, ведь в малине содержится антоциан, который поддерживает здоровье этого важнейшего органа.

Малина богата веществами, которые помогают бороться со многими болезнями. Иммунная система становится сильнее, и организм быстрее реагирует на любые болезнетворные бактерии.

Малиновый сок не только улучшает кровоток, но также улучшает сворачиваемость крови.

Если пить сок малины регулярно, это поможет организму лучше усваивать пищу и различные полезные вещества. Также он поможет бороться с аллергией.

Сливовый сок

Польза сливового сока обусловлена его химическим составом. Есть в напитке витамины группы В, которые важны для мышечной ткани, а еще они благоприятно сказываются на работе нервной системы. Есть в нем и витамин А, С, Е и РР. Все эти вещества необходимы для нормального функционирования организма. Благодаря наличию пищевых волокон, сливовый сок выводит «плохой» холестерин, лишнюю воду и продукты распада. Калия и фосфора в таком напитке содержится больше, чем в соках, приготовленных из яблок и груш. Калий важен для сердечно-сосудистой системы, а также он нормализует давление и выводит лишнюю жидкость.

Польза и вред сливового сока. Сливовый сок не такой популярный в сравнении с другими вариантами этого натурального фруктового напитка, хотя это вполне незаслуженно, так как он не только вкусный, а и очень полезный. Найти сок из слив в магазинах хотя не очень сложно, но все же его лучше делать в домашних условиях.

Рекомендуется регулярно употреблять сливовый сок людям, у которых обнаружилась вялость кишечника, так как он улучшает его работу и перистальтику. Напиток, который приготовили из сладких плодов, можно использовать в качестве слабительного средства. Поскольку в соке есть фитонциды, он проводит своего рода дезинфекцию кишечника. На организм напиток также действует, как мочегонное средств, а еще он увеличивает отделение желчи. Все это важно особенно для людей, которые страдают от гепатита и проблем с желчным пузырем. Благодаря наличию антиоксидантов, улучшается процесс роста и развития клеток в организме.

Сливовый сок в течение длительного времени используют в рецептах народной медицины. Целители рекомендуют каждый день пить по 2-3 ст. свежего сока людям с малокровием и анемией. Также в первую очередь на напиток стоит обратить внимание при наличии проблем с суставами, так как содержит он в себе витамин РР. Кроме этого он укрепляет сосуды и витамин К, который в нем также содержится, очищает кровь.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Яблочный сок

Любой натуральный фруктовый сок, в том числе и яблочный, имеет тот же химический состав, и мало чем отличается по вкусу и аромату от того фрукта, из которого был произведен, а получают его из спелого плода путем выдавливания, не прибегая к термической обработке. Множество минералов, микроэлементов, а также многие ферменты – калий, натрий, фосфор, цинк, марганец, флавоноиды, фитонциды, каротиноиды и другие входят в состав яблочного сока. Кроме того, яблочная кислота, крахмал и белки, глюкоза и фруктоза. И конечно же, целый ряд витаминов, главными из которых являются Е, А и С – природные антиоксиданты, группа витаминов В, а также Н и РР. Общее содержание сложных сахаров: фруктозы, глюкозы и сахарозы – около 6%. При всем богатстве своего состава, яблочный сок имеет очень низкую калорийность. Она не превышает 47 Ккал в 100 гр. натурального свежевыжатого сока. Именно поэтому яблочный сок можно и нужно использовать в различных диетах и системах здорового питания. Чем полезен яблочный сок. Ученые всего мира давно уже ищут эффективные меры противодействия процессу старения человеческого организма, способы его приостановления, и с самого начала предметом их пристального изучения стали именно яблоки. Английские специалисты из британского города Норвич, работающие в институте питания, утверждают, что одним из самых радикальных средств против старости можно смело назвать сок из яблочных плодов. Они доказали, что сердечно-сосудистая система людей среднего возраста, выпивающих в сутки 1-2 стакана яблочного сока, работает, как у молодых. И дело все в том, что в нем присутствует эпикатехин, еще пока малоизученный флавоноид, который так волшебно влияет на механизм старения организма, замедляя его. Так что же удалось узнать исследователям?

Проводя свои эксперименты на группе людей от 40 до 55 лет, ученые были поражены результатами. Оказалось, что эпикатехин очень эффективно очищает и укрепляет стенки кровеносных сосудов. Это способствует улучшению циркуляции крови, облегчает работу сердца, избавляет от риска ишемической болезни, инфаркта-миокарда, а также тромбообразования. Вот вам и «молодильное» яблоко! Ученые говорят, что при регулярном употреблении этих плодов и сока из них весь организм способен «омолаживаться» не менее, чем на 17 лет. Но врачи настаивают и на том, что не только на сердце и сосуды благоприятно воздействует напиток из яблок. Желательно употреблять его и при многих других хронических заболеваниях, ведь



яблочный сок, благодаря флаваноидам, содержащимся в зеленых яблоках, помогает снижению гликемического индекса крови при сахарном диабете. Предотвращает онкологические заболевания, в частности, рак двенадцатиперстной кишки. Помогает избавиться от воспаления почек и мочевого пузыря. Является легким слабительным средством. Снижает уровень артериального давления крови, особенно сок из зеленых сортов яблок. Благоприятно воздействует на нервную систему, а также защищает мозговые клетки от разрушения и склероза, предотвращает такое малоизученное заболевание, как болезнь Альцгеймера.

ОВОЩНЫЕ СОКИ

Свежевыжатый сок – отличное начало дня. По крайней мере, таково общепринятое мнение. Эти напитки действительно яркие, вкусные, полезные, приятные на вкус – мы с удовольствием включаем их в свой рацион и считаем это правильным выбором. Однако наука не стоит на месте и последние исследования утверждают, что не все так однозначно. Нам стоит знать некоторые особенности приготовления, употребления и хранения фрешей. Свежевыжатый напиток, с точки зрения диетологии, является биологически активным. Ничто другое так не повышает настроение с утра и не запускает работу желудочно-кишечного тракта. Употребление фрешей очищает сосуды, стабилизирует уровень холестерина, способствует тому, чтобы в организме повышался иммунитет и не накапливалась лишняя жидкость.

Вкус соков или их микса может быть самым разным; сочетают их, опираясь на собственные предпочтения или цели, с которыми они употребляются. Больше всего нам привычны фруктовые и ягодные соки. А овощные, хоть и не менее полезные, только начинают приобретать популярность.

Но некоторые соки, именно из овощного ассортимента, имеют свои особенности. В частности, их нельзя пить сразу после отжима. Например: сок из капусты обязательно выдерживают около 12 часов, иначе, попадая в организм, он начинает окислять пищу, что приводит к брожению, диарее и газообразованию в животе. Сок из свеклы в чистом виде тяжело воспринимается организмом, его надо выдерживать 2-3 часа. Важно! Свежевыжатый сок желательно выпивать сразу после приготовления или спустя максимум 10–15 минут, потому что кислород разрушает витамины, полезные вещества и их соединения. Самый простой выход – совместить несколько видов соков, т. е. из нескольких овощей. Также для увеличения легкости восприятия, напиток можно разбавить минеральной или кипяченой водой, но не стоит добавлять в него соль или сахар. Они разрушают полезные вещества.

Существует точка зрения, что овощные соки менее полезны. Это не совсем верно. Нужно учитывать то, с какой целью употребляются эти напитки. Да, в овощном фреше намного

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

меньше глюкозы, чем во фруктовом и ягодном, но макро- и микроэлементный состав у него чаще всего намного лучше. И, что самое важное – овощные соки можно пить людям, страдающим разными формами сахарного диабета. Они помогают улучшить обмен веществ, благоприятствуют восстановлению энергетического запаса и сил в организме, поддерживают реабилитационных больных. Для лечения сахарного диабета рекомендуют применять такие растения как: юкка, портулак, лимонник крымский, осина, а также цукини, орех серый и маслята. В овощных соках, помимо витаминов и минералов, есть еще и соединения, которые по полезности можно приравнять к природным веществам, обладающим эффектом антибиотика.

Диетологи утверждают, что соки полезны не все, не в любое время и не всем людям. К тому же, предпочтительнее съесть исходный продукт, чем выпить сок из него. Но есть нюанс: выпитый сок активно всасывается в кровь и начинает благотворно действовать на перистальтику кишечника, обменные процессы, вызывать очищение от шлаков и токсинов. Быстрее восстанавливается кислотно-щелочной баланс в организме, активируются ферменты. А на переваривание исходного овоща уйдет больше времени и энергетических затрат. Однако здесь кроется и проблема. Поскольку мы избавляемся от растительной клетчатки, которая препятствует мгновенному всасыванию калорий и сахара в кровь, фреш, особенно фруктовый, – это глюкозная бомба, которая при регулярном





принятии каждый раз просто взрывает нашу поджелудочную железу и истощает ее, увеличивая риски заболевания сахарным диабетом на 20%. Расстраивая инсулиновые рецепторы, фруктовые фреши провоцируют и усиливают склонность организма к накоплению жира. Таким образом, употребление овощного сока полезнее, чем фруктового. Прежде всего, в них меньше калорийность и содержание сахара. А когда мы избавляемся от клетчатки, происходит следующее: при употреблении фруктового отжима – ускоряется всасывание глюкозы, что очень нежелательно; при употреблении овощного фреша мы подстраховываемся – если исходный продукт выращен с применением пестицидов и гербицидов, они остаются в жмыхе. Важно! Нормальный объем свежевыжатого сока в сутки для взрослого человека – 600 мл.

Хранить их не следует, поскольку пищевая ценность от этого существенно уменьшается, но если уж пришлось, то держите продукт: в морозилке (срок до 2 суток); в стеклянной таре, «укрытым» сверху слоем лимонного фреша, который перекроет доступ кислорода (срок до 8 часов): консервированным путем кипячения с добавлением сахара (вариант предпочтительнее для фруктовых соков).

Арбузный сок

Многие люди считают, что арбузный сок – это просто вода со своим своеобразным ароматом, но эта крупная полосатая ягода предлагает гораздо больше возможностей для здоровья и способна удивить массой полезных свойств.



Кто может противостоять сочному ломтику арбуза в жаркий летний день? Для многих людей это безопасный способ насладиться десертом, так как арбуз – это ягода с низкой калорийностью.

Исследования, проведенные во всем мире, предполагают, что растительные продукты, такие как арбуз, могут снизить риск ожирения, диабета, сердечных заболеваний, а также увеличить энергию и улучшить цвет лица.

Капустный сок

Овощные соки – самая питательная пища, хоть и не самая сытная. Ученые установили, что употребление соков сырых овощей – это быстрейший и наиболее стабильный способ пополнения организма всеми необходимыми для человека минеральными веществами. Ведь в соках эти вещества находятся в самой легкоусвояемой форме, поэтому они поступают в клетки организма сразу после приема живительной влаги. Поэтому овощные соки употребляют не только как профилактическое средство, но и во многих случаях как лечебное.

Соки готовятся практически из всех овощей, и даже из зелени. Кроме всех полезных свойств они имеют некий секрет. Соки – не особый вид пищи, не еще одна модная диета, не

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



веяние времени, которое пройдет и забудется. Важно понять, что соки содержат структурированную, органическую воду, которая перестраивает клетки организма «на здоровый лад». И эта структурированная самой природой влага нужна нам постоянно. Поэтому так важно хотя бы время от времени принимать свежевыжатые овощные соки.

Льющийся в стакан свежевыжатый капустный сок считается одним из лучших средств оздоровления и продуктом питания. Он усваивается организмом буквально за какие-то минуты, принося в организм человека полезные минеральные вещества.

Это как раз все те элементы, которые человеку просто жизненно необходимы каждый день.

Еще одно хорошее качество капустного сока состоит в том, что его может пить каждый, независимо от величины кошелька и крепости здоровья. Сок капусты можно приправить лимонным соком или гранатовым, можно добавить мед, кислицу, заячью капусту или лесную ягоду. Изысканный вкус соку придаст добавление сока одуванчика или красного молотого перца.

Сок капусты содержит значительное количество противоязвенного витамина U. Его применяют при гастритах с пониженной кислотностью, а также при холециститах и язвенных колитах. При потреблении свежего капустного сока также заравнивается эмаль на зубах, заметно улучшается цвет лица. И это не удивительно при таком богатом наборе минеральных элементов и витаминов.

Полезные и целебные свойства капустного сока. Одно из самых ценных свойств капустного сока – высокое содержание таких элементов, как хлор и сера, а также сравнительно высокое содержание йода. Такое сочетание минеральных веществ способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. Также сок капусты помогает оздоровить волосы, ногти и кожу.

Очень хорошо принимать капустный сок вместе с морковным. Этот коктейль – совершенный источник витамина С. Его используют как средство очищения, в особенности в лечении инфекции десен, которая может вызвать пиоррею.

Надо сказать, что когда капусту варят, то чудесные свойства витаминов, минералов, энзимов и солей уничтожаются. Ученые подсчитали, что 50 кг обработанной любым способом капусты не дают такого количества живой органической пищи, какое приносят в организм 300 г свежевыжатого капустного сока.

Картофельный сок

Употребление картофельного сока в лечебных целях признает не только народная, но и официальная медицина. Напиток из клубней об-

ладает целым рядом положительных свойств, применяется внутрь и наружно, широко используется в косметологии, может решить множество проблем с кожей и волосами. Начиная использовать картофельный сок, необходимо изучить не только его полезные свойства, но и возможный вред. Правильное употребление поможет избежать побочных эффектов.

Польза свежевыжатого картофельного сока. Применять сок из картофеля намного удобней, чем сам корнеплод. Ценный продукт имеет нейтральный вкус и обладает незаменимыми свойствами:

- имеет мочегонный и слабительный эффект;
- оказывает противомикробное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие;
- это отличное спазмолитическое средство.

Совет. Картофельный сок эффективен в лечении заболеваний горла и ротовой полости, снимает раздражение, воспаление, избавляет от неприятных ощущений. Достаточно полоскать или промывать пораженную область несколько раз в день.



Этими свойствами обладает картофельный сок из свежих клубней. Не рекомендуется использовать овощ, начиная со второй половины зимы. К февралю большинство полезных веществ улетучивается, в овоще накапливается солонин. Лежавшие на свету, позеленевшие клубни содержат ядовитые вещества. Картофельный сок из пораженных овощей может нанести вред организму вплоть до серьезных отравлений.

Морковный сок

Сок из молодой моркови – уникальный напиток, который использовали как лекарство против различных недугов еще в Древнем Риме и в Греции. А еще он вкусный и доступный по цене. Древние греки открыли его как лекарство против разнообразных заболеваний ЖКТ. Сок полезен при синдроме раздраженного кишечника. Он в целом нормализует работу органа. Предотвращает вздутие и регулирует перистальтику. Этот напиток – идеальный аперитив, который стимулирует аппетит и налаживает пищеварение. Кроме того, он очищает организм от накопившихся



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

шлаков, токсических соединений и прочих загрязнений. Оранжевый корнеплод в своей мякоти содержит витамин А (в него печень превращает каротины из состава овоща). Благодаря ему, сок положительно влияет на состояние зубов и здоровье всей ротовой полости. Этому способствует и присутствие кальция в составе овоща. Добавить напиток в свой ежедневный рацион стоматологи рекомендую тем людям, которые часто сталкиваются с кариесом и кровоточивостью десен. Актуально пить морковный фреш при истощении организма в результате длительной болезни. Напиток позволяет быстрее восстановиться и набраться сил.

Также сок из моркови оказывает на организм человека следующее воздействие: ускоряет процесс заживления ожогов и гнойных ран; препятствует старению; улучшает зрение; укрепляет кости, сердечную мышцу; помогает бороться с бесплодием и восстанавливать потенцию; успокаивает нервную систему; повышает либидо.

Огуречный сок

О том, что огурец на 95% состоит из воды, знают все. Относится растение к семейству тыквенных, теплолюбивое и любит разбрасывать плети. При благоприятных условиях в каждой пазухе листика появляется один или несколько цветков, которые через неделю станут огурчиками. А это значит, чтобы получить большой урожай огурец требуется кормить сбалансировано. На такую агротехнику нужны специальные знания, можно сделать проще. Все огородники знают, огурец отзывчив на под-



кормки азотными удобрениями. Плоды на глазах наливаются ядовитым соком, упругие, блестящие. Вред от такого огуречного сока будет больше, чем польза. Свежеотжатая огуречная жидкость незаменима для больного, который не может принимать пищу. Насыщая организм калием, сок, действуя как мочегонное, выводит из системы натрий. Немного жидкости мягко поддерживает баланс в организме, служит заменой воды.

Польза огуречного сока для организма человека. Структурированная вода огурца, в которой растворены необходимые организму микроэлементы и органические вещества целебна. Использование продукта в терапии основано на его свойствах: нормализовать обмен веществ в организме; мочегонном; эффективном тонизирующем и антимикробном действии; низкой калорийности. Народные целители самостоятельно выращивают огурцы для получения снадобья. Разберемся, чем полезен огуречный сок при проблемах со здоровьем. Мочегонное и слабительное действие напитка мягко. Эффект вывода токсичных веществ из организма обу-

словлен именно этим действием. Но от скопления в организме жидкости зависит избыточный вес и гипертония. Попутно прием лекарственного состава решает эти проблемы. Одновременно снимается отечность. Выводя с жидкостью калий и магний, он восполняет потерю, балансируя систему. Недостаток магния и калия могли бы привести к судорогам и конвульсии, лечение огуречным соком устраняет проблемы.

Сердечникам напиток предлагается для насыщения организма калием и магнием. Выпивать нужно по полстакана лекарства. Однако сок из огурцов вместо пользы принесет вред, если начнет активно растворять имеющиеся камни. Поэтому начать прием продукта нужно с половинной дозы, прислушиваясь к сигналам внутренних органов. Если изжога стала спутником приема пищи, живительный напиток поможет снизить кислотность при гастрите, но только в период ремиссии. При любых обострениях язвенных и воспалительных процессов ЖКТ прием огуречного сока противопоказан и пользы от лечения не будет. Две-три ложечки сока с медом, принимаемые несколько раз за день снимут остаточные проявления бронхита и укрепят иммунитет перед сезонными обострениями. При беременности сок мягко предупреждает запоры. Горькие огурцы дают лечебный препарат для очистки печени и почек. Этот же продукт восстанавливает кислотно-щелочной баланс организма и является профилактическим средством для предупреждения развития онкологии. Вред вместо пользы от сока из огурцов возникнет, если человек не знает о состоянии своего организма или пренебрегает последствиями: нельзя употреблять огурцы при обострении болезней ЖКТ; при грудном вскармливании младенца; если болезни сопровождаются рвотой; в послеоперационный период онкологии ЖКТ; при эндокринных заболеваниях требуется уточнение диеты у врача.



Свекольный сок

Свекольный сок пользуется большой популярностью среди людей различных стран. Это неудивительно, ведь напиток сосредотачивает полностью сформированный перечень химических веществ. Сегодня насчитывается более 15 видов свеклы, каждый сорт отличается положительными и отрицательными качествами. Наиболее востребованной считается свекла столовая. Чаще всего сок готовится из овоща красного оттенка. Рассмотрим пользу и вред напитка.

Состав и калорийность свекольного сока. Богатый список минеральных соединений и витаминов позволяет использовать свеклу при лечении многих недугов. Напиток сосредотачивает все те же элементы,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

что и свекла, только в более концентрированной форме.

Так, корнеплод богат витамином РР, ретинолом, аскорбиновой кислотой, токоферолом. Особое внимание уделяется витаминам В-группы, таким как рибофлавин, тиамин, пантотеновая и фолиевая кислоты, пиридоксин, никотиновая кислота и прочие.

Что касается макро- и микроэлементов, из них следует выделить фтор, калий, натрий, железо, цинк, кальций, медь, магний.

В составе свеклы много углеводов и белков, но мало жира. Овощ сосредотачивает грубые пищевые волокна, органические кислоты, пектин, воду, золу. При всем этом калорийность состава равна 42 Ккал. на 100 гр.

Польза свекольного сока. Чаще всего сок на основе корнеплода применяется для лечения и профилактики заболеваний, связанных с печенью, почками, желчным и мочевым пузырем, лимфатической системой. Систематическое потребление очищает кровь и мягко раскрывает кровеносные каналы. В свекле много пектиновых соединений. Эти вещества очищают печень от токсичных веществ, этилового спирта, тяжелых металлов, радионуклидов. Также пектин заполняет пустоты в печени и выводит излишки желчи. Полезно пить сок людям, которые проходят химиотерапию. Свежевыжатый сок включает много железа. Этот элемент нужен для полноценного кроветворения, профилактики анемии, повышения уровня глюкозы в крови, нормализации артериального и внутричерепного давления. Фреш



усиливает память и концентрацию за счет стимуляции нейронов головного мозга. Косметологи рекомендуют своим клиентам потреблять свекольный сок для улучшения состояния кожи. Все дело в способности напитка разглаживать заломы, улучшать цвет лица, выравнивать рельеф. Также состав предупреждает выпадение волос и появление перхоти. Свекольный сок перед потреблением можно снабдить щепотью соли. Так вы улучшите работу пищеварительной системы, подведете к быстрому всасыванию ценных элементов кровью, выведите излишки воды и мочевины. На фоне этого устраняется отечность тканей. Фреш необходимо принимать во время распространения вирусных инфекций, в межсезонье, после затяжных болезней или операций. Напиток помогает быстрее восстановиться, укрепляет защитную оболочку. В состав сока из свеклы входят нитриты, которые контролируют внутричерепное давление, тем самым проводя профилактику мигреней и головных болей. Сосудорасширяющие свойства призывают людей с сердечными патологиями потреблять сок регулярно. Фреш используется для очищения кишечника и всех внутренних органов. Слабительные свойства

быстро устраняют даже самые старые застойные явления. Сок нужен мужчинам для проведения лечения и профилактики заболеваний предстательной железы. При приеме фреша вырабатывается серотонин, который регулирует психоэмоциональную среду человека. Напиток показан к приему категориям лиц, которые часто сталкиваются со стрессами и нервными нагрузками. Сок прекрасно справляется с бессонницей, апатией, необоснованной тревожностью. В составе напитка много йода. Этот элемент нужен для профилактики и лечения недугов, связанных с щитовидкой и всей эндокринной системой. Низкая калорийность позволяет использовать фреш в диетическом питании. Похудение достигается за счет расщепления жировых бляшек, вывода холестерина, очищения всего организма.

Томатный сок

Вкусный, питательный. Что еще нужно? Ученые же выяснили, что томаты содержат в себе огромное количество витаминов, минералов и других полезных веществ.

Причем при термической обработке его ценность не уменьшается. Укрепить здоровье можно кетчупом и томатной пастой. Давайте же познакомимся с этим чудо-овощем поближе и выясним, в чем же заключается его польза.

Состав томатного сока впечатляет. Мало встречается овощей, содержащих в себе столько полезных для здоровья веществ. В нем имеются минералы, витамины, органические кислоты, сахара и другие необходимые для здоровья вещества.

Химический состав:

- витамины – С, А, Н, РР, Е, В;
- микроэлементы – железо, йод, кобальт, марганец, бор, медь, фтор, хром, рубидий, никель, молибден, цинк, селен;
- макроэлементы – фосфор, натрий, хлор, калий, магний, сера, кальций;
- органические кислоты – лимонная, яблочная, щавелевая, винная, янтарная, лизин;
- сахара – фруктоза, глюкоза;
- пигменты – ликопин;
- пищевые волокна;
- пектин.

Богатый химический состав объясняет полезные свойства томатного сока. Минералы и витамины выполняют важную роль в жизни человека. При их недостатке начинаются проблемы со здоровьем. Сахара восполняют энергетические затраты. Пищевые волокна способствуют насыщению. При всем при этом, томатный сок имеет низкую калорийность. Она составляет всего 18 кКал. Такая особенность делает его одним из продуктов, входящих в состав диет для похудения.

Чем полезен томатный сок для здоровья? В первую очередь он является источником необходимых для здоровья веществ, таких как витамины и микроэлементы. Польза томатного сока заключается также в его способности оказывать антиоксидантное действие на организм, замедлять процессы старения. Этому он обязан ликопину.

Органические кислоты участвуют в регуляции кислотно-щелочного баланса, снижают риск развития онкологии, замедляют процессы ста-



рения. Пектин очищает сосуды от холестерина, токсинов, способствует пищеварению.

Томатный сок тонизирует, поднимает настроение, способствует образованию серотонина, который, как известно, является гормоном «счастья».

Доказана польза томатного сока для женщин. Он снимает симптомы ПМС, помогает пережить тяжелый климактерический период, тонизирует. Большое количество витаминов и минералов способствуют поддержанию красоты кожи, ногтей, волос. Также напиток замедляет процессы старения, способствует избавлению от лишних килограммов.

Польза томатного сока для похудения объясняется его химическим составом и низкой калорийностью. Пищевые волокна и пектин способствуют очищению, ускоряют обмен веществ, насыщают. Витамины и минералы помогают поддерживать здоровье, способствуют сжиганию жира.

Полезен томатный сок и для мужчин. Он защищает предстательную железу, помогает восстановить половую функцию.

Чтобы напиток принес пользу, а не навредил, необходимо соблюдать следующие правила его употребления:

1. Его не стоит пить натощак. Кислоты, содержащиеся в нем, будут разъедать стенку желудка и могут способствовать развитию гастрита.

2. Нежелательно совмещать помидоры с белками и крахмалами. Это будет способствовать развитию мочекаменной болезни.

3. Лучше выпивать его за полчаса перед приемом пищи. Так он лучше усвоится, но при этом не навредит желудку.

4. Не стоит злоупотреблять напитком. Норма – пара стаканов в день.

5. Пить лучше несоленый сок, так он принесет больше пользы.

6. При наличии хронических заболеваний перед употреблением желательно проконсультироваться с врачом.

7. Томатный сок для похудения пьют между приемами пищи или же вместо них. От соли во время диеты следует отказаться.

Совет! Сок помидоров не стоит пить при болезненных состояниях. Он способен усиливать болевую чувствительность.

Томатный сок можно пить не всем. При обострениях хронических болезней от него стоит отказаться, или же значительно сократить количество. Нельзя пить томатный сок при панкреатите, холецистите, язвенной болезни. Гастрит и подагра также являются противопоказанием к употреблению.

ОТВАРЫ

Отвар овса

Из зерен овса готовят отвары, которые получили широкое применение в народной медицине.

Для приготовления отваров используют цельные злаки, хлопья и сухую траву растения.

Отвар из овса оказывает общеукрепляющее действие на организм, восстанавливает силы и очищает кровь. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и устраняет суставную боль.

Средство благоприятно действует на нервную систему, мягко успокаивая ее. Отвар помогает от бессонницы и повышенной тревожности.

Напиток оказывает мочегонное и слабительное действия. Его используют для лечения заболеваний мочеполовой системы и запоров.

Овсяный отвар оказывает жаропонижающее действие. Средство используют для лечения простудных заболеваний и гриппа.

Отвар овса применяют наружно при различных кожных заболеваниях. Он устраняет воспаление и повышает регенерацию клеток. С его помощью лечат экземы, диатезы, трофические язвы.

Кроме того, отвар овса используют для отказа от курения и алкоголя. Средство вырабатывает стойкое отвращение к спиртным напиткам и устраняет тягу к никотину.



Польза и вред овса для организма. Польза и вред отвара из овса заключены в его составе. Чрезмерное употребление напитка приводит к нарушению работы желудочно-кишечного тракта. Суточная норма – не более 1 литра средства.

Зерно содержит фитиновую кислоту – вещество, которое выводит из организма микроэлементы, подавляет действие ферментов и препятствует усвоению фосфора.

Овсяное зерно содержит:

- витамин А;
- витамин Е;
- витамин РР;
- белки;
- жиры;
- углеводы;
- магний;
- калий;
- кальций;
- фосфор;
- незаменимые аминокислоты.

Калорийность 100 гр. цельного овса – 389 кКал, отвара – 316 кКал.

Отвар шиповника

Самым ценным свойством для организма человека, которым обладает шиповник является то, что он содержит в себе в довольно большом количестве витамин С. Кроме того, растение богато полисахаридами, органическими веществами и небольшим содержанием витаминов группы А, К, Е, В и Р. Яблочная и лимонная кислоты, пектин, ликопин, фитонциды, дубильные вещества, железо, кальций, магний и массу других

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



микроэлементов – все это дарит нам шиповник. Части растения – ягоды, корешки или веточки применяются для приготовления отваров, настоев, спиртовых настоек, лекарственных отваров.

Напитки на основе шиповника имеют очень небольшую калорийность на 100 грамм продукта – всего 19 кКал, поэтому употреблять его можно, не опасаясь за прибавление веса.

Несмотря на то, что напиток содержит немного калорий, он отлично бодрит и тонизирует, лечит даже сильно ослабленный организм. Лекарственные свойства дикой розы применяют для лечения внутренних болезней, при восстановлении сил после длительной простуды, для стимулирования защитных иммунных сил организма и даже для волос.

Однако принимать лекарственные средства на основе дикой розы нужно со знанием дела. Так, например, это растение может неоднозначно действовать на работу кишечника – если принимать препараты на основе ягод, то можно сказать, что шиповник слабит. Если использовать для отвара корень растения – его действующие вещества замедлят выработку желчи, в результате чего такой напиток наоборот, крепит.

Все части растения нашли свое применение для восстановления и профилактики здоровья человека.

Показания для его применения имеются в следующих случаях:

- восстановление нормальной физиологической работы печени после удаления желчного пузыря или при холецистите;
- стимулирование ферментативной работы желудочно-кишечного тракта по причине снижения или при застое желчи;
- благотворное влияние на силу и выносливость сердечной мышцы, нормализация артериального давления;
- стимулирование выработки эритроцитов, повышение уровня гемоглобина, растворение атеросклеротических образований на стенках сосудов;
- снижает болевые ощущения и уменьшает отложения солей при подагре;
- нормализует выработку инсулина поджелудочной железой при сахарном диабете.

Кисели

Кисель имеет исконно русские корни и был известен еще во времена Киевской Руси. Ему уже более тысячи лет. Этот продукт совсем не имеет мировых аналогов, и совершенно не переводится на английский язык. Одни люди очень любят это сладкое вязковатое лакомство, другие отдают предпочтение иным напиткам.

Кисель представляет собой студенистую смесь, которую готовят на основе фруктового компота и крахмала. Он прост в приготовлении, обладает хорошими вкусовыми и качествен-



ными характеристиками. В составе фруктового киселя очень много витаминов, ему присущи целебные свойства.

Химический состав и калорийность. Обычно кисель является вторым блюдом, но его можно подавать на стол и в качестве десерта. Если кисель теплый и жидкий, с малой концентрацией крахмальных веществ – его можно пить как компот. В качестве заменителя крахмала можно использовать муку зерновых культур. Хорошо подойдет овсяная, ржаная или пшеничная мука.

Если вы решили по какой-либо причине отказать себе в сладостях, или сократить их количество – кисель станет идеальным безвредным аналогом. Такое лакомство придется по душе не только детям, но и взрослым.

К тому же, кисель благоприятно влияет на микрофлору кишечника, обволакивая его и защищая. Рекомендуют его врачи и при наличии заболеваний связанных с печенью, поджелудочной железой или сердечно-сосудистой системой. Однако следует помнить и о том, что химический состав киселя достаточно неоднозначен, следовательно, может принести как пользу, так и вред для организма.

Изначально это блюдо варили из злаков (чаще всего овсянки) на воде или молоке. Его нельзя было отнести ни к напиткам, ни к десерту. И только в начале прошлого века в продукт стали добавлять фрукты и ягоды, хоть технология осталась все той же.

Два ингредиента в киселе остались неизменными – это сахар, который не используется в диетических злаковых видах, и крахмал (благодаря ему создается более густая консистенция).

Его можно приготовить как самостоятельно, так и использовать полуфабрикат в пачке.

Точный химический состав полуфабриката определить сложно, поэтому ниже приводятся вещества, входящие в кисель, приготовленный в домашних условиях из свежих продуктов.

Калорийность на 100 грамм ягодного киселя составляет 55 кКал., из черной смородины – 54 кКал., сливового – 58 кКал., из цельного молока – 117 кКал., из снятого – 78 кКал., овсяного – 100 кКал.

В среднем, калорийность на фруктово-ягодной основе составляет около 53 кКал. В таком составе он совсем не содержит ни белков, ни жиров, а углеводов в нем в пределах 13– 50 г.

Кисель приблизительно на 86% состоит из воды.

Витамины: в овсяном киселе – B1, B2, B5, PP; во фруктово-ягодном – E, C.

Минеральные вещества: калий, магний, кальций, натрий, железо, фосфор.

Также в его состав входят: лецитин, лизин, холин, метионин, зола, крахмал.

Кисель может содержать и другие вещества в зависимости от входящих в его состав добавок и ингредиентов.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Целебные свойства всех видов киселя:

- Создает приятную микрофлору в желудке, обволакивая его стенки. Убирает ощущение чувства тяжести. Снимает болевые ощущения. Оказывает положительное влияние при гастрите.
- Помогает при дисбактериозе кишечника.
- Придает организму бодрости (особенно медовый кисель).
- Выводит из организма лишнюю жидкость. Благотворно влияет на почки.
- Способствует нормализации обмена веществ (крахмал, рибофлавин).
- Поддерживает в организме кислотно-щелочной баланс. Помогает при заболеваниях с повышенной кислотностью желудочного сока. Укрепляет мышцы (калий).
- Улучшает работу мозга. Действует успокаивающе на нервную систему (тиамин).
- Нормализует гормональный баланс (пантотеновая кислота).



- Уменьшает уровень вредного холестерина. Улучшает свертываемость крови (ниацин).
- Противовоспалительное средство.
- Кисель из клюквы содержит в своем составе аспирин.
- Овсяный кисель является афродизиаком. Полезен для мужчин, так как повышает потенцию.
- Очищает от шлаков.
- Помогает при простуде (клюквенный кисель).
- При заболеваниях дыхательной системы полезно пить вишневый кисель.
- Способствует хорошему усвоению цинка.

В зависимости от разновидности киселя, могут различаться его полезные свойства.

Кисель противопоказан к употреблению в следующих случаях:

- избыточный вес и ожирение (высокий гликемический индекс);
- сахарный диабет (продукт содержит высокий показатель сахара) – в данном случае можно употреблять кисель на основе овсяной крупы;
- не стоит употреблять кисель при запорах, так как в его составе находится крахмал, который только усугубит ситуацию;
- аллергия – это в большей степени относится к употреблению полуфабрикатов, так как в их состав входят консерванты и красители.

Кисель широко применяется в народной медицине.

Для разных видов заболеваний готовят кисель с соответствующей основой.

Овсяный кисель – способствует похудению, расщепляя жиры, повышает иммунитет. Считается самым полезным из всех остальных видов.

Кисель из шиповника. Используется при язве желудка, заболеваниях двенадцатиперстной кишки. Оказывает лечебное действие при регулярном использовании. Для его

приготовления нужно измельчить высушенные ягоды шиповника и залить их водой (750 мл) и кипятить на медленном огне не более пятнадцати минут. После чего дать полученному отвару немного остыть и добавить сахар (мед) и 2 столовых ложки крахмала. Получившуюся смесь снова ставят на плиту и варят до образования первых пузырьков. **Яблочный кисель** помогает в лечении болезней печени. Также он помогает при нарушениях желудочно-кишечного тракта (нормализует пищеварение), авитаминозе и анемии, увеличивает количество красных кровяных телец. Лечение проводить в течение месяца, принимая два раза в день по 1 стакану.



Рябиновый кисель оказывает лечебное действие при болезнях желчного пузыря и печени. Является мочегонным и желчегонным средством. Действует как легкое слабительное, оказывает полезное действие на печень и желчный пузырь. При простуде в рябиновый кисель добавляют аир. Эфирное масло, содержащееся в аире, выводит лишнюю мокроту, а каротин в составе рябины восстановит слизистую оболочку. В горячую кипяченую воду (2 стакана) засыпать 2 ст. л. сухих ягод рябины и половину чайной ложки измельченного корня аира, варить на маленьком огне в течение 10 минут, после чего процедить. Тщательно помешивая отвар, добавляют разведенный в воде крахмал, сахар или мед по вкусу. Довести смесь до кипения. Выключить огонь.

Клюквенный кисель используется при болезнях легких, который рекомендуется пить полмесяца. Также он укрепляет иммунитет, защищает от вирусов и инфекционных заболеваний, полезен для мочеполовой системы и почек.

Кисель из черемухи помогает в лечении сердечных заболеваний. Черничный кисель – омолаживает, улучшает зрение, способствует нормальной работе двенадцатиперстной кишки, помогает при лечении инфекционных заболеваний.

Вишневый кисель очищает кровь, выводит токсины. Существует еще много видов киселя, которые оказывают лечебное действие на организм.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ВИНА

Красное вино

Бокал настоящего красного вина может быть полезным для организма в целом. Но при соблюдении важного условия – нельзя превышать рекомендованную дозу. Красное вино и холестерин могут быть тесно взаимосвязаны. Именно таким напитком можно добиться снижения повышенного холестерина.

Польза и вред красного вина. Чрезмерное повышение дозы употребляемого алкоголя, в том числе и красного вина, вредит человеческому организму. Его недостатки:

- Повышается риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта.
- Возможны появления раковых опухолей (особенно подвержены люди, которые имеют к этому наследственную предрасположенность).
- Хронические заболевания печени.
- Панкреатит.
- Негативное влияние на нервную систему человека. Оно проявляется в ухудшении работы коры головного мозга.
- На фоне проблем с физическим здоровьем, возникают проблемы психологического характера.

Красное вино категорически запрещено к употреблению тем пациентам, у которых есть в анамнезе такие проблемы со здоровьем:

- Воспаление поджелудочной железы.
- Повышенное артериальное давление.
- Ишемическая болезнь сердца (поражение миокарда).
- Депрессия.
- Повышенные показатели триглицеридов.
- Алкоголизм или предрасположенность к нему.

Можно ли пить красное вино? – каждый человек сам решает для себя. Но несмотря на такие существенные недостатки, употребление бокала вина несет и неоспоримую пользу. Пить лучше красное сухое, так как в сладких сортах имеется много сахара. И красное полезнее белого за счет большего количества антиоксидантов. Употреблять напиток лучше всего во время приема пищи, иначе он отрицательно скажется на показателях сахара в крови человека.

Умеренное и подконтрольное употребление вина несет в себе положительные стороны:

- Понижает «вредный» холестерол.
- Повышает количество «полезного» холестерина.
- Борется с заболеванием вен. Разжижает кровь, что способствует избавлению человека от тромбов в кровеносных сосудах и оседанию холестериновых бляшек.



• Содержит ресвератрол (антиоксидант), что являет собою профилактику от раковых заболеваний и нормализует клеточный обмен.

• Выступает в роли барьера от развития болезней в ротовой полости, защищает зубы и десна от бактерий.

• Повышает иммунитет у человека.

• Положительно влияет на метаболизм пациента.

• Налаживает сон.

• Используется в лечении анемии.

• Замедляет процесс старения организма.

• Улучшается физическая активность и умственная деятельность.

• Эффективен в борьбе с атеросклерозом.

• Снижает избыточный вес.

• Помогает при сепсисе (увеличивает количество эритроцитов в крови, повышает уровень гемоглобина).

• Эпизодическое употребление красного вина в четко рассчитанной дозе способно укрепить сердечную мышцу.

Влияние красного вина на холестерин. Влияние напитка на холестерол неоспоримо. При помощи него возможно контролировать уровень холестерина у себя в крови. Красные вина содержат такие элементы, как железо (Fe), магний (Mg), хром (Cr), рубидий (Rb). В комплексе они позволяют вывести из организма вредные токсины и плохой холестерол. Норма холестерина в крови приходит к балансу. Этот эффект достигается при употреблении красного в течение одного месяца.

Напиток имеет полезные антиоксиданты, которые помогают бороться с разрушением сосудистой стенки и окислением холестерина. А только окисленный холестерин способен образовывать атеросклеротические бляшки или как еще их называют «холестериновые бляшки».

Мужчины рискуют получить данные заболевания больше, чем женщины. Возраст мужчины после 50-ти лет особенно подвержен болезням. Людям, больным сахарным диабетом обоих типов, врачи рекомендуют красное вино в небольших дозах для снижения массы тела. Данный продукт снижает холестерин, угнетает развитие жировых клеток.

Но лечение состоит из комплексного подхода к проблеме. В частности, рекомендовано обязательно пересмотреть свое питание, назначают диету с низким содержанием углеводов и постоянным контролем уровня глюкозы. Больным, имеющим такие проблемы, врачи настоятельно рекомендуют обратиться за помощью к диетологу, который даст подробные рекомендации по продуктам, которые следует употреблять, рассчитает точную дозу красного вина и поможет привести в норму холестерол и уровень гемоглобина.

Белое вино

Уже несколько десятилетий не утихают споры ученых и простых обывателей на предмет того, полезно ли пить белое вино. Польза и вред этого напитка действительно неоднозначный вопрос: с одной стороны, алкоголь априори не может приносить благо организму, но с другой стороны, учеными доказано, что белое вино – это уникальный по своему составу продукт. Чтобы развеять

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

все сомнения, необходимо просто поближе познакомиться с особенностями этого благородного напитка. Красное и белое вино было излюбленным напитком еще наших предков. К этому продукту относились с особым почтением и уважением. Вино всегда становилось непременным атрибутом как шикарных пиршеств, так и небогатых обедов. Во многих древних языческих верованиях выделяли особого бога виноделия, которому поклонялись, приносили богатые дары и устраивали в его честь обязательные ежегодные пиршества. Белое вино в давние времена принято было использовать как легкий продукт для утоления жажды, поскольку оно имеет менее плотную структуру. Поэтому оно употреблялось в огромных количествах особенно на Руси: вместо воды пили белое вино, польза и вред которого не особо заботили людей.

Те, кто не особо сведущ в особенностях приготовления данного напитка, полагают, что красное вино делают из темного винограда, а белое, соответственно, только из винограда светлых сортов. На самом деле это не так. Белый цвет достигается за счет того, что его готовят из винограда специальных сортов, без использования кожуры. Поэтому сама ягода может быть темного розового цвета, а сок из нее – практический прозрачный. Оттенок готового напитка варьируется в зависимости от сорта винограда и некоторых нюансов технологии. Хорошее белое вино прозрачное, а цветовая гамма может колебаться от светло-желтого до янтарного. В наши дни большинство ценителей этого благородного напитка отдают предпочтение сухим винам. А сколько споров вокруг себя собирает белое сухое вино: польза и вред, отзывы положительные и гневные. Однозначно этот напиток достоин более пристального внимания. В чем польза? Споры вокруг необходимости пить вино и мерах предосторожности вызваны, прежде всего, тем что несмотря на свое натуральное происхождение, вино – напиток алкогольный. Антиалкогольная пропаганда держит уверенную позицию: спиртное пить нежелательно для здоровья физического и душевного, кроме того, можно быстро оказаться зависимым. Белое вино, польза и вред которого находятся в эпицентре подобных споров, подвергалось неоднократным исследованиям. И они подтвердили, что этот напиток обладает уникальным составом и по своим свойствам превосходит даже виноградный сок.



Белое вино содержит большое количество микроэлементов, витаминов, а также эфирные масла. Этот напиток обладает способностью убивать микробы и бактерии, что позволяет успешно использовать его в профилактических целях в сезон респираторных заболеваний. Едва ли не большую часть противоречий

вызывает подобная тематика: «Белое вино, польза и вред для желудка и других органов пищеварительной системы». Противники употребления вина считают, что кислая среда этого напитка пагубно влияет на слизистую желудка и кишечника. Однако исследования доказали, что белое вино содержит фруктовые кислоты, которые улучшают аппетит и качество переваривания пищи. Поэтому бокал прохладного белого вина во время обеда или ужина – идеальное решение!

Где скрывается опасность? Даже белое сухое вино, польза и вред которого вызывают наименьшее количество споров и разногласий, является алкогольным напитком. А значит, длительное и чрезмерное его употребление обязательно негативно отразится на функции печени. А если отдавать предпочтение не сухому вину, а полусладкому, то высока вероятность проблем с усвоением глюкозы, что может привести к сахарному диабету.

Как и с чем употребляют белые сорта вин? Употреблять белое вино стоит охлажденным: идеальная температура – 14-16 градусов. В качестве закуски лучше всего подойдут нежирные сорта сыра, а вот фрукты в этом случае – не лучший вариант. Дело в том, что наличие фруктовых кислот в белом вине отрицательным образом влияет на зубную эмаль. Закусив вино сыром, можно нейтрализовать эту реакцию, а вот фрукты только усилят эффект разрушения эмали.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЧАСТЬ V

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ, ИЛИ О ДИЕТОТЕРАПИИ

«Наша цель – сделать продукты питания доступнее»
Ш.М. МИРЗИЁЕВ,
Президент Республики Узбекистан

Правильное питание для повседневной жизни организовать очень сложно. Вряд ли у кого-то хватит терпения и найдется время на составление полноценного меню, измерения энергетической ценности пищи, а также выработки строго определенного времени для ее приема. Ежедневно здоровый человек руководствуется своими основными физиологическими регуляторами, а именно чувством голода, насыщения, желания или нежелания употреблять ту или иную пищу. Эти механизмы не обеспечивают рационального питания. Больному же человеку приходится еще сложнее, так как у него часто нарушен или извращен аппетит. К тому же заболевание тех или иных органов нарушает нормальное усвоение основных компонентов пищи. Часто больные люди склонны употреблять однообразную пищу в течение очень длительного времени. Поэтому очень важно организовать правильный и сбалансированный режим питания для больного человека. Лечебное питание входит в комплексную терапию различных заболеваний, находясь на одной ступени с медикаментозной терапией, а порой являясь решающим моментом в выздоровлении человека. Действие правильно составленной диеты направлено на лечение больного органа, а также на благоприятное воздействие на весь организм в целом. Принцип щажения больного органа заключается в его минимальном химическом, физическом и температурном раздражении. Очень важное место принадлежит рациональному приготовлению пищи, т.е. ее кулинарной обработке, целью которой является максимальное сохранение всех полезных веществ пищи. Принцип щажения часто реализуется при лечении заболеваний всей пищеварительной системы и почек.

Исследования отечественных ученых показали, что при правильно организованном лечебном питании могут изменяться многие физиологические процессы в организме, включая интенсивность обмена веществ, гормональный фон, реактивность организма. Кроме этого, лечебное питание обладает еще одним очень важным свойством: оно способно усиливать эффект некоторых лекарственных препаратов. Примеров этому существует множество: так, некоторые сердечные препараты начинают производить свой эффект при назначении молочной диеты, а долго не поддающаяся лечению хроническая экзема начинает быстро заживать

при ограничении употребления поваренной соли и углеводов. Очень важным при назначении лечебной диеты является индивидуальный подход, что достаточно трудно сделать, если находиться в общем стационаре и даже в домашних условиях. Эту сложную задачу решил выдающийся русский ученый-диетолог М.И. Певзнер, который разработал 15 столов для питания больных людей, охватив максимально возможный круг заболеваний. Эти столы смогли обеспечить достаточный индивидуальный подход и нашли широкое применение не только в России, но и за рубежом. Каждый из 15 столов характеризуется особым качественным и количественным составом пищи, а также определенными часами ее приема. Для некоторых столов имеется несколько вариантов внутри группы, и они подразделяются, например, на столы № 7а и № 7б. Такое подразделение диет необходимо для преемственного лечения с последующим переходом от щадящих диет к полноценному повседневному питанию.

Принципы, лежащие в основе построения диет. В основе построения диет лежат все физиологические процессы, происходящие в организме. Питание здорового человека характеризуется рядом важных показателей: калорийностью пищи, ее химическим составом и кратностью питания. Каждая диета также строится на этих принципах, но для оказания лечебного воздействия необходимо руководствоваться в большей степени определенными принципами. Во-первых, очень важную роль играет калорийность пищи, во-вторых, ее химический состав, в-третьих, разнообразные физические свойства пищи: ее объем, консистенция, температура, в-четвертых, большая роль принадлежит режиму питания. Наряду с учетом физиологических потребностей организма важно знать фазу и стадию заболевания, а также степень метаболических расстройств, произошедших в организме. Оптимальное соотношение продуктов будет, если 14% суточного калоража покрывается за счет белков, 30% – за счет жиров, а 56% – за счет углеводов. Построение рациона без учета этих требований не только снижает эффективность других лечебных средств, но и может привести к развитию дополнительных нарушений в организме. Поэтому для больного человека необходимо организовать рациональное питание, включающее в себя не только основные питательные вещества, но и витамины, жидкость, микро- и макроэлементы. Для определения суточного калоража нужно учитывать возраст, пол и конституциональные особенности и режим, предписанный больному человеку. Минимальное содержание белка в пище должно быть не менее 1 г на 1 кг массы тела. При этом поступление белка должно быть обеспечено за счет животного и растительного белков в равных пропорциях.



Но из всех правил есть исключение – содержание белка может быть снижено до 30 г в сутки при почечной патологии. При сокращении белка до таких цифр необходимо, чтобы его большая часть обеспечивалась за счет животного компонента, содержащего оптимальное соотношение аминокислот для физиологической потребности организма. Для нормальных процессов пищеварения необходимо включать в рацион больных продукты, богатые растительной клетчаткой, витаминами и минеральными солями. В ситуациях, когда природные продукты не удовлетворяют потребностей организма в этих веществах, надо применять их медикаментозные заменители. При включении овощей в рацион очень важно учитывать вид, к которому они относятся: определенные сорта капусты содержат умеренное количество поваренной соли, другие – большое или незначительное количество и т.д. Большое значение принадлежит способу кулинарной обработки продуктов, так как от нее зависит количество сохранившихся в них полезных веществ.

Белок является очень важным компонентом пищи, поэтому снижение калоража пищи при заболеваниях, например алиментарном ожирении, осуществляется за счет углеводов и жиров.

При назначении диетического питания врач обязательно должен объяснить пациенту сущность этого метода, его воздействие на организм. Необходимо подчеркнуть всю важность каждого момента и предупредить о возможных осложнениях и последствиях при несоблюдении предписаний. Нужно рассказать об оптимальных сроках применения лечебных диет, так как многие пациенты, особенно имеющие хронические заболевания, очень мнительны и могут длительно сидеть на назначенной диете, боясь обострения заболевания.

Министерством здравоохранения рекомендовано четырехразовое питание: завтрак в 8–9 ч, обед в 13–14 ч, ужин в 17–18 ч, прием пищи на ночь в 21 ч. Выбор такого времени обусловлен физиологической особенностью человеческого организма, а именно активностью его ферментативных систем.

Калораж приемов пищи: завтрак – 30%, обед – 40%, ужин – 25%, прием пищи на ночь – 5%. Очень хорошо, чтобы последний прием пищи был за 4– 5 ч до сна.

Белки, жиры, углеводы

С продуктами питания человек получает белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, воду, витамины и другие вещества, необходимые для восстановления тканей, покрытия энергетических расходов и других потребностей организма. Все эти вещества участвуют в сложных процессах обмена, подвергаются распаду и удаляются из организма. Так осуществляется обмен веществ между живым организмом и окружающей природой.

Белки в диетологии

Слово «белок» в переводе с греческого означает «первое, важное». И это неспроста. Белки – основной материал, из которого великий архитектор – природа – строит жизнь. Сама жизнь – это форма существования белковых тел. Ибо каждая клетка живого организма содержит белки, которые служат основным пластическим материалом, из которого стро-

ятся ткани человеческого организма. Он делает возможным основные проявления жизни: пищеварение, обмен веществ, сократимость мышц, раздражимость тканей, способность к росту, размножение и даже высшую форму движения материи – мышление.

Белки составляют основу структурных элементов клеток и тканей тела человека. С белком связана жизнь живого организма. Тканевые белки создаются из белков пищи и не могут заменяться другими веществами.

Белки – это полимеры, состоящие из аминокислот, соединенных в определенной последовательности пептидной связью. Они – основные и необходимые составные части всех организмов. Различают белки простые (протеины) и сложные (протеиды). Протеины – белки, молекулы которых содержат только белковые компоненты. При полном их гидролизе образуются аминокислоты.

Двадцать распространенных в природе аминокислот, сочетаясь между собой в различных комбинациях, дают белки, чрезвычайно разнообразные по составу и свойствам. Человек должен получать некоторые аминокислоты, готовыми с пищей, так как они в недостаточном количестве синтезируются в организме. Эти аминокислоты называются незаменимыми, к ним относятся: триптофан, лейцин, изолейцин, валин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин.

Протеидами называют сложные белки, молекулы которых существенно отличаются от молекул протеинов тем, что помимо собственно белкового компонента содержат низкомолекулярный компонент небелковой природы.

Как уже отмечалось, основным элементом построения протеинов являются аминокислоты. Двенадцать из них могут синтезироваться организмом человека, а восемь – должны обязательно поступать с пищей. Основные поставщики для организма незаменимых (эссенциальных) аминокислот – белки мяса, рыбы, куриного яйца, молока, бобовых овощей и т. д. Считается, что белки животного



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

происхождения почти всегда должны составлять примерно 60% всех белков пищевого рациона, поскольку они отличаются не только большим содержанием, но и лучшим соотношением аминокислот. Белки продуктов животного происхождения способствуют также более полному усвоению растительных белков.

Питательная ценность белков разных пищевых продуктов определяется содержанием в них незаменимых аминокислот. Белки продуктов животного происхождения – мяса, рыбы, молока, яиц содержат все незаменимые аминокислоты в соотношении, наилучшим образом обеспечивающем белковый обмен в организме. Исключение составляют белки желатина и соединительной ткани (хрящи и пр.).

В белках растительных продуктов, особенно в злаках, некоторые незаменимые аминокислоты содержатся в очень малых количествах. Однако в разнообразной пище, состоящей из животных и растительных продуктов, белки одних продуктов дополняют недостающие аминокислоты в других. Недостаток незаменимых аминокислот в пшеничном хлебе и крупах восполняется молочными продуктами, которые содержат в избытке эти аминокислоты. Поэтому целесообразно употребление молочных каш, молочных супов, пшеничного хлеба с молоком, а также мучных изделий с творогом (А. Э. Шарпенак, 1958; А. А. Покровский, 1964).

Питательная ценность белка зависит также и от его усвояемости, т. е. перевариваемость в желудочно-кишечном тракте. Белки растительных продуктов, богатых клетчаткой, труднодоступны для пищеварительных ферментов, поэтому усвоение их в кишечнике происходит менее полно, чем белка животных продуктов.

При некоторых патологических состояниях организм нуждается в повышенном количестве белка:

1) при истощении, связанном с голоданием;

2) в период выздоровления после острых инфекционных заболеваний;

3) при хронических инфекциях (туберкулез, гнойная инфекция);

4) после оперативных вмешательств, травм и ранений с обширными повреждениями тканей или переломами костей;

5) при анемии после кровопотерь и от других причин;

6) при желудочно-кишечных заболеваниях в связи с пониженной усвояемостью пищевых веществ.

Ограничение белка в питании показано при заболеваниях почек, особенно с явлениями острой или хронической почечной недостаточности.

Важным элементом рационального питания служит его белковая полноценность. Проявление в организме биологических свойств различных компонентов пищи, особенно витаминов, происходит наиболее полно только на фоне достаточного белкового питания. Процессы синтеза в организме также находятся в зависимости от уровня белкового питания. Так, синтез фосфатидов, играющих важную роль в нормализации жирового и холестеринового обмена, ограничивается или полностью прекращается при недостатке белков в питании.

В организме человека постоянно отмирает и распадается множество

принято деление пищевых липидов по их агрегатному состоянию при комнатной температуре: твердые вещества – собственно, жиры; жидкие вещества – масла.

Жирные кислоты, содержащиеся в жирах, подразделяются на насыщенные и ненасыщенные. Источником насыщенных жирных кислот является пища животного происхождения, ненасыщенных – растительного. Также насыщенные и мононенасыщенные жирные кислоты могут синтезироваться в организме.

Полиненасыщенные жирные кислоты должны составлять обязательную часть питания, поскольку являются материалом для синтеза важных биологически активных веществ. При этом обработка растительных масел, содержащих полиненасыщенные кислоты, может приводить к их трансизомеризации с потерей биологической функции.

Основные пищевые источники жирных кислот	
Жирная кислота	**Источник**
Насыщенные	**Продукты животного происхождения**
Мононенасыщенные кислоты	
олеиновая (цис-форма)	**растительные масла**
олеиновая (трансформа)	**маргарин**
Полиненасыщенные кислоты	
линолевая	**овощное масло, орехи, семечки**
линоленовая	**льняное масло, соевое масло**
эйкозопентаеновая	**рыба, рыбий жир, планктон**
дексозогексаеновая	**рыба, рыбий жир, планктон**

Жиры пищи используются организмом человека как источник энергии. Жир имеет высокую калорийность, 1 г жира дает 9,3 кал, что более чем в 2 раза выше калорийности белков и углеводов (4,1 кал).

Жиры откладываются в жировой ткани, образуя запасы энергетического материала, который расходуется по мере необходимости.

Являясь плохим проводником тепла, жиры подкожной жировой клетчатки предохраняют организм от охлаждения. Жировая ткань, окружающая внутренние органы, фиксирует их и предохраняет от смещений и травм.

Жироподобные вещества – холестерин, лецитин и др. входят в структуру клеток и тканей организма. Много холестерина содержится в нервной ткани. Лецитин в соединении с белком образует оболочки клеток и играет большую роль в их проницаемости.

С жирами вводятся вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма, – полиненасыщенные жирные кислоты, активно участвующие в жировом обмене, жирорастворимые витамины А, Э, Е и К, а также фосфатиды (лецитин и др.). Полиненасыщенные жирные кислоты, подобно витаминам, относятся к незаменимым факторам питания, так как они почти не синтезируются в организме человека и должны постоянно поступать с пищей.

В питании человек пользуется животными и растительными жирами.

К животным жирам относятся:

1) мясные жиры – говяжий, бараний и др., они содержат преимущественно насыщенные жирные кислоты, холестерин и в ма-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

лом количестве витамины А и Э; 2) молочный жир, в котором также преобладают насыщенные жирные кислоты и имеется холестерин, но он богат витаминами А и О; 3) рыбий жир содержит полиненасыщенные жирные кислоты, холестерин и в большом количестве витамины А и О.

Растительные жиры не содержат холестерина и витаминов А и О, в них имеется только витамин Е. Но растительные масла являются основным источником полиненасыщенных жирных кислот. Особенно богаты ими подсолнечное, соевое, кукурузное и льняное масла, а также грецкие орехи.

Необходимо иметь в виду, что полиненасыщенные жирные кислоты – нестойкие соединения и легко подвергаются окислению при рафинировании масла, хранении его, а также при кулинарной обработке. Чтобы сохранить полезные свойства растительного масла, его надо употреблять нерафинированным, свежим, в натуральном виде, добавляя в винегреты, салаты и т. п.

По данным Института питания РАН, средняя потребность взрослого здорового человека в жирах составляет 80–100 г, в том числе растительных жиров 20–25 г.

При соблюдении принципов и концепции раздельного питания необходимо не только ограничивать в своем рационе жиры, но и следить за тем, какого рода жиры можно употреблять в пищу. Как известно, жиры животного происхождения труднее перевариваются, чем растительные жиры, в связи с этим важно ограничивать потребление этих жиров с пищей. Намного лучше удовлетвориться теми жирами, которые и без того содержатся в употребляемом в пищу мясе. Важно учитывать тот момент, что при употреблении жира потребности организма во много раз покрываются ненасыщенными жирными кислотами. Несмотря на то что ненасыщенные жирные кислоты жизненно необходимы для нормального функционирования организма и они не синтезируются самостоятельно в организме человека, тем не менее их избыточное количество не всегда благоприятно сказывается на состоянии организма. Следует отметить, что множество ненасыщенных жирных кислот присутствует в некоторых видах растительных масел, причем процент их содержания там достаточно велик. Прежде всего ненасыщенные жирные кислоты в большом количестве можно обнаружить в репейном, кукурузном, пшеничном и подсолнечном маслах. Что касается жиров животного происхождения, помимо ненасыщенных жирных кислот, они в большинстве своем содержат насыщенные жирные кислоты, избыточное потребление которых приводит к ожирению и другим заболеваниям (атеросклерозу, нарушениям обмена веществ, ИБС и т.д.).



В правильное полноценное питание должны входить только такие жиры, которые производятся для питания щадящим способом. В связи с этим полезными считаются масла, полученные путем холодного отжима из содержащих масла растений и их плодов (оливковое, льняное, подсолнечное, ореховое). Таким способом добытые масла не нагреваются выше 40 °С и в результате в них сохраняются все витамины. На сегодняшний день в продаже имеется значительное разнообразие предлагаемых масел, которые в большинстве своем рафинированные и бедные полезными веществами и витаминами, также в них добавляется достаточное количество красителей, консервантов и других химических веществ. Поэтому при покупке масла необходимо внимательно ознакомиться со свойствами и качеством масла, что указывается на этикетке. Наиболее полезным и дорогим считается растительное масло первого отжима, так как именно оно сохраняет все вкусовые качества и полезные вещества растения, из которого получено. Такое масло обязательно следует использовать для салатов, тогда как для жарки и тушения это масло употреблять нет смысла, поскольку предусматривается термическая обработка и полезные вещества улетучатся.

Резкий и тем более полный отказ от жиров в рамках диеты для сбавления веса весьма негативно может сказаться на здоровье организма, так как соблюдение такой диеты ведет к выраженному недостатку витаминов. Примером может служить то, что некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если в него ежедневно поступает необходимая доза жиров.

Выше уже упоминалось о том, что очень важным правилом является употребление в пищу экологически чистых овощей, фруктов. Причем это правило относится не только к ягодам, фруктам и овощам, но и к зерну, сливочному маслу, сыру и другим продуктам. Например, для покупки экологически чистых сортов мяса и птицы лучше всего поискать знакомых крестьян или мясника, у которых можно постоянно приобретать эти продукты. Не следует забывать также о том, что и приправы, которыми пользуются постоянно при приготовлении пищи (хотя лучше применять их в небольшом количестве), также должны быть высшего качества. То же относится к уксусу и растительному маслу, орехам, семечкам и другим продуктам, которые некоторое время хранятся в доме.

В случае, если завтрак, ограниченный овсяными хлопьями (причем готовые мюсли, как правило, содержат много сахара), не кажется вам полноценным, а вы предпочитаете чаще есть свежие натуральные зерновые, для удобства можно приобрести зерновую мельницу. Она значительно облегчит постепенный полный переход к полноценным натуральным продуктам как для варки, так и для выпечки.

Важный принцип при переходе к раздельному питанию гласит о том, что все нужно делать последовательно и постепенно. Например, при переходе на употребление муки собственного приготовления (при

помощи мельницы) лучше начать со смеси из купленной в магазине белой муки и смолотой на своей мельнице муки с отрубями, а уже в дальнейшем постепенно перейти полностью на муку с отрубями. К приготовленным вами натуральным продуктам (прежде всего, в форме пирогов и печенья) следует привыкать постепенно, для того чтобы ваш организм успел адаптироваться к изменяющимся условиям. То же касается и перехода от сахара к натуральным подсластителям, ограничивать себя в потреблении рафинированного сахара следует постепенно. Любителям сладкого (сладкой выпечки, десертов или сладкого чая) невозможно перестроиться в течение одного дня. Все это же касается добавления в рацион продуктов, ранее вами не употребляемых в пищу (соевых продуктов, растительных масел, сухофруктов и т.д.).

Углеводы в диетологии

Углеводы – это полиатомные альдегидо – или кетоспирты, которые подразделяются в зависимости от количества мономеров на моно-, олиго- и полисахариды.

Это различные виды сахаров и крахмал являются главным источником энергии.

Сахара относятся к простым соединениям – моно- и дисахаридам. Свекловичный сахар, который мы употребляем ежедневно, состоит из глюкозы и фруктозы, в молоке имеется молочный сахар – галактоза, в меде и фруктах содержится фруктоза, а в винограде – глюкоза. Сахара – легкоусвояемые вещества, в желудочно-кишечном тракте они быстро всасываются в кровь.

Крахмал содержится в большом количестве в растительных продуктах – хлебе, муке, мучных изделиях, крупах, картофеле, бобовых. Крахмал, более сложное соединение – полисахарид, под влиянием пищеварительных ферментов постепенно расщепляется до глюкозы.

В клетках печени глюкоза откладывается в виде гликогена – животного крахмала, часть глюкозы попадает прямо в общий ток крови. В крови человека постоянно содержится 80–120 мг% сахара. Кровь доставляет сахар клеткам организма, где он, сгорая, дает энергию для работы сердца, мышц и других органов. Кроме того, в мышцах откладываются небольшие количества гликогена.

По мере надобности гликоген печени превращается в глюкозу и поступает в кровь, таким образом поддерживается определенный уровень сахара крови. Однако запасы гликогена в печени невелики. Если человек несвоевременно принимает пищу, содержание сахара в крови снижается, при этом может появиться головокружение, головная боль, так как клетки головного мозга очень чувствительны к недостатку углеводов.

При более длительном голодании, когда запасы гликогена истощаются, как энергетический материал расходуются жиры из жировых депо.

В регуляции углеводного обмена принимают участие центральная нервная система и гормоны желез внутренней секреции, причем инсулин способствует отложению гликогена в печени, адреналин, наоборот, стимулирует превращение гликогена в сахар и переход его в кровь.



Потребность организма в углеводах зависит от расхода энергии. Человек, занятый физическим трудом или спортом, должен получать пищу с повышенным количеством углеводов соответственно затратам энергии. Потребность в углеводах взрослого здорового человека, работа которого не связана с физическим трудом, составляет 400–450 г в день, в том числе сахара 50–100 г.

При избыточном поступлении с пищей углеводы, неизрасходованные на энергетические цели, превращаются в жиры, которые откладываются в жировых депо и способствуют развитию ожирения.

В продуктах растительного происхождения содержатся клетчатка и пектин, которые также относятся к углеводам. Клетчатка и пектин входят в состав клеточных оболочек, они полностью не перевариваются в желудочно-кишечном тракте. Однако эти вещества необходимы, так как механически раздражают кишечник и поддерживают его нормальную функцию.

Согласно принятым физиологическим нормам питания для взрослого человека, наиболее благоприятным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4, следовательно на 1 г белка рекомендуется 1 г жира и 4 г углеводов (белка 100 г, жира 100 г, углеводов 400 г).

Состав продуктов здорового и лечебного питания. Одним из самых больших преимуществ этой формы питания является возможность неограниченного употребления салатов и свежих фруктов. Сырыми овощами и фруктами можно начинать и заканчивать день, причем желательно, чтобы они составляли до 80% всей употребляемой пищи.

Затруднение при таком типе питания может возникнуть у людей, которые очень любят сладкое и печеное. Надо ограничить потребление сладкого, в том числе сахара (которого в любом случае рекомендуется употреблять в очень ограниченном количестве при любом типе питания); следует также отметить, что заменители сахара также нежелательно употреблять в пищу. Конечно, это не всегда просто, поэтому можно поступить проще, отказавшись от содержащих много сахара газированных напитков, сократить количество съедаемых пирогов, тортов, пудингов, печенья или конфет. А источником полезных сахаров, т.е. фруктозы, могут служить сладкие сухофрукты, орехи или семечки.

Приняв данную концепцию питания, следует также отказаться от консервов и полуфабрикатов, что, наверное, тоже непросто: при очень интенсивном графике работы готовить пищу практически некогда. В ситуации, когда имеются проблемы со временем, которое необходимо тратить на покупку и приготовление натуральной пищи, лучше вместо консервов покупать замороженные продукты. Замороженные продукты –

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

лучшая альтернатива свежим продуктам при их отсутствии.

Еще одним плюсом данной концепции в питании является то, что список продуктов для питания просто огромен. Главным моментом при этом можно назвать только то, что все они должны быть приготовлены самым щадящим способом, сохраняющим жизненно необходимые вещества. Причем то, что не годится для употребления в сыром виде, нужно варить, тушить, запекать или жарить как можно более щадящим способом.

Хочется сказать, что концепция раздельного питания предлагается не как альтернатива питания полным людям для снижения веса. Данная концепция в питании даже при наличии стройной фигуры предоставляет хороший шанс долго оставаться здоровыми. Этот тип питания просто дает возможность организму нормально работать, так как нагрузка на желудочно-кишечный тракт вызывает сбои и нарушения во многих органах и системах организма. Верность этого утверждения доказывают многочисленные медицинские факты, имеющаяся на сегодняшний день статистика.

Конечно, немаловажную роль играет ограниченная подвижность отдельных частей тела, определенная леность, которая неизбежно вместе с неправильным питанием сопровождает возникновение избыточного веса. От этого, в свою очередь, отмечается перегрузка скелета – позвоночника, суставов (прежде всего, коленных), что, как следствие, приводит к дальнейшему ограничению движения и подвижности всего организма. Естественно, если движения доставляют боль, то инстинктивно приходится отказываться от движений или ограничивать двигательную активность.

Намного хуже дело обстоит с менее заметными и долго компенсирующимися в организме последствиями избыточного веса: нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения, состоянием сосудов и различными болезнями (сахарным диабетом и т.д.), связанными с нарушением обмена веществ. Постепенно симптомы заболеваний все чаще дают о себе знать и принимают угрожающие размеры. Именно поэтому наличие избыточного веса считается фактором риска для развития многих заболеваний. Тем не менее избыток веса как добавочный фактор риска развития заболеваний многим известен. Но что самое страшное, последствия данного образа жизни для здоровья могут быть фатальными. Неизбежно также негативное общее влияние избытка веса на ваше настроение и качество жизни.

Остановимся подробнее на принципах и основах раздельного питания. В дальнейшем будет описано, в какое время дня лучше всего принимать тот или иной вид пищи и как составить дневной рацион. Для начала предлагаем вашему вниманию основной тезис раздельного питания.

Продукты, богатые белками, нельзя употреблять за один прием вместе с продуктами, богатыми углеводами.

Поясним, что мы имеем в виду. Вы можете сказать, что многие продукты содержат как белки, так и углеводы. И тем не менее в некоторых из них содержится очень много

углеводов и мало белков, и наоборот. Поэтому в данном случае говорится о продуктах, богатых белками, если содержание белков в них больше 10%, и о продуктах, богатых углеводами, если в них содержится более 20% углеводов.

В ситуации, когда одновременный прием пищи, богатой белками, и пищи, богатой углеводами, не приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в организме (из-за того, что желудочный сок выделяется в зависимости от количества принятой пищи), неоспоримым является то, что преимущественно щелочное питание, которое предполагает принцип раздельного питания, в любом случае предпочтительнее, чем преимущественно кислотное питание.

В свою очередь, продукты питания с так называемым нейтральным соотношением белков и углеводов в любом случае должны составлять в рационе более половины, а еще лучше, если их содержание будет доходить до 80% дневного рациона. Во многом именно соблюдение данного условия является причиной успехов метода раздельного питания при лечении всех видов расстройств обмена веществ. Причем большое содержание сырых продуктов на щелочной основе и балластных веществ позволяет организму усваивать питательные вещества самым лучшим образом, а излишки ненужных веществ (жирных кислот, холестерина и т.д.) помогает вывести из организма.

Поэтому, на наш взгляд, современные принципы раздельного питания представляются наиболее приемлемыми в современной жизни. По этой же причине раздельное питание считается диетой для тех, кто хочет похудеть.

Углубленный анализ рекомендуемых продуктов питания, образующих щелочную или кислую основу, устанавливает, что продукты с кислотной основой в большинстве входят в перечень продуктов, богатых белками или углеводами.

Продукты на щелочной основе: овощи, салаты, картофель, зелень, фрукты, жирные молочные продукты, соевые продукты, бобовые, орехи (кроме арахиса).

Продукты на кислотной основе: мясо, колбасные изделия, нежирные молочные продукты, сахар и сладкое любого вида, зерновые, сладкие освежительные напитки, кофе.

Теперь понятно, почему раздельное питание ограничивает потребление тех или иных продуктов, а предпочтение отдает в основном продуктам, богатым балластными веществами. В результате преимущество имеют легкоперевариваемые продукты на щелочной основе, т.е. растительные продукты, не слишком калорийные (с невысокой энергетической ценностью). В ситуации, когда процент фруктов, овощей и салатов в ежедневном рационе будет чрезвычайно высоким, калорийность рациона придерживающихся принципов раздельного питания будет весьма благоприятной.

Современная наука, разрабатывающая принципы наиболее правильного питания, не стоит на месте, к тому же сами люди в последние десятилетия стали более рационально подходить к вопросу о правильном питании и здоровом образе жизни. Многие из нас желают придерживать-

ся более здорового образа жизни и питания, не придерживаясь строгих доктрин и правил.

Современные принципы раздельного питания – это программа, которую каждый человек может преобразовывать и приспосабливать соответственно своим индивидуальным предпочтениям, потребностям и привычкам.

1. Первым этапом принятия концепции раздельного питания является выбор продуктов питания для завтраков. По принципам раздельного питания первый прием пищи утром должен состоять в основном из сырых продуктов на щелочной основе с высоким содержанием балластных веществ. Наиболее полезным будет завтрак из большой порции фруктов или из фруктового салата. В случае, когда есть желание сбавить в весе, только этим и нужно ограничиться. Если же можно позволить себе больше калорий, добавьте бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сливками или бутерброд из хлеба с отрубями с творогом и зеленью. Причем лучше всего фрукты в форме салата или сока принять за полчаса до следующих блюд завтрака.

2. Следующий момент – это составление обеда, при этом очень полезно составить обед из продуктов, богатых белками, так как для переваривания белков в желудке вам требуется больше времени. Белковая пища обременяет пищеварительную систему на более длительный период, чем еда, составленная из продуктов, богатых углеводами. Чем меньше вы съедите за обедом продуктов, богатых белками, тем меньше организм будет перегружен тяжелой работой переваривания. В результате меньшего приема белковой пищи после еды не будет ощущаться тяжесть в желудке. При этом шницель, котлета или рыбное филе употребляются без гарнира (макарон, картофеля или хлеба). Конечно, после сложившегося стереотипа питания в начале перехода на раздельное питание это условие достаточно трудно выполнить, однако в процессе перестройки на него ощущение дискомфорта проходит достаточно быстро. В любом случае нужно запомнить, что следует начинать обед с большой порции салата. Далее можно включить овощные бульон или суп-пюре, любую порцию мяса или рыбы или же блюдо из яиц или сои, дополненные большим количеством овощей. При желании в качестве десерта можно съесть несладкие фрукты.

3. Рекомендуется ужин, богатый углеводами, так как после обеда или вечером углеводы перевариваются легче и наилучшим образом усваиваются организмом, чем белки, тогда как от продуктов, богатых белками, а также от несладких фруктов в этот период суток лучше отказаться. На ужин лучше употребить, например, картофельную запеканку, или картофель в мундире с жирным творогом, или спагетти с оливковым маслом и сыром пармезан, или овощную запеканку с грибами. Разумеется, не следует отказываться от листового салата или десерта с бананами или свежим инжиром. На самом деле рецептов блюд раздельного питания огромное количество, так что каждый человек может выбрать на свой

вкус различные вариации для того, чтобы питание было разнообразным и вкусным. Раздельное питание настолько вариабельно, что можно по собственному вкусу (в зависимости от своего аппетита или жизненных обстоятельств) чередовать обед, богатый белками, с ужином, богатым углеводами, и т.д.

О полезности некоторых продуктов питания

Зерновые

Значительную роль в употреблении в пищу натуральных продуктов отводят различным сортам зерновых. Благодаря своему составу они дают организму огромное количество питательных веществ и поэтому считаются основой питания. Такую роль они тем не менее выполняют только в том случае, если они не подвергаются большому количеству обработок и сохранили все свои полезные вещества. Как уже упоминалось, рис после очистки и шлифовки лишается большей части своих питательных и полезных свойств, а из пшеничной муки полезные вещества удаляют практически полностью путем ее размола и получения белоснежного порошка. Конечно, переработка зерновых служит для того, чтобы данный продукт можно было долго хранить, для этого, кроме богатых полезными веществами внешних слоев зерна, удаляется и зародыш. А именно из-за этого из муки удаляются не только белки, жиры, витамины и минеральные вещества, но и целлюлоза из внешнего слоя оболочки зерна, которая играет большую роль в процессе регуляции нормального пищеварения. В конечном итоге в получаемом продукте остаются только крахмал и клейковина. В свою очередь, употребляя полноценное зерно, организму поставляются целые сокровища незаменимых питательных и полезных веществ. Тем не менее, если применение муки все-таки имеет место в рационе, лучше всего использовать муку непосредственно после помола зерна и по возможности не хранить ее долго.

Рис

Обычный рис, который сегодня предлагается в продажу, как правило, проходит большое количество обработок, во время которых теряет множество важных составных частей для полноценного питания. Так, в результате выколачивания из риса удаляют соломенную шелуху и получают так называемый рис-карго, в котором содержится как зародыш, так и семенная шелуха. В дальнейшем путем шлифовки с него снимают семенную шелуху и удаляют зародыш.

В конечном итоге получаются гладко отполированные зерна – продукт, в котором уже не содержится того изобилия витаминов (в основном группы В) и минеральных веществ, что имеются в рисе от природы. Обработанный индустриальным образом рис, неважно, длинный или круглый, практически не содержит необходимых организму витаминов и минеральных веществ, единственно, чем остается богат рис после такой обработки, это белками растительного происхождения.

Натуральный рис, сохранивший как серебристую пленку, так и зародыш, является источником ценных питательных веществ. Нужно отметить, что сегодня его все-таки можно

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

найти в розничной продаже. Единственно важным моментом является то, что такой необработанный рис не может долго храниться (6– 8 недель) и употреблять его в пищу нужно сразу после приобретения. Натуральный коричневый или бурый рис, который имеется в продаже (как круглый, так и длинный), следует к тому же варить вдвое дольше, чем белый шлифованный. Очень полезен бурый рис, который имеет сильно выраженный ореховый привкус и прекрасно сочетается с многочисленными соусами и различными овощами.

Макаронные изделия

Еще один популярный продукт питания – это макаронные изделия. К макаронным изделиям из яичного порошка стали относиться несколько с опаской после различных скандалов по поводу некачественности макаронных изделий фабричного изготовления. В связи с этим многие домохозяйки уже давно предпочитают готовить тесто для макарон или лапши дома самостоятельно, при этом как основу лучше использовать муку с отрубями, разумеется мелкого помола или просеянную муку. Также можно использовать и различные другие виды муки: гречневую, кукурузную, ячменную и т.д.

В некоторых магазинах, специализирующихся на продуктах здорового питания, сегодня также можно купить макаронные изделия из высокоценной муки с различного рода добавками (отрубями, гречневой, геркулесовой мукой и т.д.). Конечно, после обычного питания к такого рода макаронным изделиям сначала нужно привыкнуть, так как их вкус и консистенция теста довольно сильно отличаются. Такие макаронные изделия замечательно сочетаются с грибным рагу, овощами и, разумеется, мясными соусами.

Соевые продукты

Очень полезно с точки зрения раздельного и вообще здорового питания употреблять в пищу соевые продукты. В связи с этим рекомендуется широко применять соевый соус, который раньше использовали только от случая к случаю для приготовления какого-либо восточного блюда. Очень богаты полезными веществами и растительным белком соевые бобы, и нужно стараться употреблять их в пищу. Не только соевые бобы и бобовые побеги в настоящее время можно купить везде, но и в продаже имеется и соевое молоко, и мисо, и тофу, и многие другие соевые продукты. Именно поэтому данные продукты достаточно часто и широко можно употреблять в пищу. Следует, однако, отметить, что по калорийности и содержанию питательных веществ соевые продукты очень разные. Этот момент нужно учитывать при их выборе, если у вас имеется цель сбросить лишние килограммы. В связи с этим необходимо подробно читать этикетку всех выбираемых соевых продуктов и тщательно оценивать их состав. Очень полезным и питательным соевым продуктом является тофу. Тофу представляет собой творог, приготовленный из соевого молока. Он почти безвкусный, его можно готовить с самыми разными приправами, зеленью, овощами, причем в процессе приготовления их вкус перейдет к тофу. В свою очередь, мисо на вид выглядит как паста, готовят ее из соевых бобов, она является превосходной, богатой

белком пряной приправой ко многим блюдам.

Побеги соевых бобов и других семян также рекомендуется употреблять в пищу при соблюдении рациона раздельного питания. Можно купить побеги соевых бобов консервированными в банках, а также время от времени они появляются в продаже в свежем виде. А при наличии собственного приусадебного участка эти побеги можно даже вырастить самостоятельно. Процесс выращивания несложен и, кроме того, не занимает много времени. В случае же если есть желание употреблять в пищу проращенные семена и добавлять их в привычную еду, то необходимо купить специальный бокс для проращивания семян, в дальнейшем нужно покупать готовые к проращиванию семена и проращивать их по указанной инструкции на упаковке. Если же проращивать бобы необходимо только время от времени, т.е. проращивать небольшое количество, высаживать семена можно на подоконнике в банке. Основными необходимыми условиями для проращивания семян являются тепло, свет и вода.

С целью проращивания семена необходимо положить в двухлитровую банку (примерно 150 г семян), после чего банку необходимо доверху наполнить водой. Семена должны набухнуть и увеличиться в размере в два раза. Как правило, это происходит в течение ночи. После этого семена необходимо пересыпать в сито и тщательно сполоснуть теплой водой, а затем уже снова пересыпать в пустую и хорошо вымытую банку, которую необходимо накрыть марлей. Банку ставят наискось в большую кастрюлю с водой, причем так, чтобы сквозь марлю с одной стороны могла вытекать оставшаяся вода, а с другой – мог проникать воздух, так как для проращивания семян необходим воздухообмен. Лучше всего семена будут прорастать на затененном подоконнике в кухне при обычной комнатной температуре. Единственное, о чем не следует забывать, это то, что утром и вечером нужно прополаскивать семена (семена пересыпаются на сито и тщательно промываются теплой водой). В конце они снова пересыпаются в банку, накрываются марлей и ставятся наклонно в кастрюлю с водой.

Нужно также знать, что отдельные виды семян имеют различный период проращивания. Так, быстрее всего прорастают семена подсолнечника, пшеницы, нута, употреблять их в пищу можно уже через 2–3 дня после начала проращивания. В свою очередь, соевые бобы прорастают 4–5 дней и дают очень вкусные ростки. Чечевица прорастает в течение 4–6 дней, семена горчицы будут готовы примерно через неделю, а ростки у них появляются только через 6–7 дней. Очень полезными являются проращенные семена люцерны, у них особенно вкусные ростки (появляются через 7–12 дней). Проращенные семена будут богатой витаминной добавкой практически в любом салате. Они очень вкусны в блюдах с яйцами, придают интересный вкус в качестве пикантной начинки пирогов, пиццы или пирожков, кроме того, являются своеобразной заправкой для супов.

При соблюдении концепции раздельного питания нужно понимать, что, помимо правильного выбора упо-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

требляемых в пищу продуктов, очень важным является способ приготовления пищи. Насколько полноценной будет употребляемая пища, зависит от того, насколько удастся сохранить все содержащиеся полезные вещества при готовке продуктов.

Полноценными, как уже упоминалось, в первую очередь можно считать свежие и натуральные продукты питания. Понятно, что к таким продуктам питания относятся сырые продукты: овощи и фрукты, зелень, молоко и т.д. Овощи и фрукты благодаря своей легкой структуре обильно снабжают организм щелочными веществами, которые взаимодействуют в организме с кислотами. В свою очередь, пища, богатая белками (мясо, рыба, яйца и сыр), наоборот, образует кислоты, поэтому добиться кислотно-щелочного баланса при их приеме можно, только если употреблять в пищу сырые овощи и фрукты.

Хочется обратить ваше внимание на то, что консервированные овощи и фрукты теряют почти все свои ценные вещества и витамины. У них также пропадают балластные вещества, что приводит к тому, что данный вид продуктов не несет необходимой ценности, а в связи с тем, что они обогащены различного рода не всегда полезными для организма веществами (сахаром, солью, пряностями и т.д.), их не рекомендуется употреблять в пищу в большом количестве. Из щадящих способов хранения овощей и фруктов можно назвать либо замораживание, либо сушку, либо соление с помощью молочной кислоты, либо естественное их хранение в подходящих для этого помещениях.

Сахар

Дальше хотелось бы затронуть такой дискуссионный продукт, как сахар. Данный продукт делает еду сладкой, однако он вызывает очень много ненужных (патологических) изменений в организме. Например, он (если речь идет об обычном рафинированном сахаре) не только не содержит сам по себе никаких жизненно важных веществ, но и отнимает важные витамины у организма, прежде всего витамин B1 и минеральные вещества. Именно в связи с этим данный продукт называется медработниками белой смертью. Под воздействием сахара в организме не только снижается усваиваемость витаминов и кальция, но и растрачиваются запасы уже имеющихся необходимых веществ, не говоря уже о печальных последствиях чрезмерного потребления сахара для зубов. Так как большинство людей не может отказаться полностью от сахара и сладких продуктов или блюд, то необходимо решить эту проблему с помощью замены сахара альтернативными подсластителями. Если подумать, то обязательно можно найти продукты, которыми возможно заменить сахар и которые будут намного более ценными, чем сахар. Как уже упоминалось, таким продуктом в первую очередь является природный мед. Хотя мед содержит огромное количество полезных веществ, его тоже не следует есть в больших количествах. Что касается полезных веществ, то мед содержит до 30 важных минеральных веществ, витаминов, к тому же мед улучшает обмен веществ и способствует быстрой отдаче энергии организму. Натуральным подсластите-

лем также является кленовый сироп. Данный продукт очень вкусен сам по себе, он придает блюдам особенный, нежный аромат. Кроме того, как и в меде, в нем содержатся витамины и минеральные вещества. Подобную характеристику можно дать и свекольному сиропу, который еще очень удобно использовать при приготовлении выпечки. Хорошим подсластителем можно назвать и грушевый сгущенный сок, однако к данному продукту сначала нужно привыкнуть в связи с его неординарным специфическим запахом и вкусом.

Мясо

Пищевая ценность мяса. Мясо служит важнейшим источником белков и жира. Белков в мясе в среднем 16-20%, а содержание жира резко колеблется – от 0,5 в тощем мясе до 35% и выше в особо жирном (в мякотной части туши без костей). Кроме белков и жиров, в мясе содержатся минеральные вещества, немного углеводов (гликоген) и воды, а также азотистые и безазотистые экстрактивные вещества, ферменты и др.

Химический состав мяса. **Белки.** В мясе содержится от 11,4– 20% белков. Основная часть являются полноценными. Полноценные белки находятся большей частью в мышечной ткани. Это миозин, актин, актомизин, миоглобин, глобулин. Миоглобин имеет пурпурно-красную окраску, это обусловливает окраску мышечной ткани.

Миозин составляет около 40%, миоген – 20%, миоальбумин – 2% и т. д. Миозин и миоген выполняют в мышцах также роль ферментов, ускоряющих важные реакции, происходящие в процессе мышечной работы. Миоглобин (мышечный гемоглобин по составу очень близок к гемоглобину крови) в соединении с кислородом образует оксимиоглобин, окрашивающий мускулы в ярко-красный цвет. Белок коллаген входит в состав коллагеновых волокон – основной части соединительной ткани. Эластин содержится в виде волокон в стенках кровеносных сосудов, хрящах и в рыхлой соединительной ткани.

Неполноценные белки (эластин, коллаген) содержатся в соединительной ткани, в небольших количествах они имеются в мышечной ткани.

Жиры. В мясе содержится от 1,2 до 49,3% жира. Лучшим по вкусу считается мясо с одинаковым содержанием жира и белка (по 20%).

Усвояемость жиров зависит от температуры плавления. Наиболее тугоплавким является жир бараний, он усваивается на 90%; говяжий жир усваивается на 94, а свиной жир – на 97%.

Жировая ткань повышает пищевую ценность, калорийность мяса, а во многих случаях улучшает его вкус. Видимые жировые отложения в мясе представляют собой видоизмененную рыхлую соединительную ткань, в клетках которой накапливается жир. Кроме видимых жировых отложений, он входит в состав мышечных клеток, мозгового вещества, крови, печени, почек, селезенки и др.

Различают жир подкожный, внутренний и мышечный. Жир одного и того же животного, взятый из разных мест туши, имеет неодинаковый химический состав. Например, подкожный жир говядины содержит (в %): жира – 65, соединительной ткани – 5, воды – 30; почечное сало: жира – 94,

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

соединительной ткани – 1 и воды – 5.

Химический состав жира и температура его плавления различны не только в разных местах отложения жира, но и на разной глубине залегания в жировом слое. В тканях упитанных животных содержится меньше воды, чем у тощих. С понижением упитанности снижается также пищевая ценность жира за счет изменения его химического состава (увеличения содержания воды и соединительной ткани).

Температура плавления, усвояемость, консистенция зависят от вида жирных кислот, входящих в состав жира. Животные жиры почти на 30% состоят из высокомолекулярных насыщенных жирных кислот. Наибольшее их количество содержится в бараньем жире, наименьшее – в свином, поэтому бараний жир имеет низкую усвояемость, более твердую консистенцию, более высокую температуру плавления (44– 55°С).

Холестерин – жироподобное вещество в мясе, довольно устойчив при тепловой обработке. В мясе содержится от 0,06 до 0,1 холестерина.

Углеводы. Углеводы в мясе представлены гликогеном, содержание углеводов в мясе около 1%. Углеводы играют большую роль в созревании мяса. Из углеводов следует отметить гликоген (животный крахмал), являющийся запасным питательным веществом, отлагающимся в печени. Содержание гликогена в мясе разных видов животных обычно не более 1,0%.

Минеральные вещества. В мясе содержится от 0,8 до 1,3% минеральных веществ. Они необходимы для построения клеток тканей и обмена веществ в организме. В мясе содержатся фосфорнокислые, углекислые, хлористые и сернокислые соли калия, натрия, магния и других элементов. Большое значение имеют соединения железа, которые входят в состав гемоглобина крови и способствуют кровообращению. Соединения кальция и фосфора идут на построение костей.

Из макроэлементов присутствуют натрий, калий, хлор, магний, кальций, железо. Наиболее удельный вес имеют калий и фосфор.

Вода содержится в мясе разных видов животных от 50 до 75% и зависит от упитанности и возраста животного. Чем жирнее мясо, тем меньше в нем воды. В мясе молодых животных воды больше, чем в мясе взрослых. Высокое содержание воды снижает пищевую ценность и способствует быстрой порче мяса.

Витамины представлены водорастворимыми группы В, Н и РР и жирорастворимыми – А, D, Е. Наиболее богаты витаминами печень, почки.

Экстрактивные вещества содержатся в мясе в небольшом количестве (до 1%), при варке переходят в бульон, обусловливая специфический вкус и аромат. При употреблении мясных блюд экстрактивные вещества вызывают аппетит, способствуют лучшему усвоению пищи. Различают азотистые и безазотистые экстрактивные вещества. В сыром мясе содержится около 3,5% экстрактивных веществ.

Ферменты – это белковые соединения, вырабатываемые клетками организма. Они способны вызывать глубокие изменения других веществ. Ферменты в живом организме регулируют обмен веществ.

Энергетическая ценность 100 г мяса составляет 105– 489 кКал, зависит от вида, упитанности и возраста животных.

В мясе происходят послеубойные изменения, которые подразделяют на три стадии: посмертное окоченение, созревание и порча.

Созревание мяса наступает через 18–24 ч после убоя животного. Мясо крупного рогатого скота созревает при температуре 0°С в течение 12–14 суток.

Мясо мелкого рогатого скота созревает за более короткие сроки: баранина при 0°С – 8 суток.

Краткая характеристика лечебных столов по М.И. Певзнеру

Мануил Исаакович Певзнер (4 августа 1872 – 23 мая 1952) – терапевт, один из организаторов Института питания в Москве и основоположников диетологии и клинической гастроэнтерологии в СССР, заслуженный деятель науки РСФСР (1936). Разработал систему из 15 диет по группам заболеваний.

Стол № 0. Этот стол применяется при затруднении или невозможности приема твердой пищи. Такие состояния наблюдаются в послеоперационном периоде в желудочно-кишечном тракте, при нарушениях сознания, например у инфекционных и лихорадящих больных. Стол № 0 состоит из богатой витаминами жидкой или полужидкой пищи с небольшой энергетической ценностью до 1000 кКал в сутки. Наиболее сбалансированным ее составом будут по 20 г жиров и белков и около 200 г углеводов. Ограничивают содержание поваренной соли. Этим требованиям удовлетворяют следующие продукты: фруктовые и ягодные соки с сахаром, слабый мясной бульон, кисели, желе, яйца всмятку, чай с сахаром, сливочное масло. Прием жидкости должен составлять не менее 2 л в сутки. Эта диета применяется в течение 3–5 дней.

Стол № 1а. Этот стол рекомендуется для максимального ограничения механической, химической и температурной агрессии на желудок. Эту диету назначают при обострении язвенной болезни, состоявшегося кровотечения, острого гастрита и других заболеваний, которые требуют максимального щажения желудка. Наиболее сбалансированным ее составом будут 100 г жиров, 80 г белков и 200 г углеводов, калорийность – 2000 кКал. Продукты, удовлетворяющие требованиям диеты № 1а: фруктовые и ягодные соки, слизистые молочные супы, молоко, желе, яйца всмятку, омлеты, сливки, кисель, паровые суфле. Количество поваренной соли ограничивают до 3 г в сутки. Пищу необходимо принимать дробно (небольшими порциями) 6 раз в сутки на протяжении 14 дней.

Стол № 1б. Этот стол для менее резкого, по сравнению со столом № 1а, ограничения механической, химической и температурной агрессии на желудок. Эта диета показана при нерезком обострении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, в стадии затихания этого процесса, при хронических гастритах. Энергетическая ценность этого стола – 2600 кКал, восполняется за счет 100 г белков, 100 г жиров и 300 г углеводов. Поваренную соль ограничивают до 8 г в сутки. Рацион

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

этого стола тот же, что и у стола № 1а, но с добавлением паровых и мясных блюд, суфле, каш в протертом виде, пшеничных сухарей до 100 г в сутки. Крепкие чай и кофе необходимо исключить.

Стол № 1. Эта диета преследует своей целью умеренное щажение желудка от механической, химической и температурной агрессии и применяется при компенсированных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, а также в 3-й декаде курсового лечения язвенной болезни. Стол № 1 представляет собой практически полноценную диету калорийностью 3200 кКал, содержащую 100 г белков, 200 г жиров и до 500 г углеводов. Запрещаются грубая растительная пища, концентрированные мясные и рыбные бульоны, все жареные блюда, свежий хлеб. Разрешены нежирное мясо, паровая рыба, мясо и рыба в отварном виде, овощи в виде пюре, молоко, омлеты, молочные сосиски, творог, черствый белый хлеб.

Стол № 2а. Данный стол назначается в период выздоровления после перенесенных острых колитов, энтеритов, энтероколитов, гастритов, а также при хронических гастритах с секреторной недостаточностью, сохраненной секрецией. Данная диета назначается при отсутствии сопутствующих заболеваний печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы. Данная диета имеет своей целью незначительное ограничение механических и химических раздражителей, оказывающих раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. Не рекомендуется употреблять продукты, которые долгое время задерживаются в желудке. Стол № 2а представляет собой практически полноценную диету, содержащую 100 г белков, 100 г жиров, 400 г углеводов. Необходимо ограничить суточное потребление поваренной соли до 8 г, потребление свободной жидкости должно составлять около 1,5 л. Разрешается употреблять практически все продукты питания, но их необходимо подавать в вареном виде, протертыми. Рекомендуется готовить пищу на пару. Разрешается употреблять нежирные сорта рыбы и мяса, даже в запеченном виде, но без хрустящей корочки. Калораж диеты – 3100 кКал. Режим питания – 5 раз в сутки.

Стол № 2. Действие этого стола на организм состоит в исключении механического раздражения желудка с сохранением химического раздражения для возбуждения секреторной функции желудка. Диета назначается при гастритах с пониженной кислотностью, при отсутствии соляной кислоты, т.е. при анацидных состояниях, хронических колитах без обострений, а также при выздоровлении после различных заболеваний. Калорийность этого стола составляет 3000 кКал, включает в себя 100 г белков, 100 г жиров и 400 г углеводов. Содержание поваренной соли в рационе до 15 г. Продукты, удовлетворяющие диете: яичные блюда, запеканки, каши, овощи в виде пюре, компоты, муссы, соки, супы из мясных и рыбных бульонов с овощами, мясные подливки, белый черствый хлеб.

Стол № 3. Диета направлена на усиление перистальтики, имеет целью опорожнение кишечника с включением в рацион механических, физических и температурных раздра-

жителей. Эта диета применяется при запорах, причиной которых является неправильное питание, без резко выраженных признаков раздражения кишечника. Калорийность этого стола – 4000 кКал, суточный рацион составляет по 110 г белков и жиров, до 600 г углеводов. Поваренная соль употребляется в повышенном количестве. Ограничиваются горячие блюда, кисели и протертые каши. Рекомендуется употреблять продукты, богатые клетчаткой: овощи и фрукты, зелень, черный хлеб, квашеную капусту, а также газированные напитки, холодные супы, яйца, сваренные вкрутую.

Стол № 4. С помощью этой диеты производится ограничение в рационе химических, механических и термических раздражений на кишечник. Диета показана при заболеваниях кишечника, протекающих с поносами: дизентерии, гастроэнтеритах в период обострения, хронических колитах в стадии обострения. Стол № 4 имеет сниженное количество углеводов (до 250 г), белков (до 100 г) и жиров (до 70 г) в сутки, ее калорийность – 2000 кКал. Из рациона необходимо исключить черный хлеб и молоко. Продукты, применяемые при этой диете: слизистые супы на воде или нежирном бульоне, каши на воде, паровые мясные блюда, творог, черный кофе, крепкий чай, черствый белый хлеб, ягодные соки. Этот стол назначается на несколько дней с последующим переводом на стол № 2 или № 5а.

Стол № 4а. Резко ограничивает содержание в рационе всех веществ, которые раздражают кишечник и усиливают процессы брожения в нем. Применяется при любых заболеваниях кишечника, которые протекают с преобладанием бродильных процессов. Калорийность этого стола – 1600 кКал, химический состав рациона: 120 г белков, 50 г жиров, 140 г углеводов. Этот стол назначается на несколько дней.

Стол № 4б. Эта диета незначительно ограничивает содержание в рационе механических и химических раздражителей рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Такой стол применяется в период обострения хронических и острых заболеваний кишечника, при сочетании заболеваний кишечника с заболеваниями поджелудочной железы, желудка, печени и желчевыводящих путей. Эта диета содержит среднефизиологические показатели основных питательных веществ. Химический состав стола: 100 г белков, 100 г жиров, 400–450 г углеводов, общий калораж стола составляет 3100 кКал. Необходимо ограничить количество потребляемой соли до 8 г в сутки. Количество свободной потребляемой жидкости должно составлять 1,5 л в сутки. Из суточного рациона необходимо исключить все продукты, которые стимулируют желчеотделение, секреторную активность желудка и поджелудочной железы, усиливают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике. Все продукты должны приготовляться на пару или отвариваться, овощи должны поступать в протертом виде, фрукты – в виде пюре. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 4в. Целевое назначение данного диетического стола такое же, как и у стола № 4б. Назначается этот стол в период выздоровления после

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

острых заболеваний кишечника в качестве переходного стола к общему питанию, а также в период ремиссии заболеваний кишечника, при сочетании заболеваний кишечника с заболеваниями поджелудочной железы, желудка, печени и желчевыводящих путей. Химический состав стола: 110 г белков, 110 г жиров, 400–450 г углеводов, общий калораж стола составляет 3200 кКал. Необходимо ограничить количество потребляемой соли до 8 г в сутки. Количество свободно потребляемой жидкости должно составлять 1,5 л в сутки. Исключаются те же продукты, что и в диетическом столе № 4б. Особенности приготовления и потребления пищи: на пару, в отварном или запеченном виде. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 5. Целевое назначение такого стола – разгрузка жирового и холестеринового обмена, щажение функции печени, стимуляция нормальной деятельности кишечника. Диета применяется при заболеваниях печени и желчных путей, «застойной» печени, хроническом колите со склонностью к запорам, хроническом гастрите без резких нарушений. В рационе ограничивают содержание холестерина, пуриновых оснований и жиров. Суточный рацион диеты включает в себя 100 г белков, 70 г жиров, 50 г углеводов. Из суточного рациона необходимо исключить печень, жареные блюда, сдобные мучные изделия, масло, сливки, яйца и бобовые. Продукты, удовлетворяющие требованиям диеты: молочные и вегетарианские супы, нежирные отварные рыбные и мясные блюда, овощи и фрукты, молочные продукты.

Стол № 5а. В основе этого стола лежат принципы стола № 5 и исключение механических раздражений желудка и кишечника. Используется на стадии обострения заболеваний печени и желчных путей, при их сочетании с колитом и гастритом, хронических колитах. Исключаются продукты, содержащие грубую растительную клетчатку. Все блюда подаются в протертом виде. Стол № 5а является переходным после стола № 4.

Стол № 5п. Показанием для применения этого стола является хронический панкреатит. Этот стол отличается относительно низким калоражем (1800 кКал) за счет резкого ограничения белков животного происхождения, жиров и углеводов. Химический состав стола: 80 г белков (из них 25 г белков животного происхождения), 55 г жиров, 200 г углеводов. Суточное потребление поваренной соли составляет 10 г, свободной жидкости – до 2 л. Из суточного рациона необходимо исключить продукты, вызывающие вздутие кишечника, грубую клетчатку, а также продукты, усиливающие секрецию пищеварительных соков. Пища должна готовиться на пару или отвариваться, иметь полужидкую консистенцию. Диета должна быть полноценной в отношении витаминного и минерального состава.

Стол № 5щ. Показанием для применения этого стола служит постхолецистэктомический синдром в стадии обострения. Химический состав стола: 90 г белков, 60 г жиров, 300 г углеводов, общий калораж – 2100 кКал. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 6 г в сутки.

Стол № 5л/ж. Показаниями к применению этого стола являются хронические заболевания печени, сопровождающиеся застоем желчи. Химический состав стола: 90 г белков, 110 г жиров, 350 г углеводов, общий калораж – 2800 кКал. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 8 г в сутки.

Стол № 5р. Показанием для назначения этого стола служит демпинг-синдром после резекции желудка по поводу язвенной болезни. Химический состав стола: 120 г белков, 90 г жиров, 400 г углеводов, общий калораж – 2850 кКал. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 8 г в сутки.

Стол № 6. Целевое назначение такого стола – разгрузка пуринового обмена и нормализация всех функций кишечника; эта диета применяется при подагре, мочекислом диатезе, оксалурии. Калорийность этого стола колеблется от 2700 до 3500 кКал, химический состав рациона: 100 г белков, 110 г жиров, 400 г углеводов. Поваренная соль употребляется в несколько сниженном количестве. В суточный рацион должны входить продукты, бедные пуринами: овощи и фрукты, мед, молоко, яйца, сало, сахар, варенье, крупы. Необходимо применять повышенное количество жидкости, лучше, если она будет поступать в виде натуральных соков.

Стол № 7а. Целевое назначение такого стола – максимальное щажение почек, повышение мочеотделения, разгрузка белкового обмена, противовоспалительное действие. Это достигается путем резкого ограничения в пище белков и жидкости и минимального потребления поваренной соли (0,5 г в сутки). Разрешенные продукты – молоко, несоленое сливочное масло, сливки, сметана, различные блюда из круп и макарон без соли, овощи и фрукты, ягоды, сахар, бессолевой белый хлеб. Исключаются поваренная соль, мясо и рыба всех сортов и видов, бобовые, экстрактивные вещества. Витамины необходимо давать в виде овощей, зелени, фруктов, настоя шиповника, фруктово-ягодных смесей. Химический состав: 25 г белков, 60 г жиров, 350 г углеводов, общий калораж составляет 2000 кКал. Режим питания: прием пищи обязательно должен осуществляться в постели, 4–5 раз в день. Жидкость (в виде напитков и жидких блюд) – до 0,5 л в день. Эту диету назначают после разгрузочных дней на короткое время – не более 10 дней. Такое диетическое питание применяется при острых заболеваниях почек и сильном обострении хронических заболеваний.

Стол № 7б. Целевое назначение такого стола – максимальное щажение паренхимы почек, а также увеличение количества отделяемой мочи и оказание противовоспалительного действия. От стола № 7а он отличается лишь небольшим увеличением рациона и калорийности, которая составляет 2400 кКал. Дополнительно к продуктам стола № 7а разрешены каши из круп, отварные нежирные мясо и рыба (50 г в день), молочные и фруктовые супы. Химический состав этого стола: 55 г белков, 75 г жиров и 400 г углеводов. Количество свободной жидкости: разрешается употреблять до 0,6 л. Прием пищи до 5 раз в день, не обязательно в постели. Этот стол является следующим после сто-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ла № 7а. Его назначают при несильных обострениях хронических заболеваний почек и остром нефрите.

Стол № 7в. Показанием для назначения этого стола является нефротический синдром. Необходимо резко ограничить потребление поваренной соли, белков, исключить из рациона продукты, раздражающие почки. Необходимо включить в рацион растительные масла и фосфатиды, которые оказывают липотропное действие. Химический состав стола: 120 г белков (из них 50% белков животного происхождения), 75 г жиров (из них 1/3 жиров растительного происхождения), 450 г углеводов, общий калораж – 2900 кКал. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 2 г в сутки, количество потребляемой свободной жидкости – до 0,7 л. Все блюда суточного рациона должны готовиться без соли, подаваться в отварном виде. Диета должна быть полноценной в отношении содержания витаминов и минеральных солей. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 7г. Показан при терминальных состояниях хронической почечной недостаточности, т.е. при нахождении на аппаратном лечении (искусственной почке). Химический состав стола: 60 г белков (из них 75% белков животного происхождения), 110 г жиров, 450 г углеводов, общий калораж – 3000 кКал. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 2 г в сутки, свободной жидкости – до 0,7 л, так как необходимо введение в организм важных аминокислот, вымывание которых из организма происходит во время гемодиализа. Следует обеспечить полноценное поступление витаминов. В суточном рационе необходимо ограничить продукты с высоким содержанием растительного белка и продукты, богатые калием. Все блюда приготавливают без соли, подают в отварном виде. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 7р. Показанием для применения этого стола служит гиперурикемия. В суточном рационе необходимо уменьшить содержание продуктов, богатых натрием. Химический состав стола: 70 г белков, 90 г жиров, 400–450 г углеводов, общий калораж – 2800 кКал. Белок должен поступать преимущественно (75%) растительного происхождения. Все продукты готовятся без соли, подаются в отварном виде (можно с последующим запеканием). Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 7. Представляет собой следующий после № 7б стол, целью которого является умеренное щажение функций почек, другие цели аналогичны предыдущему столу. Количество свободной жидкости: разрешено употреблять до 0,8 л, а количество общей жидкости – до 1,5 л. Этот стол является переходным этапом к повседневному питанию. Его калораж около 3000 кКал, которые поступают за счет 80 г белков, 100 г жиров и 430 г углеводов. Поваренная соль может выдаваться на руки больному, по усмотрению врача, в количестве до 5 г в сутки для самостоятельного подсаливания блюд. Даются те же продукты, что и в столе № 7б, только в несколько большем количестве. Данный стол показан при стихании острых и обострении хронических процессов в почках.

Стол № 8. Целевое назначение такого стола – снижение количества

в рационе жиров, углеводов, поваренной соли, жидкости, за счет чего снижена калорийность пищи. Объем пищи дополняется продуктами, богатыми растительной клетчаткой, со сбалансированным содержанием белка. Показанием к применению этой диеты является повышенный вес больного. Калорийность этого стола – от 2000 до 2600 кКал (в зависимости от веса больного). Химический состав: 110 г белков, 65 г жиров и 300 г углеводов. Разрешенные продукты питания: черный хлеб, нежирный творог, овощи, фрукты с небольшим количеством углеводов, каши, отварные нежирные сорта рыбы и мяса, фруктовые и овощные супы. Витамины поступают в организм вместе с сырыми овощами и фруктами.

Стол № 8а. Отличается от предыдущего еще большим ограничением калоража пищи. Показанием к его применению также является ожирение, но назначается этот стол на непродолжительное время. Его калорийность составляет от 1200 до 1600 кКал, химический состав: 100 г белков, 60 г жиров и 120 г углеводов. Употребляются те же продукты, но в меньшем количестве.

Стол № 8б. Показанием для применения этого стола является ожирение без сопутствующих заболеваний органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы. Является более строгим вариантом диетических столов № 8 и № 8а. Химический состав стола: 60 г белков, 30 г жиров, 70 г углеводов, общий калораж – 800 кКал. Количество поваренной соли в суточном рационе – 3 г.

Стол № 9. Целевое назначение такого стола – ограничение количества потребляемых углеводов. Эта диета применяется при лечении таких заболеваний, как сахарный диабет, заболевания суставов, большая группа аллергических заболеваний. Калораж такого стола составляет 2300 кКал, химический состав: по 120 г белков и жиров, 250 г углеводов. Нужны частые приемы пищи и по возможности ограничение физической нагрузки. Необходимо употреблять продукты с минимальным содержанием углеводов: яйца, мясо, рыбу, кисломолочные продукты, овощи (капусту, брюкву), фрукты кислых сортов, зелень, гречневую кашу, животные жиры.

Стол № 10. Представляет собой полноценную диету с ограничением потребления поваренной соли и жидкости. Эта диета нашла широкое применение и используется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в состоянии компенсации и субкомпенсации, гипертонической болезни, атеросклерозе и заболеваниях почек. Запрещается употреблять жареную, соленую и острую пищу. Вся пища готовится без соли, соль может выдаваться на руки больному в количестве, не превышающем 5 г, суточное потребление жидкости ограничивается до 1,5 л. Калораж этого стола – 3000 кКал, химический состав: 80 г белков, 70 г жиров и 400 г углеводов. Продукты, разрешенные к применению: молоко, сливки, сметана, мясо и рыба в вареном виде, овощи и фрукты, несдобные мучные изделия, ягодные и фруктовые компоты.

Стол № 10а. Целевое назначение такого стола – максимальная разгрузка сердечно-сосудистой системы при ее заболеваниях в состоянии деком-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

пенсации. Это достигается ограничением всех основных питательных веществ, экстрактивных веществ, поваренной соли и увеличенным введением калия и кальция. Необходимо частое питание малыми дозами. Калораж этого стола – около 2000 кКал, химический состав: по 50 г белков и жиров, 300 г углеводов. Общее потребление жидкости ограничивают до 1 л в сутки. Продукты, разрешенные к применению: вегетарианские супы, творог, приготовленные на пару рыба и мясо, простокваша, овощи в виде пюре.

Стол № 10б. Показанием для применения этого диетического стола являются ревматизм с малой степенью активности, протекающий без нарушения кровообращения, а также ревматизм в фазе затухания. Калораж этого стола – около 2600 кКал, химический состав: 120 г белков (из них 50% белков животного происхождения), 100 г жиров, 300 г углеводов. Количество суточного потребления поваренной соли – 4 г (на руки больному), свободной жидкости – до 1,5 л. В суточном рационе необходимо увеличить содержание белков животного происхождения, уменьшить потребление поваренной соли, должно быть полноценное содержание витаминов. Все блюда суточного рациона необходимо готовить без соли, подавать в отварном виде, разрешается последующее запекание или поджаривание. Овощи можно давать в сыром виде. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 10с. Показаниями для применения этого стола являются атеросклероз коронарных и мозговых сосудов, ИБС, артериальная гипертония II–III стадии. В суточном рационе необходимо ограничить потребление жиров и поваренной соли, увеличить долю растительных продуктов, витаминов и минеральных солей. Очень хорошо добавить в рацион морепродукты. Все блюда суточного рациона нужно приготовлять без соли, подавать в отварном виде, разрешается последующее запекание. Калораж этого стола – около 2300 кКал, химический состав: 90 г белков, 70 г жиров, 300 г углеводов (для лиц с избыточным весом). Для лиц с нормальной массой тела калораж этого стола – около 2600 кКал, химический состав: 100 г белков, 80 г жиров, 350 г углеводов. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Стол № 10р. Показанием для применения этого стола является ревматоидный артрит. Калораж этого стола – около 2500 кКал, химический состав: 80 г белков, 70 г жиров, 350 г углеводов. Поваренная соль выдается на руки пациенту в количестве 2 г.

Стол № 10г. Показанием для применения этого стола является эссенциальная артериальная гипертензия. В суточном рационе должны содержаться незначительное количество поваренной соли (до 2 г), повышенный уровень витаминов (С, группы В, А, РР и др.), солей калия и магния. В диету должны быть включены растительные продукты и морепродукты. Калораж этого стола – около 2700 кКал, химический состав: 100 г белков, 80 г жиров, 400 г углеводов, поваренная соль исключается.

Стол № 11. Целевое назначение такого стола – укрепление защитных сил организма при выздоровлении и повышение его сопротивляемости к

острым и хроническим инфекциям. Назначается при специфических и неспецифических заболеваниях: туберкулезе костей или легких, лейкозах, пониженном общем питании. Необходимо повышенное потребление витаминов в виде овощей, фруктов, настоя шиповника; солей кальция в виде разнообразных молочных продуктов. Поваренную соль можно применять в обычном количестве – до 15 г в сутки. Калораж этой диеты составляет 4500 кКал, химический состав: 130 г белков, 130 г жиров и 550 г углеводов. Необходимо употреблять продукты, в которых имеется большое количество всех основных веществ в оптимальной пропорции: мясо, яйца, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты.

Стол № 12. Целевое назначение такого стола – седативное действие на центральную нервную систему. Применяется при различных заболеваниях центральной нервной системы, сопровождающихся ее повышенной возбудимостью. Этот стол может применяться при переходе питания со стола № 10. Из рациона необходимо исключить все продукты, обладающие тонизирующим действием: крепкие чай и кофе, пряности, острые блюда. Необходимо повышенное потребление витаминов и солей фосфора. Калораж этой диеты составляет 4000 кКал, химический состав: по 110 г белков и жиров, 550 г углеводов. Необходимо частое дробное питание, желательно в определенные часы и спокойной обстановке.

Стол № 13. Назначается при острых инфекционных заболеваниях, нужен для щажения органов пищеварения, направлен на скорейшее выведение из организма микробных токсинов. Также этот стол стимулирует защитные силы организма. Калораж этой диеты составляет около 3000 кКал, химический состав: по 80 г белков и жиров, 400 г углеводов. Необходимо частое дробное питание малыми порциями. Жидкость необходимо принимать в больших количествах, именно это ускоряет выведение токсинов и облегчает состояние больного. Разрешенные к употреблению продукты: молочные продукты, супы и каши, яйца всмятку, рыбные и мясные блюда в небольшом количестве и рубленом виде, соки, кисели, компоты, омлеты, сырники, черствый белый хлеб и сухари. Поваренную соль рекомендуется употреблять в несколько пониженном количестве.

Стол № 14. Применяется при фосфатурии, способствуя сдвигу в кислотно-щелочном равновесии в сторону кислотности. В рацион включены продукты преимущественно мясные, богатые кислыми валентностями, ограничивается содержание кальциевых солей. Необходимо уменьшить употребление в пищу молока, творога, сыра, яиц, простокваши, овощей, фруктов и ягод. Потребление жидкости необходимо увеличить (не менее 3 л в сутки). Калораж этого стола составляет в среднем 3500 кКал, химический состав: по 110 г белков и жиров, 500 г углеводов. Режим питания стандартный.

Стол № 15. Рациональный, предназначен для питания практически здоровых людей в период выздоровления от различных общих заболеваний. Питание осуществляется всеми продуктами, в которых содержится оптимальный в качественном и ко-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

личественном соотношении уровень белков, жиров и углеводов. Разрешены все продукты, которые подбираются в соответствии со вкусовыми пристрастиями человека. Калораж этого стола – 3700 кКал, химический состав: по 110 г белков и жиров, 550 г углеводов. Режим питания трехразовый.

Гипоаллергенная диета. Показанием для ее назначения является пищевая аллергия. Длительность ее назначения – до 10 дней. Эта диета является физиологически полноценной, химически щадящей, с ограничением потребления поваренной соли до 7 г в сутки. При наличии отеков необходимо ограничить потребление свободной жидкости. Необходимо исключить все пищевые аллергены: мясные и рыбные продукты, цитрусовые, фрукты красных сортов, шоколад, кофе, соленые и копченые продукты, майонез, кетчуп, мед. Необходимо ограничить соки, яйца, мясо курицы, сыр, сахар и варенье, учитывая индивидуальную непереносимость. Кулинарная обработка: все блюда должны быть в отварном виде, с трехкратной сменой бульона при варке мяса, рыбы, курицы, без соли. Калораж этой диеты составляет 2800 кКал, химический состав: 90 г белков, 80 г жиров и 400 г углеводов. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

НЕКОТОРЫЕ ОБРАЗЦЫ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД И САЛАТОВ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



Суп из капусты

Ингредиенты:

Капуста белокочанная 500 г.
Горошек зеленый замороженный 150 г.
Укроп 10 г.
Картофель 200 г.
Морковь 150 г.
Масло сливочное 30 г.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 20 мин.
Калорийность: на 100 г 69 кКал.
Белки 2.4 г; Жиры 2.5 г; Углеводы 9.8 г.



Французский суп

Ингредиенты:

Фасоль спаржевая 150 г.
Зеленая фасоль 100 г.
Морковь 2 шт.
Репа 1 шт.
Цуккини 1 шт.
Лук репчатый 2 шт.
Тимьян 2 шт.
Оливковое масло 4 ст.л.
Бульон овощной 750 мл.
Лавровый лист 2 шт.

Помидоры 4 шт.
Чеснок 2 зубч.
Базилик 1 пуч.
Анчоусы 1 шт.
Соль по вкусу.
Перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 50 мин.
Калорийность: на 100 г 50 кКал.
Белки 1.6 г; Жиры 2.9 г; Углеводы 4.7 г.

Куриная лапша
Ингредиенты:
Курица 1 кг.
Мука пшеничная высшего сорта 250 г.
Яйцо куриное 2 шт.
Морковь 1 шт.
Пастернак 150 г.
Петрушка (зелень) 5 шт.
Тимьян 2 шт.
Лавровый лист 2 шт.
Перец горошком 1 ст. л.
Перец душистый 2 шт.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 95 мин.
Калорийность: на 100 г 185 кКал.
Белки 15.5 г; Жиры 6.4 г; Углеводы 13.4 г.



Свекольник
Ингредиенты:
Бульон куриный 1.5 л.
Свекла 400 г.
Картофель 400 г.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый 1 шт.
Масло сливочное 30 г.
Томатная паста 2 ст.л.
Перец черный молотый 1 ст. л.
Соль 1 щепотка.
Сметана для подачи.
Петрушка (зелень) для подачи.
Время приготовления: 80 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 44 кКал.
Белки 2 г; Жиры 1.3 г; Углеводы 5.8 г.



Суп-пюре из тыквы
Ингредиенты:
Тыква 650 г.
Чеснок 2 зуб.
Оливковое масло 1 ст. л.
Масло сливочное 10 г.
Лук репчатый 1 шт.
Картофель 1 шт.
Бульон куриный 0.5 л.
Вода 0.25 л.
Время приготовления: 45 мин.
Калорийность: на 100 г 43 кКал.
Белки 1.7 г; Жиры 2 г; Углеводы 2.6 г.



Овощной диетический суп
Ингредиенты:
Помидоры 2 шт.
Перец зеленый сладкий 1 шт.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Кукуруза мороженая 50 г.
Имбирь 5 г.
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Сок томатный 100 мл.
Перец горошком 1 г.
Соль 1 г.
Масло сливочное 50 г.
Оливковое масло 50 г.
Время приготовления: 30 мин.
Метод: Мультиварка.
Калорийность: на 100 г 190 кКал.
Белки 1.3 г; Жиры 18 г; Углеводы 5.2 г.



Яичный суп
Ингредиенты:
Бульон куриный 1,8 л.
Макаронные изделия 120 г.
Яйцо куриное 3 шт.
Лимон 2 шт.
Соль морская по вкусу.
Перец черный молотый по вкусу.
Петрушка (зелень) для подачи.
Время приготовления: 20 мин.
Калорийность: на 100 г 44 кКал.
Белки 3.2 г; Жиры 1.2 г; Углеводы 4.6 г.

Рыбный суп
Ингредиенты:
Бульон рыбный 2 л.
Картофель 400 г.
Лук репчатый 150 г.
Филе белой рыбы 400 г.
Помидоры в собственном соку 400 мл.
Оливковое масло 2 ст.л.
Соль, перец черный молотый по вкусу.
Петрушка (зелень) по вкусу
Время приготовления: 25 мин.



Калорийность: на 100 г 35 кКал.
Белки 2.9 г; Жиры 1.2 г; Углеводы 3.2 г.



Постный суп из чечевицы
Ингредиенты:
Чечевица красная 200 г.
Перец болгарский 2 шт.
Лук порей 1 стебель.
Морковь 2 шт.
Пастернак 1 шт.
Лук зеленый 15 г.
Сельдерей (стебель) 2 шт.
Укроп 15 г. Соль по вкусу.
Молотая паприка 1 ст.л.
Перец черный молотый щепотка.
Чеснок 2 зубчика.
Масло растительное для жарки.
Горчичное масло для подачи.
Базилик для подачи.
Время приготовления: 55 мин.
Метод: Блендер. Духовка.
Калорийность: на 100 г 82 кКал.
Белки 5.4 г; Жиры 0.4 г; Углеводы 13.1 г.



Суп из шампиньонов

Ингредиенты:

Шампиньоны 400 г.
Морковь 1 шт.
Лук порей 1 стебель.
Бульон овощной 2 ст.л.
Соевый соус 30 мл.
Перец черный молотый 1 ч. л.
Горчичное масло 2 ст.л.
Соль по вкусу.
Орегано для подачи.
Копченая паприка для подачи.
Время приготовления: 35 мин.
Калорийность: на 100 г 65 кКал.
Белки 3.5 г; Жиры 3.8 г; Углеводы 5 г.



Томатный суп

Ингредиенты:

Говядина 600 г.
Помидоры 400-500 г.
Рис 1/2 ст.
Горошек зеленый замороженный 1 ст.
Лук репчатый 1 шт.
Морковь 1 шт.
Петрушка (корень) 1 шт.
Сельдерей 40 г.
Базилик 1 пучок.
Соль, перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 120 мин
Калорийность: на 100 г 115 кКал.
Белки 8.6 г; Жиры 4.7 г; Углеводы 8.8 г.



Суп-пюре из сельдерея

Ингредиенты:

Сельдерей 350 г.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый 1 головка.
Соль по вкусу.
Масло растительное для жарки.
Время приготовления: 60 мин.
Метод: Блендер.
Калорийность: на 100 г 21 кКал.
Белки 1.1 г; Жиры 0.1 г; Углеводы 4.3 г.



Овощной суп без мяса

Ингредиенты:

Перец красный сладкий 2 шт.
Перец желтый сладкий 2 шт.
Хлопья 5 злаков 80 г.
Морковь 1 шт.
Лук шалот 2 шт.
Помидоры 2 шт.
Патиссон 1 шт.
Оливковое масло для жарки.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Чеснок 2 зубчика.
Молотая паприка 1 ст.л.
Пажитник молотый 1 ст.л.
Перец черный молотый щепотка.
Сахар щепотка.
Сыр твердый для подачи.
Петрушка (зелень) для подачи.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 45 мин.
Метод: Блендер. Духовка.
Калорийность: на 100 г 41 кКал.
Белки 1.7; г Жиры 0.2 г; Углеводы 9.4 г.



Крем-суп из кабачков
Ингредиенты:
Оливковое масло 1 ст. л.
Лук репчатый 1 шт.
Чеснок 1 зуб.
Кабачки 800 г.
Картофель 450 г.
Бульон куриный 1 л.
Сливки 33% 0.75 ст.
Соль, перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 30 мин.
Метод: Блендер
Калорийность: на 100 г 60 кКал.
Белки 1.6 г Жиры 3.2 г Углеводы 6.1 г.



Суп минестроне
Ингредиенты:
Лук репчатый 1 шт.
Чеснок 1 зуб.
Тимьян 1 вет.
Оливковое масло 1 ч.л.
Замороженные овощи 300 гр.
Бульон овощной 600 гр.
Лавровый лист 1 шт.
Помидоры 1 шт.
Руккола 1 пуч.
Соль 1 ч.л.
Перец черный молотый 1 ч.л.
Время приготовления: 30 мин.
Метод: Вок.
Калорийность: на 100 г 32 кКал.
Белки 0.7 г Жиры 1.1 г Углеводы 2.8 г



Борщ со щавелем
Ингредиенты:
Утиные окорочка 2 шт.
Щавель 150 г
Яйцо куриное 3 шт.
Картофель 4 шт.
Морковь 1 шт.
Пастернак 1 шт.
Лук порей 1/2 стебля.
Лук шалот 2 шт.
Чеснок 1 зубчик.
Масло сливочное 20 г
Масло виноградной косточки 2 ст.л.
Сок лимона 2 ст.л.
Сахар ростниковый 1 ст.л.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Молотая паприка по вкусу.
Сметана и зелень для подачи.
Время приготовления: 90 мин.

Калорийность: на 100г 134 кКал
Белки 8.6 г. Жиры 7.3 г. Углеводы 8.6 г.



Турецкий суп
Ингредиенты:
Чечевица красная 300 г.
Булгур 300 г.
Сельдерей (стебель) 3 шт.
Пастернак 1 шт.
Лук порей 1 стебель.
Перец красный сладкий 2 шт.
Чеснок 2 зубчика.
Оливковое масло 30 мл.
Сыр адыгейский 100 граммов.
Копченая паприка 1 ст. л.
Пажитник молотый 1 ст. л.
Перец черный молотый 1 ст. л.
Сок лимона 20 мл.
Соль морская по вкусу.
Мята свежая для подачи.
Время приготовления: 65 мин.
Метод: Блендер. Духовка.
Калорийность: на 100 г 216 кКал
Белки 10.4 г Жиры 4.3 г Углеводы 30.9 г



Холодный суп
Ингредиенты:
Клюква 500 г.
Вино белое 0.75 ст.
Сахар 0.5 ст.
Кукурузный крахмал 1.5 ст. л.
Корица 1 палочка.
Вода 1.5 ст.
Время приготовления: 20 мин.
Метод: Блендер.
Калорийность: на 100 г 86 кКал.
Белки 0.3 г. Жиры 0 г. Углеводы 20.3 г.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



Котлеты гречневые
Ингредиенты:
Крупа гречневая 1 стакан.
Фарш 450 г.
Лук репчатый 2 шт.
Яйцо куриное 2 шт.
Укроп пучок.
Хрен сливочный 2 ст.л.
Чеснок 1 зубчик.
Мука пшеничная высшего сорта 3-4 ст. л.
Соль по вкусу.
Сахар щепотка.
Перец черный молотый щепотка.
Масло виноградной косточки для жарки.
Сметана и зелень для подачи.
Время приготовления: 40 мин.
Калорийность: на 100 г., Белки 23.5 г.
Жиры 18.3 г, Углеводы 18.6 г, 321 кКал

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Пышный омлет
Ингредиенты: Яйцо куриное 4 шт.
Молоко 300 мл.
Сливки 33% 100 мл.
Масло сливочное 60 г.
Зелень для подачи.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 20 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 198 кКал.
Белки 5.5 г, Жиры 17.5 г, Углеводы 3.1 г



Диетическая творожная запеканка
Ингредиенты:
Творог обезжиренный 180 г.
Яйцо куриное 1 шт.
Яблоки 50 г.
Овсяные отруби 1 ст. л.
Йогурт 1 ст. л.
Время приготовления: 40 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 98 кКал.
Белки 3.3 г. Жиры 13 г. Углеводы 4.5 г.



Курица с грибами
Ингредиенты:
Куриная грудка 1 кг.
Лук репчатый 1 шт.
Грибы 600 г.
Укроп 1 пучок.
Сметана 3-4 ст. л.
Соль по вкусу.
Масло подсолнечное 2-3 ст. л.
Время приготовления: 60 мин.
Калорийность: на 100 г 176 кКал.
Белки 10.9 г Жиры 13.9 г Углеводы 1.7 г.



Куриные котлеты с овсянкой
Ингредиенты:
Фарш куриный 1 кг.
Геркулес 200 г.
Вода 1 ст.
Петрушка (зелень) 30 г.
Укроп 30 г.
Лук зеленый 30 г.
Яйцо куриное 2 шт.
Соль 5 г.
Перец черный молотый 5 г.
Масло растительное 10 г.
Время приготовления: 40 мин.

Калорийность: на 100 г 145 кКал.
Белки 13.8 г. Жиры 6.2 г. Углеводы 8.4 г.



Запеченная капуста
Ингредиенты:
Капуста белокочанная 800 г.
Масло растительное 60 мл.
Чеснок сушеный 2 ст. л.
Молотая паприка 2 ст. л.
Соль по вкусу.
Сахар щепотка.
Перец кайенский по вкусу.
Йогурт и базилик для подачи.
Время приготовления: 35 мин.
Метод: Гриль. Духовка.
Калорийность: на 100 г 95 кКал.
Белки 2 г. Жиры 6.9 г. Углеводы 6.6 г.



Жаркое в духовке
Ингредиенты:
Грибы белые 600 г.
Сливки 23% 150 мл.
Бульон грибной 400 мл.
Картофель 4 шт.
Батат 200 г.
Морковь 1 шт.
Лук шалот 4 шт.
Чеснок 2 зубчика.
Масло сливочное 20 г.
Оливковое масло 2 ст. л.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Петрушка (зелень) для подачи.
Время приготовления: 45 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 73 кКал.
Белки 2.1 г. Жиры 4.4 г. Углеводы 6.4 г.



Минтай в духовке
Ингредиенты:
Минтай 600 г.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый 2 шт.
Перец красный сладкий 1 шт.
Оливковое масло 2 ст. л.
Масло сливочное 20 г.
Чеснок 2 зубчика.
Панировочные сухари 3 ст. л.
Молотая паприка 1 ч. л.
Перец черный молотый 1 ч. л.
Перец чили 1 ч. л.
Лавровый лист 2 шт.
Лимон 1 шт.
Сахар 1 ст.л.
Соль 1 ст.л.
Время приготовления: 80 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 89 кКал.
Белки 8.4 г. Жиры 3.2 г. Углеводы 5.6 г.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Треска с овощами
Ингредиенты:
Треска 800 г.
Баклажаны 300 г.
Цуккини 300 г.
Перец красный сладкий 300 г.
Лук репчатый 50 г.
Помидоры 500 г.
Чеснок 10 г.
Оливковое масло 40 мл.
Тимьян 5 г.
Фреш лимонный 10 мл.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Вино белое 100 мл.
Время приготовления: 40 мин.
Калорийность: на 100 г 61 кКал.
Белки 6.5 г. Жиры 1.9 г. Углеводы 3.1 г.



Рыба, запеченная с овощами
Ингредиенты:
Морковь 1 шт.
Перец красный сладкий 1 шт.
Филе белой рыбы 4 шт.
Соевый соус 0.25 ст.
Лук зеленый 2 шт.
Перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 25 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 94 кКал.
Белки 12.2 г. Жиры 2.6 г. Углеводы 5.8 г.



Перец, фаршированный овощами
Ингредиенты:
Макаронные изделия 125 г.
Помидоры 2 шт.
Фасоль спаржевая 200 г.
Морковь 1 шт.
Лук репчатый 2 шт.
Перец красный сладкий 8 шт.
Петрушка (зелень) 1 пучок.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Масло подсолнечное смазать форму.
Время приготовления: 40 мин.
Метод: Духовка. Пароварка.
Калорийность: на 100 г 104 кКал.
Белки 3.1 г. Жиры 3.9 г. Углеводы 14.2 г.



Куриное филе с имбирем
Ингредиенты:
Куриное филе 1 шт.
Имбирь 1/3 ч. л.

Чеснок 1 зубок.
Масло сливочное 15 гр.
Соль морская и перец черный молотый по вкусу.
Масло растительное 1 ч. л.
Время приготовления: 60 мин.
Калорийность: на 100 г 207 кКал.
Белки 19.6 г. Жиры 13.3 г. Углеводы 0.4 г.



Цукини, тушенные в томатах
Ингредиенты:
Цуккини 3 шт.
Помидоры 3 шт.
Лук репчатый 1 шт.
Мука пшеничная высшего сорта 3-4 ст. л.
Масло подсолнечное 2-3 ст. л.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 120 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 82 кКал.
Белки 2 г. Жиры 4.6 г. Углеводы 8.7 г.



Морковные котлеты
Ингредиенты:
Морковь 300 г.
Яйцо куриное 1 шт.
Крупа манная 3 ст.л.
Сахар 1 ч.л.
Укроп 1 ч.л.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 20 мин.
Калорийность: 99 кКал на 100 г.
Белки 4.1 г. Жиры 1.6 г. Углеводы 16.8 г.



Бефстроганов
Ингредиенты:
Говядина 1 кг.
Лук репчатый 2 шт.
Лавровый лист 4 шт.
Мука пшеничная высшего сорта 2-3 ст. л.
Масло подсолнечное 2 ст. л.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 30 мин.
Калорийность: на 100 г 217 кКал.
Белки 16.2 г. Жиры 13.6 г. Углеводы 4.1 г.



Мясные шарики с овощами
Ингредиенты:
Фарш 300 гр.
Лук репчатый 2 шт.
Чеснок 4 зубчика.
Морковь 1/1 шт.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Цуккини 1/2 шт.
Горошек зеленый замороженный 50 г.
Сельдерей 2 шт.
Овощи 1/2 банки.
Булочки 1 шт.
Молоко 50 мл.
Миндаль молотый 50 р.
Перец черный молотый 1 ст.л.
Молотая паприка 1 ст.л.
Масло сливочное 40 г.
Сахар щепотка.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 60 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 243 кКал.
Белки 15.1 г. Жиры 18.2 г. Углеводы 7.8 г.

ДИЕТИЧЕСКИЕ САЛАТЫ



Винегрет с фасолью
Ингредиенты:
Свекла 1 шт.
Морковь 1 шт.
Картофель 2 шт.
Фасоль консервированая 1 банка.
Капуста квашеная 1 чашка.
Огурцы маринованные 0.5 банки.
Лук репчатый 1 шт.
Масло подсолнечное для заправки.
Горчица обычная для заправки.
Петрушка (зелень) для подачи.
Время приготовления: 35 мин.
Метод: Духовка.
Калорийность: на 100 г 62 кКал.
Белки 3.1 г. Жиры 0.1 г. Углеводы 12.3 г.



Салат ассорти
Ингредиенты:
Кукуруза консервированая 100 г.
Яйцо куриное 2 шт.
Тунец 100 г.
Перец зеленый сладкий 1 шт.
Лук зеленый 2 шт.
Соль 1 щеп.
Сыр моцарелла 100 г.
Сметана 100 мл.
Перец горошком 1 щеп.
Помидоры 1 шт.
Время приготовления: 10 мин.
Калорийность: на 100 г 157 кКал.
Белки 9.7 г. Жиры 8.7 г. Углеводы 11.4 г.



Салат с авокадо и тунцом
Ингредиенты:
Авокадо 1 шт.
Тунец 150 г.
Черри 6 шт.
Салат 20 г.
Сок лимона 1 ч.л.
Лук репчатый по вкусу.
Оливковое масло для заправки.

Горчица французская в зернах 1 ч. л.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Время приготовления: 15 мин.
Калорийность: на 100г 117 кКал.
Белки 8.9 г. Жиры 7.4 г. Углеводы 3.4 г.



Салат «Цезарь» с курицей
Ингредиенты:
Копченая курица 200 г.
Салат 5 кочанчиков.
Багет 1 шт.
Чеснок 2 зубка.
Черри 250 г.
Сыр пармезан 100 г.
Оливковое масло 4 ст. л.
Яйцо куриное 1 шт.
Сок лимона 2 ст. л.
Соус вустерширский 1 ч. л.
Перец черный молотый 1 ст. л.
Соль по вкусу.
Время приготовления: 20 мин.
Калорийность: на 100г 132 кКал.
Белки 8.4 г. Жиры 6.9 г. Углеводы 9 г.



Чечевица с курицей
Ингредиенты:
Чечевица 120 г.
Куриная грудка 480 г.
Тыква 1/2 шт.
Пастернак 1 шт.
Черри 100 г.
Оливковое масло 4 ст. л.
Чеснок 1 зубч.
Уксус бальзамический 2 ст. л.
Мед 2 ст. л.
Молотая паприка 1 ст. л.
Петрушка (зелень) 1 пучок.
Соль 1 ч. л.
Время приготовления: 30 мин.
Калорийность: на 100 г 181 кКал.
Белки 10.5 г. Жиры 10.9 г. Углеводы 9.3 г.



Салат осенний
Ингредиенты:
Хурма 4 шт.
Огурцы 2 шт.
Сельдерей (стебель) 4 шт.
Перец чили 1 шт.
Брынза 100 г.
Оливковое масло 2 ст. л.
Винный уксус 2 ст. л.
Фреш лимонный 2 ст. л.
Сахар коричневый щепотка.
Соль морская щепотка.
Перец черный молотый щепотка.
Зелень для украшения.
Время приготовления: 15 мин.
Калорийность: на 100 г 82 кКал.
Белки 2.9 г. Жиры 5.1 г. Углеводы 6 г.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Микс салат

Ингредиенты:

Морковь 2 шт.
Цуккини 1 шт.
Сельдерей (стебель) 4 шт.
Молотая паприка по вкусу.
Фенхель 250 г.
Помидоры 3 шт.
Кунжутные семечки 1 ст. л.
Лимон 0.5 шт.
Оливковое масло 1 ст. л.
Йогурт 200 г.
Соль и перец черный молотый по вкусу.
Салат 125 г.
Руккола 25 г.
Сыр фета 50 г.
Время приготовления: 35 мин.
Калорийность: на 100 г 46 кКал.
Белки 2.6 г. Жиры 2.5 г. Углеводы 3.3 г.



Салат из капусты и моркови

Ингредиенты:

Соус рыбный 2 ст. л.
Перец чили 1 шт.
Капуста белокочанная 800 г.
Морковь 200 г.
Мята 20 г.
Лайм 1 шт.
Уксус рисовый 2 ст. л.
Сахар коричневый 2 ст. л.
Соль 8 г.
Кунжутные семечки 1 ст. л.
Время приготовления: 10 мин.
Калорийность: на 100 г 47 кКал.
Белки 2.1 г. Жиры 0.7 г. Углеводы 8.3 г.



Салат с капустой и яблоками

Ингредиенты:

Капуста квашеная 350 г.
Яблоки 1 шт.
Лук репчатый 1 головка.
Перец черный молотый по вкусу.
Зелень по вкусу.
Масло растительное по вкусу.
Время приготовления: 15 мин.
Калорийность: на 100 г 30 кКал.
Белки 1.4 г. Жиры 0.1 г. Углеводы 7 г.

Разгрузочный день и разгрузочные диеты

История приготовления пищи уходит своими корнями в глубокую древность. Однако на протяжении веков у всех народов, независимо от ступени их общественного и культурного развития, процесс приема пищи был не только удовлетворением насущной необходимости, но и являлся частью общей культуры.

Древний человек на основе эмпирических знаний уже использовал отдельные виды пищи с лечебными целями. Так, древнегреческий врач Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, отмечал, что при расстроенных нервах сельдерей является не только пищей, но и лекарством. В дальнейшем, с накоплением опыта и развитием наук научное обоснование получили основные принципы приготовления пищи и пути создания продуктов питания с заданными свойствами, в том числе лечебного и профилактического характера.

В определенном смысле можно утверждать, что медицина начиналась еще в доисторическом обществе с использования пищи в лечебных целях.

Все источники пищи, особенно растения, содержат определенные вещества, которые способны воздействовать на обменные процессы животных организмов. Так, капуста содержит вещества, лечащие язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает противораковое действие; морковь применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях желчного пузыря; свекла широко используется при малокровии и т.д.

Однако некоторые пищевые растения (щавель, ревень, томаты, бобовые и др.) могут в достаточно больших количествах содержать и вредные для здоровья вещества (пурины, вызывающие подагру; щавелевую кислоту, нарушающую усвояемость кальция и способствующую образованию камней в почках; особые виды сахаров, вызывающих сильный метеоризм кишечника и т.д.). При приготовлении еды важно учитывать сказанное и специальными методами обработки усиливать полезные из этих свойств и уничтожать или резко ослаблять вредные.

А полезно ли голодание? В процессе развития у далеких предков человека выработалась и генетически закрепилась способность переносить относительно длительные периоды голодания, что давало им несомненные преимущества в борьбе за существование перед другими животными. Человек перенял от своих диких предков эту способность, хотя в наше время исчезла необходимость в ней.

Длительное голодание человека и животного возможно, но нежелательно, так как во время голодания в обмене веществ возникает целый ряд изменений, некоторые из которых не являются полностью обратимыми. Специальные исследования, проведенные в Институте питания Академии медицинских наук РФ*, а также многочисленные данные во всем мире показали, что полное голодание не наносит существенного вреда здоровью человека в течение 1–2 суток, что же касается более длительного голодания, то оно может вызывать нежелательные и необратимые изменения в процессах обмена веществ.

***Имеется в виду полный отказ от пищи, но не от воды, которую в необходимом количестве потребляют при голодании.**

Полное голодание человека совместимо с жизнью в течение примерно 40 дней (когда масса тела снижается в среднем более чем на 40%). К исходу этого срока ликвидируются запасы пластического материала и, несмотря на большую экономичность процессов обмена веществ, которая

наблюдается при голодании, организм начинает активно расходовать жизненно необходимые белки, вследствие чего начинается его разрушение, приводящее к смерти.

В процессе голодания быстрее всего исчерпываются запасы углеводов, это относится к гликогену печени и мышц, который является энергетическим резервом организма. После использования резервных углеводов в качестве энергетического материала начинают использоваться жиры и так называемые лабильные белки, т.е. белки, без определенной части которых организм может существовать. Это в первую очередь относится к сократительным белкам мышц, резерв которых в организме достаточно велик. Лабильные белки используются голодающим организмом также для пластических целей.

Через 5–7 дней после начала голодания энергетические потребности организма уже полностью удовлетворяются за счет резервного жира, а лабильные белки используются почти исключительно для пластических целей. При такой перестройке обмена веществ наступает довольно серьезное кризисное состояние организма, связанное с усиленным образованием так называемых кетоновых тел – продуктов неполного окисления жира. Содержание кетоновых тел может резко возрастать в крови и моче голодающего человека, т. е. приводить к симптому, характерному для больных сахарным диабетом, с той, однако, разницей, что концентрация глюкозы (сахара) в крови в данном случае не является повышенной. Усиленное образование кетоновых тел, обладающих кислотными свойствами, может приводить к уменьшению буферности крови и даже к некоторому снижению ее pH, т.е. к возникновению симптома, названного ацидозом.

При дальнейшем голодании ферментные системы организма постепенно приспосабливаются к усиленному образованию кетоновых тел и начинают осуществлять их полное дальнейшее окисление (до углекислого газа и воды).

Фактором, прямо влияющим на продолжительность жизни голодающего человека, является содержание лабильных белков. В процессе голодания их количество непрерывно уменьшается, и с каждым новым днем голодания используются все более и более ценные собственные белки организма. Наконец, наступает момент, когда дальнейшая трата собственных белков оказывается несовместимой с жизнью, хотя жировые ресурсы организма далеко не исчерпаны. Смерть при длительном полном голодании наступает не из-за недостатка в энергетическом материале, а из-за недостатка в пластическом материале– прежде всего белков.

Надо сказать, что люди с избыточной массой тела или страдающие ожирением тяжелее других переносят полное голодание, как это ни кажется парадоксальным. Однако объясняется это просто. Установлено, что усиленное накопление жира в жировой ткани происходит у тех людей, у которых ослаблены процессы использования запасного жира. В этих случаях отмечается определенная инертность процессов обмена веществ, направленных на реализацию резервных жиров, и вообще некоторое замедление процессов окисления

жиров в организме. Поэтому организм с излишней массой в процессе полного голодания, лишившись запасных углеводов, с большим трудом приспосабливается к использованию резервных жиров в качестве источника энергии и в большей степени расходует собственные белки, которые в этом случае тратятся не только для пластических, но и для энергетических целей.

Сторонники полного голодания, например П. Брегг, считают, что оно приводит к ликвидации всех накопившихся в организме вредных шлаков. Однако сам термин «шлак» является ненаучным, правильнее говорить о конечных продуктах обмена веществ. Такими в организме человека являются углекислый газ, образующийся при расщеплении углеводов и жиров и выделяемый легкими; мочевина, образующаяся при расщеплении белков и выделяемая с мочой; мочевая кислота, образующаяся при расщеплении пуриновых оснований нуклеиновых кислот и выделяемая с мочой, и целый ряд других веществ, образуемых при расщеплении витаминов, гормонов и подобных соединений. Конечные продукты обмена веществ не могут использоваться организмом человека и выводятся из него с выдыхаемым воздухом, мочой, калом и потом.

Конечно же, полное голодание никак не может привести к какой-либо утилизации организмом человека конечных продуктов обмена веществ. Они по-прежнему образуются в организме и выделяются из него, но, естественно, в меньшем количестве.

Никаких других шлаков, кроме вышеуказанных, в организме человека не обнаружено. Поэтому удаление шлаков голоданием просто бессмысленно. Сторонники голодания часто говорят об «омоложении» организма при голодании. Однако тщательные исследования людей, испытавших голодание, не подтвердили омолаживающего действия голода.

Но несмотря на это психологическое действие голодания несомненно, и этот стресс иногда принимается за перерождение или «обновление» организма. Излечение некоторых болезней пищеварительной системе (в том числе печени, поджелудочной железы), которое иногда наблюдается при голодании, объясняется временной разгрузкой этих систем, но для этого не обязательно голодать.

Для весьма узкой категории больных (например, при шизофрении) лечебное голодание, проводимое в больнице (исключительно в больнице!) при тщательном круглосуточном наблюдении врачей, дает иногда положительный эффект.

Самостоятельное применение лечебного голодания может привести к трагическому исходу – это необходимо знать всем.

Для здорового человека голодание может быть безвредным, если оно длится не более 1–2 суток (при потреблении достаточного количества минеральной воды и применении ежедневных клизм). При этом обязательным является также постепенное снижение калорийности пищи перед голоданием и такое же постепенное увеличение ее после окончания голодания.

Поскольку мы коснулись лечебного голодания, уместно рассмотреть

и другие методы питания, используемые некоторыми энтузиастами по собственной инициативе.

Под строгим запретом!

Давайте посмотрим на список еды, которая несовместима со здоровым образом жизни и правильным питанием:

Сладкие газированные напитки. Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара – около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.

Еда, жаренная во фритюре. Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму. Бургеры, хот-доги. Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, непонятного происхождения мяса, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную «бомбу», которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.

Майонез и аналогичные соусы.

Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина – почти чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты. В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения – достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные!

Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

Энергетические напитки. Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью, плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

Обеды быстрого приготовления. Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

Мучное и сладкое. Да-да, любимые нами сладости – одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

Пакетированные соки. Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

Алкоголь. О вреде его для организма сказано уже достаточно, мы лишь в очередной раз отметим, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разру-

шает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Еда и мозг

Книга «Еда и мозг» является международным бестселлером по версии таких авторитетных изданий, как The New York Times, USA Today, Wall Street Journal и многих других.

Дэвид Перлмуттер, невролог, лауреат множества профессиональных наград за исследования в области неврологии призывает читателей освободиться от двух устоявшихся в обществе мифах – диета с низким содержанием жиров полезна, а продукты с холестерином – вредны. Вместо этого он предлагает свою методику питания, основной посыл которой заключается в том, что *нашими главными врагами в пище являются* зерновые и углеводы.

Рассмотрим позицию автора подробнее.

Эволюционные предпосылки – люди ели в разы меньше углеводов.

С того момента, как наши предки занимались охотой и собирательством, прошло относительно немного времени, и наши мозг и тело практически не изменились. Мы все еще те же пещерные люди, только с большим набором опций.

Рацион наших предков был довольно небогат: изредка фрукты и ягоды, коренья, мясо. Соотношение уровня углеводов к белку и жирам в потребляемых продуктах было довольно низким: углеводы составляли всего 5% от общего рациона. Сладости были настоящей редкостью и позволить их себе мог далеко не каждый.

Уровень потребляемых с пищей углеводов и трансжиров у современных людей составляет в 60% и выше, чем даже несколько столетий назад. Это огромный повод для беспокойства. А теперь давайте узнаем наших пищевых врагов поближе.

Глютен – тихая угроза для нашего организма

Клейковина, глютен (лат. **gluten – клей**) – это сложный белок, который содержится в пшенице (в том числе, в полбе и булгуре) и большинстве зерновых культур, объединяющее группу запасающих белков, обнаруженных в семенах злаковых растений, в особенности пшеницы, ржи и ячменя. Термином «клейковина» обозначаются белки фракции проламинов и глютелинов. Глютен известен и другими названиями, например «гидролизат», «мальтодекстрин», «токоферол», «дрожжевой экстракт» и т. д.

Она была впервые выделена Якопо Бартоломео Беккари в 1728 году из муки. Средний человек употребляет от 10 до 40 граммов глютена в сутки. Большая часть потребления приходится на различный хлеб, макароны и хлебобулочные изделия, 10–15% сухого веса которых напрямую являются глютеном.

Неполный список продуктов с большим содержанием глютена:

- Пшеница (до 80%)
- Манная крупа (50%)
- Ячмень / перловка (23%)
- Рожь (16%)
- Макаронные изделия (11%)
- Хлебобулочные изделия (от 7 до 80%)

Целиакия – генетически предрасположенная непереносимость пищевых продуктов, содержащих клейковину; является одной из форм энтеропатии, поражает тонкую кишку у

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

детей и взрослых. Согласно докладу Всемирной организации гастроэнтерологов (ВОГ-OMGE) за февраль 2005 года, распространенность целиакии у здорового взрослого населения колеблется в пределах 1%. Пациенты с целиакией не должны употреблять пшеницу, рожь или ячмень в пищу в каком-либо виде. У взрослых целиакия диагностируется в среднем через 10 лет после появления первых симптомов болезни. У пациентов с активной (клинически выраженной) целиакией имеется повышенный риск смерти в сравнении с общей популяцией населения. Однако этот повышенный риск смертельного исхода возвращается к обычному после трех-пяти лет строгого соблюдения безглютеновой диеты.

Непереносимость глютена также может быть связана с изменением состава микрофлоры, есть сведения, что в присутствии молочнокислых бактерий глютен перерабатывается полностью еще до попадания в кишечник, лактобациллы способствуют правильному расщеплению глютена и превращению в безвредные вещества, в то время как Pseudomonas aeruginosa расщепляет глютен до составляющих, которые вызывают воспаление кишечника, также стоит отметить, что при переходе на безглютеновую диету может наблюдаться падение иммунитета и уменьшение количества полезных бактерий с увеличением вредоносных, что показывает важную и неоднозначную роль глютена в нашем питании.

Чтобы выяснить есть ли пищевая аллергия, вызванная гиперчувствительностью к растительному белку глютену (клейковине), врачи применяют следующие методы диагностики:

- Проверка крови на наличие IgE-специфических иммуноглобулинов;
- Исключение из рациона пациента клейковины и наблюдение за его состоянием.

Анализ крови при определении аллергии на глютен является решающим, на его основе ставится окончательный диагноз, после которого начинается процесс лечения.

Если подтверждается аллергия на глютен, то основным способом лечения является безглютеновая диета.

Первым делом необходимо исключить аллерген (в данном случае – глютен).

Клейковина не является необходимой для человека. Основной источник белка человек получает из продуктов животного происхождения, таких как мясо, молоко и молочные продукты, яйца и рыба. Растительные продукты, которые также являются полезными источниками белка – бобовые, орехи, семена и крупы. В качестве альтернативы люди с целиакией или чувствительностью к глютену могут выбирать безглютеновые злаки – рис, гречку, кукурузу, киноа и др.

Опасность глютена заключается в том, что он может провоцировать различные неврологические нарушения, блокирует работу иммунной системы, провоцирует различные внутренние воспаления.

Глютен – провоцирует воспаление в мозге и организме.

Воспаление – это реакция нашего организма на различные раздра-

жители. Воспаления могут быть внутренними или внешними. Небольшие воспаления могут быть даже полезны для нашего организма, т.к. способствуют уничтожению раздражителей и скорейшему заживлению. Но что делать, если воспаление в организме растет, а мы об этом даже не знаем? Таковыми могут быть внутренние воспаления в головном мозге, одной из главных причин которых является употребление в пищу клейковины. Мы о нем можем даже и не знать, ведь в мозге нет нервных окончаний, воспаления внутри не будут сопровождаться какими-либо болевыми ощущениями, однако в дальнейшем могут развиться весьма неприятные заболевания: от депрессии до болезни Паркинсона.

Признаки чувствительности к глютену. Можно ли узнать, что у вас высокий уровень чувствительности к глютену и вы прямо сейчас находитесь в группе риска? Да, об этом могут свидетельствовать следующие симптомы:

1. Расстройства пищеварения.
2. Синдром раздраженного кишечника.
3. Нарушение всасывания пищи.
4. Сыпи.
5. Спутанность сознания.
6. Постоянные недомогания и тяга к сладкому.
7. Тревога, депрессия, СДВГ.
8. Аутоиммунные нарушения.

Также для определения чувствительности к глютену автор рекомендует пройти профессиональное обследование у врачей.

Вред углеводов. Вторым нашим главным врагом в пище после глютена Дэвид Перлмуттер считает углеводы. Мы уже писали, что эволюционно человек не был приспособлен для того, чтобы употреблять настолько большое количество сахаров и углеводов, которые составляют рацион современного Хомо Сапиенса.

Один из главных мифов, который автор развеивает, это то, что наш мозг питается глюкозой. Автор пишет, что это распространенное заблуждение и наш мозг может питаться жиром, что на самом деле является для него предпочтительным видом «топлива». Современное общество борется с жирами и холестерином, совершенно не представляя того, что наносит себе огромный урон.

Быстрые углеводы, которые мы в основном употребляем в пищу, такие как хлеб, крупы, макароны и т.д., провоцируют быстрое отложение лишнего жира. Особую опасность представляет смесь глюкозы и фруктозы, которая встречается во многих продуктах. Фруктоза вместе с глюкозой стимулируют выброс инсулина и оповещают жировые клетки, чтобы они делали запасы. Эти излишки очень часто становятся причиной жировой дистрофии печени, а также не менее опасному накоплению висцерального жира, который словно вуаль окутывает внутренние органы. Самое страшное то, что о наличии висцерального жира мы можем долгое время даже не догадываться.

Важно знать, что повышенное употребление углеводов в пищу провоцирует не только накопление жировых излишков, но и возникновение таких серьезных и неизлечимых заболеваний, как диабет.

Мозг и ожирение. По данным исследований, проведенных в 2005

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

году, было выявлено, что чем больше величина соотношения талии к бедрам, тем меньше центр памяти мозга – гиппокамп, корректная работа которого напрямую зависит от его размера. Кроме того, ученые также доказали, что величина соотношения талии и бедер еще и показатель риска микроинсультов, что напрямую сказывается на когнитивных способностях. Это удивительно, но чем больше в теле человека будет лишнего веса, тем меньше будет становиться его мозг.

Помимо этого, уже в другом исследовании, ученые из медицинского колледжа при университете в Филадельфии выявили, что самой распространенной причиной мигрени среди взрослых людей в возрасте от 20 до 55 лет, является наличие лишнего веса. В частности, женщины, страдающие ожирением, на 30% чаще страдают головными болями, чем те, которые имеют стройное тело. Другое исследование в 2006 году показало, что головные боли на 28% чаще наблюдаются у людей с лишним весом. У людей, которые страдают патологическим ожирением, риск хронической головной боли составлял невероятные 74%.

Как мы уже узнали из текста выше, причиной ожирения служат в основном неуемное потребление углеводов в пищу. Но больше всего любопытно то, насколько многие из нас заблуждаются относительно роли жиров в пище. Автор пишет, что правильные жиры должны содержаться в нашем рационе в первую очередь. Можно ли отличить вредные жиры от полезных, и в каких продуктах они содержатся? Об этом мы вам сейчас расскажем.

Роль холестерина в работе мозга. Последние исследования показали, что препараты, которые содержат статины, не только сильно понижают уровень холестерина, но и могут критично снижать функции мозга, а также увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Почему так происходит?

Многие диетологи долгие годы внушают нам, что причина всех наших бед и лишнего веса кроется в холестерине, засоряющем кровь. Однако это совершенно не так.

Холестерин – это одно из важнейших питательных веществ для наших нейронов, он играет огромную роль в качестве структурного элемента клеточных мембран. А кроме того, является мощным антиоксидантом. Удивлены?

Это еще не все. Оказывается, люди, у которых низкий уровень холестерина, более подвержены риску расстройств мозга и различным неврологическим заболеваниям.

Автор рекомендует не избегать употребления холестерина в пищу. Люди не зря любят жирное, на самом деле такое питание требует наш мозг. Составляя всего 2% от общего веса нашего тела, этот важный орган содержит более 25% всего холестерина в организме. Холестерин образует мембраны, которые окружают клетки, обеспечивая их проницаемость. В мозге холестерин выполняет роль посредника, которые помогает клеткам хорошо работать.

Холестерин также является мощным антиоксидантом и предшественником важных стероидных гормонов (эстроген и андроген), обладает противовоспалительным свойством и

помогает избавляться от вредных микроорганизмов.

Почему же тогда общество объявило войну всему жирному, если оно так полезно? Дело в том, что помимо полезных жиров, существует еще множество вредных модификаций, которые часто используют в пищевой промышленности для удешевления производства.

К вредным жирам относятся, например, многие модифицированные жиры и растительные масла высокой очистки. Маргарин, кондитерский и кулинарный жир, масло, на котором жарят картошку фри, все это невероятно токсичные для нашего организма продукты.

Важные жиры. Какие жиры стоит употреблять в пищу в первую очередь? В первую очередь – омега-3. Это очень полезная для организма группа жирных кислот. По данным исследований люди, которые употребляли в пищу богатые омега-3 растительные масла, имели на 60% меньший риск развития деменций, чем те, у кого таких продуктов в рационе не было.

Помимо омега-3 группы, есть еще омега-6, которую автор относит к категории «плохих жиров». Много омега-6 содержится в подсолнечном и кукурузном маслах, а омега-3 – в рапсовом, льняном и оливковом маслах, а также в рыбе.

Причины плохого настроения и депрессии. Многие из нас иногда становятся жертвами плохого настроения, которое может быть совершенно беспричинным. Вы когда-нибудь задумывались, почем так происходит? Скорее всего у вас в крови низкий уровень холестерина. Многочисленные исследования показывают, что депрессия возникает у людей, у которых был обнаружен низкий уровень холестерина.

Когда люди начинают принимать статины, депрессия становится еще сильнее. Кроме того, по данным исследований, депрессия диагностируется на 52% чаще у людей с повышенной чувствительностью к глютену.

Помимо холестерина, наиболее важными веществами являются витамин Д и цинк. Их недостаток провоцирует плохое настроение и, в худшем случае, депрессию.

Важные добавки для стимуляции работы мозга и очистки организма. Мы с вами уже разобрались в том, насколько важную роль играют «правильные жиры» в нашем рационе.

Для здоровья мозга и хорошего самочувствия, автор также рекомендует употреблять в пищу следующие продукты и добавки:

1. Ресвератрол – компонент, который содержится в винограде. Замедляет процессы старения и усиливает приток крови к мозгу.

2. Куркума – приправа, которая входит в состав индийского пряного порошка карри. Является мощным антиоксидантом.

3. Пробиотики – племена «хороших бактерий», которые оберегают наш кишечник от вторжения всякого рода токсинов. Содержатся в молочных продуктах (кефир, йогурт), а также в специализированных препаратах, которые продаются в аптеке. Пробиотики играют также важную роль в поглощении и транспортировке дофамина и серотонина, которые жизненно необходимы для работы мозга.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

4. Кокосовое масло. Супертопливо для мозга и важный компонент, который уменьшает воспаление в организме.

5. Витамин Д и альфа-липоевая кислота. Оказывают огромное влияние на хорошее самочувствие и работу мозга. Их недостаток может иметь негативные последствия для всего организма.

Забытые рецепты здорового питания. Поскольку правильное рациональное питание позволяет сохранить здоровье, рассмотрим несколько видов разгрузочных диет. Они полезны практически всем, но особенно людям с избыточной массой тела, страдающим сахарным диабетом, а также некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы при отсутствии противопоказаний, устанавливаемых лечащим врачом.

Приводимые рецепты помогут приготовить полезные, вкусные, простые в изготовлении блюда, которые позволят уменьшить калорийность питания, обогатить его витаминами, минеральными солями, различными видами диетических волокон и другими биологически активными веществами, нормализующими обмен веществ.

В практической жизни наибольшее распространение получил такой метод профилактики, как контрастные или разгрузочные дни, когда в течение всего дня, как правило, употребляется какой-либо один вид продукта и не допускается использование других видов пищи.

Разгрузочный день позволяет снизить массу тела примерно на 300–500 г.

Типы разгрузочных диет каждый человек подбирает для себя индивидуально. Полезно их чередовать. Следует помнить, что примерно 20% взрослого населения не переносят молоко, поэтому для них молочная диета неприемлема. К овощным, фруктовым разгрузочным дням также следует привыкать. У некоторых людей от употребления овощей и фруктов в значительных количествах могут отмечаться болезненные ощущения в животе, но они быстро проходят. Прием жидкости во время разгрузочных дней умеренно ограничивается.

Диета Д. Хаузера (для снижения массы тела). Она характеризуется низкой калорийностью (менее 1000 кКал), но достаточным количеством белка и витаминов. Поэтому может употребляться не 1–2 раза в неделю, как разгрузочные диеты, а в течение 1–2 нед.

Первый завтрак: полстакана несладкого фруктового сока, 1 яйцо или кусочек сыра, ломтик нежирного отварного мяса, 50 г хлеба, чашка чая или кофе без сахара.

Второй завтрак: салат овощной, плавленый сыр (1 кусочек на хлеб) или 1 яйцо с кусочком хлеба. Свежие несладкие фрукты (неограниченно). Стакан чая без сахара или стакан простокваши.

Обед: салат из овощей и фруктов с растительным маслом. Мясное (рыбное) блюдо без гарнира. Фрукты разные, несладкие. Допускается вегетарианский суп, 1 кусочек ржаного хлеба.

Перед сном: стакан теплого молока или любого кисломолочного напитка (кефир, простокваша и т.п.); выпивать медленно, небольшими глотками.

Рисово-компотная диета (диета Кемпнера) для снижения массы тела калорийность диеты около 1220 кКал.

Применяется не более 5 дней подряд.

Диета состоит из рисовой каши, сваренной на воде без соли и сахара, и компота – 6 раз в день по 1 стакану. Рис съедают в два приема (утром и вечером) вместе с очередной порцией компота.

Количество продуктов на 1 день: риса 50 г, сахара – 100 г, свежих или сушеных фруктов соответственно 1,5 кг или 240 г. Количество жидкости – 1,5 л.

Предлагаем несколько рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности, разработанных с учетом народных традиций, с включением в их состав кореньев, овощей, трав. Блюда имеют пониженную калорийность, богаты растительным волокном, витаминами, макро- и микроэлементами.

Любимый салат Гете. Нарезают равные количества листьев одуванчика, крапивы, салата, щавеля, огуречной травы, петрушки. Затем добавляют репчатый лук, укроп, чеснок, сок лимона, 1–2 нарезанных яйца; заправляют 1 стаканом кефира, перемешивают. Соль – по вкусу.

Варненский салат. Овощи (помидоры, огурцы, перец болгарский и др.) вымыть, нарезать. Добавить репчатый лук, мелконарезанную петрушку, укроп, кинзу, сельдерей и другие пряные травы. Добавить по вкусу соль, растительное масло, сахар, уксус. Перемешать, посыпать тертой брынзой.

Салат можно использовать в качестве разгрузочного второго блюда.

Салат «Аполлон». Свеклу нарезают соломкой, яблоки – дольками, помидоры – кружочками, морковь, перец болгарский– соломкой. Подготовленные овощи и яблоки, дикорастущие растения заливают горячей подсоленной водой, добавляют лимонную кислоту, проваривают 5 мин и настаивают с закрытой крышкой 15–20 мин. Подают со сметаной и зеленью.

Количество продуктов: свекла 3 шт., лимонная кислота – 1/4 чайной ложки, воды – 1 стакан, помидоры – 5 шт., сметана – 1/2 стакана, яблоки – 2 шт., морковь и перец болгарский по 1 шт., лебеда– 2 ст. ложки, листья подорожника– 2 ст. ложки, зелень.

Горячая закуска «Геркулес». Сырые очищенные свеклу и морковь натирают на крупной терке. На дно сковороды укладывают слой свеклы, на него слой моркови. Овощи аккуратно заливают яйцом, сохраняя цельность желтка. Затем сковороду помещают в духовку на 8–10 мин. Подают закуску в той же форме, отдельно– сметану.

Количество продуктов: морковь – 3 шт., свекла – 1 шт., яйца – 4 шт., сметана – 1 ст. ложка, соль – по вкусу.

Овощные бутерброды «Мозаика». Очищенные морковь, редьку, свеклу тщательно промывают, обдают кипятком и нарезают кружочками, толщиной около 1 см.

Творог протирают через сито, смешивают с маслом, рубленым репчатым луком. Массу тщательно пе-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ремешивают и укладывают на подготовленные кружки сырых овощей. Бутерброды украшают ягодами клюквы, зернами граната или дольками мандарина.

Количество продуктов: морковь– 2 шт., редька – 1 шт., свекла – 2 шт., творог – 3 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, луковица – 1 шт., клюква или гранат (зерна) – 1 ст. ложка или мандарины – 2 шт.

Томат суп-пюре «Экспресс». Томатный сок вскипятить в кастрюле, добавить соль и сахар по вкусу. Муку развести холодной водой и тонкой струей влить в кипящий суп, постоянно перемешивая. Варить еще 1 мин и заправить сливочным маслом. При подаче на стол в суп можно добавить молотый перец. Употребляют с гренками.

Количество продуктов: томатный сок – 0,5 л, сливочное масло – 10 г, мука – 1 чайная ложка с верхом, соль и сахар по вкусу.

Суп холодный «Таратор». Кефир перелить в глубокую кастрюлю, посолить и хорошо взбить вилкой или миксером. Добавить мелко нарезанный укроп, очищенный и нарезанный кусочками огурец, растертый чеснок, немного подсолнечного масла, размешать. Можно добавить толченые грецкие орехи, небольшое количество вареного риса. По вкусу развести молоком, водой или молочной сывороткой (можно обойтись и без разведения). Заправка может быть приготовлена из любых овощей по собственному вкусу.

Данная заправка может быть использована и для приготовления холодного свекольника: красную свеклу отварить, очистить, натереть на терке, положить в охлажденную кипяченую воду, добавить соль, сахар, уксус по вкусу.

Эти блюда незаменимы в жаркую погоду, а также для желающих похудеть.

Борщ-пятиминутка. Свеклу, морковь, лук очищают, нарезают соломкой или натирают на крупной терке, добавляют растопленное сливочное масло или маргарин и оставляют на столе на 20–25 мин (холодное пассирование).

В кипящую воду или бульон добавляют нарезанную соломкой капусту, подготовленные свеклу, морковь и лук, доводят до кипения, варят 3–5 мин, затем настаивают 10–15 мин без нагревания.

Макароны с мясом и овощами. Морковь нарезают соломкой, мясо пропускают через мясорубку. Укладывают слоями: морковь, мясо, макароны, перец болгарский, макароны, помидоры. Заливают горячей подсоленной водой и варят на слабом огне 5–6 мин без перемешивания. Настаивают с закрытой крышкой 10–15 мин. Перемешивают и подают с зеленью.

Количество продуктов: макароны – 1 стакан, мелко наломанные, перец и морковь – по 2 шт., помидоры – 5 шт., мясо (фарш) – 100 г, воды – 1 стакан.

Каша из смеси круп. Рис и пшено перебрать, промыть горячей водой за 30–40 мин до приготовления. Морковь, свеклу очистить, натереть на крупной терке. Яблоки нарезать дольками без семян.

На дно кастрюли уложить свеклу и морковь, смешанные с сухой

ромашкой или мятой, полностью покрыв овощами дно. На них тонким слоем насыпать подготовленное пшено, затем снова слой овощей так, чтобы пшено было ими полностью покрыто. Далее – слой риса, сверху яблоки. Залить горячей подсоленной водой, чтобы ее уровень был на 3–4 см выше продуктов. Довести до кипения и варить 5–6 мин, не перемешивая, кастрюлю плотно закрыть крышкой, накрыть полотенцем и оставить без нагревания на 25–40 мин (в зависимости от сорта круп). Готовую кашу, не перемешивая, выкладывают на блюдо и поливают растопленным сливочным маслом.

Количество продуктов: пшено – 1/2 стакана, рис – 1/2 стакана, яблоки – 2 шт., морковь – 3 шт., свекла – 1 шт., вода – 2 стакана, сливочное масло – 3 ст. ложки, сухая ромашка (или мята) – 1 чайная ложка.

Яичная кашка. Очищенные морковь, редьку, свеклу промывают, мелко натирают, яйца взбивают, постепенно вливая в них молоко, добавляют соль.

На дно кастрюли укладывают морковь, заливают горячей водой, доводят до кипения и осторожно вливают смесь яйца с молоком так, чтобы образовался слой над морковью. Доводят содержимое до кипения, не перемешивая. Готовую кашку, не перемешивая, выкладывают на блюдо, посыпают зеленью, рубленой крапивой.

Количество продуктов: яйца – 4 шт., морковь – 3 шт., рубленая крапива – 2 ст. ложки, молоко – 1 стакан, вода – 1/2 стакана, соль.

Творожная кашка. Очищенные морковь, свеклу натереть на крупной терке, добавить манную крупу. Творог смешать с холодным кипяченым молоком, добавить соль, нарезанные соломкой яблоки, тщательно перемешать. Подготовленные овощи залить горячей водой так, чтобы она покрыла овощи, довести до кипения и охладить. Смешать овощи с подготовленным творогом и рубленными листьями малины или черной смородины. Подать кашку со сметаной.

Количество продуктов: творог – 200 г, морковь – 2 шт., свекла – 1 шт., яблоки – 2 шт., молоко – 1 стакан, манная крупа – 1 ст. ложка, сметана – 2 ст. ложки, рубленые листья малины или смородины – 2 ст. ложки.

Клюква, вишня, смородина в сахаре: ягоды промыть, осушить. Взбить белки яиц. В них положить ягоды. Подготовить сахарную пудру с крахмалом (в соотношении 2:1) и рассыпать слоем на бумаге. Вынуть ягоды из белка, высыпать на бумагу с сахарной пудрой и перекатывать, пока на ягодах не образуется достаточный слой пудры.

Варенец. 1 л молока и 250 г сливок влить в кастрюлю, поставить в духовку (печь); когда образуются пенки, одну из них вынуть на блюдце, а остальные опустить на дно; молоко перемешать. Молоко в духовом шкафу (печи) должно выпариться на 1/3 от исходного объема. Затем его остудить до 37–38°С, добавить 1/2 стакана сметаны, предварительно смешанной с 1 желтком и 1 ст. ложкой сахара, взбить металлическим веничком. Разлить в стаканы, добавив по кусочку пенки. Выдержать 3–4 ч при температуре 30–40°С, затем поставить в холод. Подавать можно с сахаром, корицей и толчеными сухарями.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Воздушный пирог. Приготовляется из фруктового (или ягодного) пюре. 3 антоновских яблока испечь до мягкости, протереть, добавить 100 г сахара и варить до густоты. 5 белков хорошо взбить, вылить в горячие яблоки, подержать 2 мин на несильном огне, перемешивая, затем выложить на блюдо или сковородку, придать форму пирога. За 10–15 мин до подачи на стол поставить в духовой шкаф при средней температуре; пирог должен подняться и зарумяниться. Подают со сливками или молоком.

Оценка нутритивного статуса организма

Нутритивный статус – это комплекс клинических, антропометрических и лабораторных показателей, характеризующих количественное соотношение мышечной и жировой массы тела пациента.

В настоящее время в мире разработано множество методик оценки нутриционного статуса.

Большинство из них являются дорогостоящими и требуют сложного инструментального обеспечения. Мы ограничимся описанием простейших методик, которые, однако, позволяют с достаточно высокой точностью оценивать нутриционные показатели больного и удобны для каждодневного практического применения.

Пищевой анамнез и анализ диеты. При сборе анамнеза у пациента, относящегося к группе риска по белково-энергетической недостаточности, необходимо обратить внимание на следующие моменты:

– предшествующие колебания массы тела (при этом необходимо уточнить массу тела, при которой больной чувствовал себя наиболее «комфортно»);

– период времени, в течение которого произошло изменение массы тела (внезапность или постепенность этого);

– косвенные признаки изменения массы (изменение размеров одежды, ремня);

– состояние аппетита и насыщения при приеме пищи;

– перенесенные заболевания;

– факторы, с которыми пациент связывает изменение массы тела (снижение аппетита, изменения в рационе, болевой синдром);

– наличие эпизодов изменения обычного питания (соблюдение религиозных постов, применение диет «для похудения», длительные поездки);

– эпизоды анорексии, рвоты, диареи;

– кровопотери, нарушения половой функции, течение беременности, лактации, менструаций;

– использование пищевых добавок (в том числе витаминов и микроэлементов), а также лекарственных препаратов, способных повлиять на питание;

– анамнез вредных привычек (потребление алкоголя, наркотических средств);

– физическую активность пациента (выполняемую физическую нагрузку, изменения в работоспособности).

Важным является выяснение социально-экономического и семейного положения больного. Течение выявленных предшествующих за-

болеваний необходимо уточнять с точки зрения их возможного влияния на питание пациента.

При сборе пищевого анамнеза требуется выяснить следующие факты:

– характер и особенности питания пациента до начала заболевания (снижения массы тела);

– пищевые (диетические) привычки;

– стремление к достижению определенной массы тела;

– переносимость различных продуктов.

Как правило, оценка диеты производится путем анализа составленного при интервью пищевого рациона больного за 24 часа или 3–7 дней или пищевого дневника при помощи таблиц химического состава пищи или компьютерных программ.

Выбор метода зависит от преследуемой цели:

– при первичном осмотре достаточно оценить суточный рацион;

– в процессе наблюдения за больным желательно анализировать пищевой дневник за неделю.

Индекс массы тела

И́ндекс ма́ссы те́ла (англ. *bodymassindex (BMI)*, ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

где:

- m – масса тела в килограммах;
- h – рост в метрах,

и измеряется в кг/м^2.

Например, масса человека = 106 кг, рост = 168 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:

ИМТ = 106 : (1,68 × 1,68) = 37,55.

ИМТ, кг/м² / Рост, см	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
145	41	43	45	47	50	52	54	56	58	60	62	64	75	86
147	42	45	47	49	51	54	56	58	60	62	64	67	78	89
150	44	46	48	50	53	55	58	60	62	64	67	69	80	92
152	45	48	50	52	55	57	59	62	64	67	69	71	83	95
155	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	71	74	86	98
157	48	51	53	56	59	61	63	65	68	71	73	76	89	101
160	49	52	55	58	60	63	65	68	71	73	76	78	92	104
162	51	54	57	59	62	65	67	70	73	76	78	81	94	108
165	53	56	59	61	64	67	70	72	75	78	81	84	97	111
167	54	57	60	63	66	69	72	75	77	80	83	86	100	115
170	56	59	62	65	68	71	74	77	80	83	86	89	103	118
172	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	106	121
175	59	63	66	69	72	75	78	81	85	88	91	93	109	125
177	61	64	67	71	74	77	81	84	87	90	94	97	112	129
180	63	66	69	73	76	80	83	86	90	93	96	99	116	132
182	65	68	72	75	78	82	85	89	92	95	99	102	119	136
185	67	70	73	77	81	84	87	91	94	98	101	105	122	140
187	68	72	76	79	83	86	90	94	97	101	104	108	126	144
190	70	74	77	81	85	89	92	96	99	104	107	111	128	148
	Вес, кг													

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ[1]:

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16–18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5–24,99	Норма
25–30	Избыточная масса тела (предожирение)
30–35	Ожирение
35–40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение



Индекс массы тела следует применять с осторожностью, исключительно для ориентировочной оценки – например, попытка оценить с его помощью телосложения профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой). Поэтому для более точной оценки степени накопления жира наряду с индексом массы тела целесообразно определять также индексы центрального ожирения.

С учетом недостатков метода определения индекса массы тела был разработан индекс объема тела.

Кроме того, для определения нормальной массы тела может быть применен ряд индексов:

1. Индекс Брока используется при росте 155–170 см. Нормальная масса тела при этом = (рост [см] – 100) ± 10%.

2. Индекс Брейтмана. Нормальная масса тела = рост [см] • 0,7 – 50 кг.

3. Индекс Бернгарда. Идеальная масса тела = рост [см] • окружность грудной клетки [см] / 240.

4. Индекс Давенпорта. Масса человека [г], делится на рост [см], возведенный в квадрат. Превышение показателя выше 3,0 свидетельствует о наличии ожирения (очевидно, это тот же ИМТ, только деленный на 10).

5. Индекс Ноордена. Нормальная масса тела = рост [см] • 0,42.

6. Индекс Татоня. Нормальная масса тела = рост [см] – (100 + (рост [см] – 100) / 20).

В клинической практике для оценки массы тела наиболее часто используется индекс массы тела.

Кроме росто-весовых показателей, может быть использован метод определения толщины кожной складки, предложенный Коровиным. По этой методике определяется толщина кожной складки на уровне 3 ребра (в норме – 1,0 – 1,5 см) и парасагиттально на уровне пупка (сбоку от прямой мышцы живота, в норме 1,5 – 2,0 см).

Недостатки и ограничения. Интерпретация показателей ИМТ, рекомендованная ВОЗ, не учитывает пол и возраст человека. Хотя статистика многих стран показывает, что ИМТ у мужчин выше, чем у женщин. Кроме того, ИМТ выше у людей среднего возраста, чем у молодых и пожилых людей. Например, ниже приведена статистика антропометрических данных об ИМТ в США, собранная министерством здравоохранения США:

Индекс массы тела у мужчин и женщин от 20 лет и выше и процентное распределение по полу и возрасту: США, 2007– 2010.
Источник: Antropometric Reference Data for Children and Adults: United States

Возраст	Процентное распределение населения и значения ИМТ на данных перцентилях								
	5 %	10 %	15%	25%	50%	75%	85%	90%	95%
	ИМТ у мужчин, кг/м²								
20 лет до 80+ (всего в среднем)	20.7	22.2	23.2	24.7	27.8	31.5	33.9	35.8	39.2
20– 29 лет	19.4	20.7	21.4	22.9	25.6	29.9	32.3	33.8	36.5
30– 39 лет	21.0	22.4	23.3	24.9	28.1	32.0	34.1	36.2	40.5
40– 49 лет	21.2	22.9	24.0	25.4	28.2	31.7	34.4	36.1	39.6
50– 59 лет	21.5	22.9	23.9	25.5	28.2	32.0	34.5	37.1	39.9
60– 69 лет	21.3	22.7	23.8	25.3	28.8	32.5	34.7	37.0	40.0
70– 79 лет	21.4	22.9	23.8	25.6	28.3	31.3	33.5	35.4	37.8
80 лет и выше	20.7	21.8	22.8	24.4	27.0	29.6	31.3	32.7	34.5
Возраст	ИМТ у женщин, кг/м²								
20 лет до 80+ (всего в среднем)	19.5	20.7	21.7	23.3	27.3	32.5	36.1	38.2	42.0
20– 29 лет	18.8	19.9	20.6	21.7	25.3	31.5	36.0	38.0	43.9
30– 39 лет	19.4	20.6	21.6	23.4	27.2	32.8	36.0	38.1	41.6
40– 49 лет	19.3	20.6	21.7	23.3	27.3	32.4	36.2	38.1	43.0
50– 59 лет	19.7	21.3	22.1	24.0	28.3	33.5	36.4	39.3	41.8
60– 69 лет	20.7	21.6	23.0	24.8	28.8	33.5	36.6	38.5	41.1
70– 79 лет	20.1	21.6	22.7	24.7	28.6	33.4	36.3	38.7	42.1
80 лет и выше	19.3	20.7	22.0	23.1	26.3	29.7	31.6	32.5	35.2

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В России также, если применять показатели ИМТ, рекомендованные ВОЗ, то получится что больше половины женщин и мужчин старше 30 лет в России страдают избытком веса, и около трети – ожирением.

По определению из словарей, слово «норма» часто понимается как «средняя величина», но, как видно из статистики выше, так называемые «нормальные» показатели ИМТ, согласно критериям ВОЗ, не соответствуют стандартному нормальному распределению статистических значений ИМТ среди населения. Например, женщина, ИМТ которой находится точно посредине статистических значений среди населения ее страны, будет считаться «имеющей избыточный вес» в большинстве стран мира.

Определение «нормы ИМТ» несколько раз изменялось за последние 30 лет во многих странах, так до 1998 года в США считался нормальным ИМТ до 27.8 кг/м^2, но после 1998 стандарты были изменены, и рекомендованная врачами норма ИМТ стала заканчиваться на 25 кг/м^2. Из-за этого изменения стандартов, примерно на 29 миллионов больше американцев стало считаться страдающими избыточным весом и ожирением.

Принципы диетотерапии при заболеваниях с избыточным весом и ожирением.

1. Снижение в рационе питания калорию за счет углеводов и жировыв продуктов.

2. Содержание в пищевых продуктах минимального количество белка или чуть больше допустимого (для предотвращения снижения содержания белка в тканях, поддержания чувство сытости и покрытия большой части энергии за счет белка).

3. Резкие ограничения углеводов, прежде всего сахара, кондитерских изделий, сладких напитков, пшеничного белого хлеба, мучних изделий и других.

4. Ограничение продуктов с содержанием животного жира, растительное масло, должно употребляться в количестве 30-35 г в день, потому что они стимулируют активность ферментов, которые разрушают жировые вещества.

5. Количество соли в соответствии с рекомендациями ВОЗ не должно превышать 5 г в день. Низкое количество соли уменьшает голод и снижает аппетит и предотвращает избыточное накопление воды в организме.

6. Ограничение использования воды по сезону ускоряет потерю жира. Запрещается употребление алкогольных напитов, и кофе, стимулируюшие энергию.

7. Продукты питания и продукты, которые раздражают центр аппетита не включаются в рацион (соленые, горькие, копченые, консервированные и маринованные), или в ограниченном количестве.

Диетические блюда 8, 8a и 8b используются в процессе лечения с учетом степени ожирения.

На уровне II-III уровня ожирения, т. е., Когда вес тела увеличивается на 15-50%, рекомендуется использовать 8-ю диету и ее химический состав выглядит следующим образом:

- Белок 120 г (50% белка).
- Жир 90 г
- Углеводы 120 гр.
- Калория от 1800 кКал

– Высокое содержание воды – 1–1,2 литра.

В рационе белок должен быть главным образом за счет мяса, рыбы, морепродуктов, молочных продуктов, яичного белка и бобовых.

Жирные вещества должны быть в виде растительного, сливочного масла и сметаны, а углеводы в виде овощей и фруктов.

Рекомендуется употреблять 5-6 раз в день и между приемами пищи есть фрукты и овощи.

Недиетические продукты:

– Продукты и пища из пшеничной муки высшего и первого сорта.

– Макароны, картофель, кашы, молочные супы.

– Жирные мясо, утки, гуси, колбасы,консервные изделия.

– Жирные сливки, творог, ряженка, сладкий йогурт, соленые и масляные сыры.

– Жирная рыба, икра, копченая и жирная рыба.

– Большая часть круп, за исключением овсянки, перловки, гречки.

– Дрожжи, соленые и острые соусы и блюда.

– Сахар, сладкие фрукты, мороженое, кондитерские изделия, кофе, какао.

– Животные масла (крупный рогатый скот, овцы, свиньи и т. д.)

Когда прибавка веса 3-уровня и составляет больше нормы на 51–100%, рекомендуется диета 8а и химический состав выглядит следующим образом:

1. Белок 80 г (70 г животного белка).
2. Жиры 60–70 г (35 г растительных масел).
3. Углеводы 90–100 г.
4. Калории 1200–1300 кКал

8а диета отличается от 8 диеты резким ограничением углеводов и уменьшением потребления воды до 0,8–1,0 литра.

Рекомендуется использовать диеты 8–0, рекомендованную Российским институтом питания, при ожирении III–IV уровня.

Она назначается и проводится в условиях стационара в течение не больше одного месяца.

Химическая структура:

– Белки 40–50 г.
– Жиры 30–40 гр.
– Углеводы 50–70 г.
– Калории 600–800 кКал.

В случае ожирения применяются специальные диетические методы «снижающие вес». Эти методы рекомендуется использовать спустя 5–7–9 дней после проведенной диетотерапии. Особенно, когда увеличение веса остается стабильным, чтобы облегчить работу выработки инсулина и удалить избыток воды из жировых отложений.

Рекомендуемая диета для избыточного веса и ожирения

Завтрак
1 пример
➢ Гречневая каша – 1 порция ➢ Черный хлеб – 50 гр ➢ Чай с молоком – 200 мл
2 пример
➢ Перловая каша – 1 порция ➢ Хлеб из зерновой муки 2-сорта – 50 гр ➢ Чай с лимоном – 200 мл
3 пример
➢ Винегретовый салат – 1 порция ➢ Хлеб из муки ячменя – 50 гр ➢ Чай с молоком – 200 мл

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Обед
1 пример
➢ Овощная долма– 1 порция ➢ Капустный салат – 1 порция ➢ Хлеб из муки ячменя – 100 гр ➢ Яблочный сок – 200 мл
2 пример
➢ Вареная тыква с яйцом – 1 порция ➢ Салат из редки с добавлением растительного масла – 1 порция ➢ Хлеб из зерновой муки 2-сорта – 100 гр ➢ Компот из свежих фруктов – 200 мл
3 пример
➢ Жареная в яйце цветная капуста – 1 порция ➢ Салат «Бахор» – 1 порция ➢ Хлеб из зерновой муки 2-сорта – 100 г ➢ Компот из свежих фруктов – 200 мл
Ужин
1 пример
➢ Суп из фарша – 1 порция ➢ Салат из свежих овощей – 1 порция ➢ Нежирный кефир – 200 мл ➢ Яблоко – 100 гр
2 пример
➢ Рыбный суп с фрикадельками – 1 порция ➢ Салат из соленой капусты – 1 порция ➢ Нежирный кефир – 200 мл ➢ Свежие фрукты – 100 гр
3 пример
➢ Рисовый суп с помидорами – 1 порция ➢ Нежирный кефир – 200 мл ➢ Свежие фрукты – 100 гр

Растения, применяемых для лечения избыточного веса и ожирения

Имбирь – корни этого растения, улучшающие вкус, обладают также лечебными свойствами: улучшают и ускоряют обмен веществ в организме, восстанавливают выделение шлака и уменьшают количество кальция в крови.

Зира (Тминь) – отличная приправа, которая помогает уменьшить потерю питательных и жировых клеток. В дополнение к предотвращению избыточного веса, это специя может помочь предотвратить чрезмерную потерю веса.

Ваниль – очень полезная приправа, которая будучи низкокалорийным продуктов со своеобразным вкусом является легким десертом.

Гвоздика – используется при приготовлении различных маринадов, соусов, тортов, а также для приготовления мяса и овощей, помогает значительно снизить вес. Из-за его опьяняющего запаха и острого горького вкуса используются для приготовления небольшого количества напитка глинтвейн, а в народной медицине – как антисептик.

Черный перец содержит вещество «пиперин», которое служит для растворения лишнего жира. Кроме того, он помогает при метеоризме и усвоении пищи, нагревает тело, тем самым ускоряя обмен веществ.

Горчица – самая важная и полезная специя. Она ускоряет обмен веществ всего тела и помогает избавиться от лишнего веса.

Кардамон – это лекарственный жирорастворимый агент, принадлежащий к семейству Имбирные, очищает кишечник, удаляет из организма соли и слизи.

Куркума – очень полезная специя, регулирует содержание сахара в крови, растворяет в организме калории и жиры и создает условия для полезной микрофлоры в кишечнике.

Перечная мята – лекарственное растение, его листья, которые улучшают работу пищеварительного тракта, имеют желчную резину.

Специальные диеты для потери веса.

1. Белок. Мясо или рыба нежирные сорта 80 г 5 раз в день на 400 г и овощи (помидоры, капуста, морковь, огурец) 100–150 г 5 раз 600–900 г употребляются. Можно пить 1–2 чашки несладкого чая.

Творожная диета: принимать 100 гр. нежирного или с содержанием не более 9% жира творога 5 раз в течение дня в количестве 400–600 гр., выпить 2 чашки чая, 1 стакана настоя щиповника и 2 стакана нежирного йогурта (кефир), в общем – 1 литр жидкости.

2. В жирной (отчужденной) специальной диете 20-30% 80 г сметаны рекомендуется в течение 5 дней, 400 г и 1-2 чашки настоя щиповника.

Специальные типы диет с голоданием:

1. Яблочная диета: 1,5 кг яблок (даже в парном виде), употребляются 5 раз в день.

2. Молочная или кефирная (с йогуртом) диета: этот продукт следует использовать по 250–300 г 5 приемов в течение дня.

3. Диета из соков: смешайте 600 мл фруктового или овощного сока в 200 г воды или 800 мл настоя щиповника по 200 мл 4 раза в день.

4. Овсянная диета: 140 г каши 5 раз, то есть всего 700 г в день с 1–2 чашками настоя щиповника.

5. Огуречная диета: по 300 г на 5 раз, то есть 1,5 кг огурца в день без соли.

6. Салатная диета: 1,3–1,5 кг овощного или фруктового салата по 250 – 300 г 5 раз в день, вместе с растительным маслом и несолеными сливками.

7. Специальная диета с полным голоданием: устанавливается в период 1–2 дня и обычно применяется, когда другие диеты не помогли. В течение дня 1,5–2 литра минеральной воды (Borjomi) с поливитаминами.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Одним из прогрессирующих в последние годы заболеваний, связанных с пищей и питанием, является пищевая аллергия, т. е. непереносимость некоторых пищевых веществ, обусловленная специфическим влиянием их на иммунную систему организма человека. Популярной литературы об этом заболевании почти нет. Поэтому рассмотрим его подробнее.

Как возникает пищевая аллергия? Чаще всего она вызывается попаданием в кровь некоторых белков или полипептидов пищи.

Мы говорили, что белки расщепляются в желудке и кишечнике. Большое количество разнообразных ферментов, расщепляющих белки, в панкреатическом соке, присутствие их в желудочном и кишечном соках, а также на самой кишечной стенке (пристеночное пищеварение) как будто бы должны гарантировать полное расщепление всех белковых молекул до аминокислот. Однако дело обстоит иначе. Обнаружено, что белки могут всасываться не только в виде аминокислот, но и в форме пептидов и даже в полностью неизменном виде. По данным различных исследователей, относительное количество белков, всасывающихся в форме пептидов или в неизмененном виде, сравнительно мало, однако значение их велико.

Биологическая целесообразность этого явления, которая позволила ему наследственно закрепиться, заключается, по-видимому, в том, что попадание из желудочно- кишечного тракта в кровь чужеродных для организма молекул белка или полипептидов приводит к выработке соответствующих антител на эти соединения и таким образом увеличивает иммунную защиту организма. Кроме того, некоторые образующиеся в процессе расщепления белков пептиды обладают определенной биологической (гормональной) активностью, которая используется организмом. Имеются, в частности, данные о стимулирующем влиянии некоторых пептидов, образующихся в процессе пищеварения и попадающих в кровь, на состояние центральной нервной системы.

Однако наряду с благоприятными для организма последствиями всасывания белков в кровь в неизменном виде или в форме полипептидов могут наблюдаться и отрицательные реакции, а именно пищевая аллергия на те или иные продукты питания. Пищевая аллергия выражается в нежелательных болезненных реакциях (отек, покраснение и зуд кожи, затрудненное дыхание и т. д.) в ответ на потребление белка одного или нескольких пищевых продуктов (клубники, молока, яиц и др.). При этом болезненные реакции обычно не только не снижаются после каждого последующего потребления непереносимого организмом пищевого продукта, но могут и возрастать.

Аллергия является результатом индивидуальной повышенной чувствительности организма человека к определенному веществу (аллергену) в результате предыдущего контакта с этим веществом. При попадании в кровь человека чужеродных клеток

или молекул (антигенов) образуются антитела против них. Эти антитела при вторичном поступлении в кровь антигена вступают в реакцию с ним, приводя к его инактивации.

В этом заключается суть реакций выработки и проявления специфического иммунитета, столь необходимых для защиты организма от нежелательных воздействий факторов окружающей среды. Однако в ряде случаев при первичном поступлении в кровь антигена образуются особые, так называемые реагиновые антитела, которые присутствуют не только в сыворотке крови, но и располагаются на поверхности ряда весьма реактивных клеток как в крови, так и в некоторых тканях.

Реакция этих антител со вторично поступившим в кровь антигеном сопровождается изменением структуры и обмена веществ в этих клетках, образованием в последних высокоактивных веществ, которые выделяются в кровь и приводят к развитию клинической картины аллергии. Антигены, вызывающие аллергические реакции, получили название аллергенов.

Антигены и аллергены могут попадать в кровь человека различными путями (например, из воздуха через легкие, кожу и т. д.). Один из этих путей – желудочно-кишечный тракт, по которому проходит пища.

Пищевая аллергия может вызываться не только пищевыми белками, являющимися антигенами для организма человека, но и необычными низкомолекулярными соединениями, попадающими в пищу. Эти необычные низкомолекулярные соединения могут выступать в роли так называемых гаптенов, т. е. присоединяться к собственным белкам человеческого организма и преобразовывать их тем самым в чужеродные белки, которые вызывают ответные иммунологические реакции, в ряде случаев – аллергической природы. Присоединение необычных низкомолекулярных соединений, попавших в пищу, а из нее в кровь, к собственным белкам организма человека происходит в печени, где они реагируют с белками клеток этого органа.

Все чаще встречающиеся случаи проявления данного вида пищевой аллергии объясняются усилением химизации народного хозяйства и прежде всего химизации сельского хозяйства, что способствует появлению и накапливанию в некоторых продуктах питания самых различных и необычных для организма человека низкомолекулярных соединений.

Профилактика и лечение пищевой аллергии заключаются в исключении непереносимых продуктов питания из суточного рациона, т.е. в создании так называемых элиминационных диет, не содержащих пищевых аллергенов или низкомолекулярных гаптенов.

Белки, вызывающие пищевую аллергию у подверженных этому заболеванию людей, чаще всего встречаются в ягодах и фруктах, затем в молоке, яйцах, рыбе, но могут присутствовать и в других пищевых продуктах. Если установлен пищевой продукт, вызывающий аллергию (например, клубника или яйца), то наиболее простым путем лечения заболевания является исключение этого продукта из пищевого рациона и замена его

другими, близкими к нему по своим свойствам, но не вызывающими аллергию.

Значительно сложнее обстоит дело, когда пищевую аллергию вызывают сразу несколько продуктов питания, так как в этом случае их исключение из пищевого рациона может привести к развитию тех или иных видов пищевой недостаточности. В таком случае совершенно необходимо обратиться к врачу (к врачу вообще желательно обратиться при любом проявлении пищевой аллергии).

Пищевая аллергия наиболее часто встречается у детей и особенно – у детей грудного возраста. Это объясняется тем, что пищеварительная система у детей раннего возраста далеко не совершенна. У новорожденных детей еще очень мала активность пищеварительных ферментов и слаба система иммунологической защиты от чужеродных влияний. Единственная пища, к которой они приспособлены, – материнское молоко. Белки материнского молока, включая иммуноглобулины, почти беспрепятственно проникают в кровь новорожденного ребенка и при этом не только не вызывают вреда, но и оказывают положительное действие, усиливая иммунологическую систему защиты.

Если же у кормящей женщины пропадает молоко и для питания ребенка используются заменители женского молока, приготовленные на основе коровьего молока, то последние, попадая в кровь ребенка и являясь чужеродными для организма, могут приводить к возникновению аллергических реакций. Учащение случаев пищевой аллергии у детей связано преимущественно с применением заменителей грудного женского молока.

Кормящая мать, если у нее пропало молоко, не должна торопиться предлагать своему ребенку заменитель молока. Надо постараться приобрести донорское женское молоко. А лучше всего попытаться восстановить образование собственного грудного молока. Женское молоко – самая лучшая еда для грудного ребенка в первые шесть месяцев жизни.

В некоторых случаях, правда, пищевая аллергия может возникнуть и у детей, получающих только материнское молоко. Причиной чаще всего бывает неправильное питание матери: чрезмерное потребление пищи, богатой белками, или недостаточно разнообразное питание. Объясняется это тем, что пищевые белки способны проникать не только в кровь кормящей женщины, но и в ее молоко, и в составе женского молока попадать в пищеварительный тракт, а затем и в кровь грудного ребенка, вызывая в ряде случаев нежелательные аллергические реакции.

По мере развития пищеварительного тракта и совершенствования иммунологической системы частота возникновения аллергических реакций у детей снижается, хотя и остается в целом выше, чем у взрослых. Главным способом лечения пищевой аллергии у детей, так же как и у взрослых, является исключение из рациона продукта, приводящего к развитию аллергических реакций. Но в каждом случае надо все-таки обратиться за помощью к врачу.

Аллергию нельзя путать с непереносимостью некоторых продуктов питания вследствие недостаточной активности отдельных пищеварительных ферментов. Например, непереносимость молока чаще всего объясняется слабой активностью лактазы, в результате чего лактоза молока не расщепляется. Так же объясняется непереносимость черного хлеба, бобовых (из-за отсутствия ферментов, расщепляющих рафинозу и стахиозу) и т. д. Отличить непереносимость от аллергии может только врач.

Итак, мы рассмотрели основы рационального питания, основы пищеварения. Теперь можем перейти к следующей главе, в которой расскажем о последствиях нарушения рационального питания.

Наиболее тяжелые последствия вызывает нарушение первого из трех основных принципов рационального питания (баланс энергии, удовлетворение потребности в пищевых веществах и режим питания), особенно когда потребляют много пищевой энергии. Вот почему этот вопрос мы рассмотрим более подробно.

Пищевая аллергия характеризуется повышенной чувствительностью организма к пищевым продуктам и развитием признаков непереносимости пищи, вызванных реакцией иммунной системы.

Хорошо известно, что механизмы непереносимости пищевых продуктов весьма разнообразны. Реакции на пищу, имеющие аллергическую природу, встречаются значительно реже, чем считают многие.

Виды. Пищевая аллергия, как правило, впервые развивается в детском возрасте.

Среди людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и желчевыводящей системы распространенность аллергии к продуктам питания выше, чем среди лиц, не страдающих этими заболеваниями (Ногаллер А., 1983).

Среди реакций непереносимости пищевых продуктов можно выделить реакции на пищу, имеющие токсический и нетоксический характер.

Токсические реакции развиваются после употребления пищевых продуктов, содержащих в виде примесей токсические вещества. Проявления этих реакций и степень их тяжести зависят от дозы и химических свойств токсических соединений, а не от вида пищевого продукта.

Среди **нетоксических реакций** на пищу выделяют два основных вида непереносимости, различающихся механизмами развития:

1) реакции на пищевые продукты, обусловленные нарушениями в системе иммунитета (пищевая аллергия),

2) реакции не иммунологического характера (пищевая непереносимость).

Пищевая непереносимость может развиваться при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчевыводящей системы, эндокринной патологии, врожденных и приобретенных ферментопатиях и других заболеваниях, не связанных с нарушениями в системе иммунитета.

При нормальном функционировании желудочно-кишечного тракта и желчевыводящей системы аллергизация к пищевым продуктам не развивается.

Важное значение в формировании повышенной чувствительности к пищевым продуктам имеет генетическая предрасположенность к аллергии.

Как показали исследования, примерно у половины больных, страдающих пищевой аллергией, имеется отягощенный семейный или собственный аллергологический анамнез.

Это означает, что либо они сами страдают какими-либо аллергическими заболеваниями (поллиноз, атопическая бронхиальная астма), либо страдают их ближайшие родственники (родители, братья, бабушки и т.д.).

Причины формирования аллергии в детском возрасте. Формированию пищевой аллергии способствуют нарушения питания у женщины во время беременности и кормления (злоупотребление определенными продуктами, обладающими выраженной аллергизирующей активностью: рыба, яйца, орехи, молоко и др.).

Провоцирующими факторами развития заболевания являются:

- ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание;
- нарушения питания у детей, выражающиеся в несоответствии объема и соотношения пищевых ингредиентов весу и возрасту ребенка;
- сопутствующие заболевания желудочно-кишечного тракта;
- заболевания печени и желчевыводящих путей и др.

Нормальное переваривание и всасывание пищевых продуктов обеспечивается состоянием эндокринной системы, строением и функцией желудочно-кишечного тракта, желчевыводящей системы, составом и объемом пищеварительных соков, составом микрофлоры кишечника, состоянием местного иммунитета слизистой кишечника (лимфоидная ткань, секреторные иммуноглобулины и т. д.) и другими факторами.

В норме пищевые продукты расщепляются до соединений, не обладающих аллергизирующими свойствами, а кишечная стенка является непроницаемой для нерасщепленных продуктов.

Причины возникновения аллергии у взрослых. Развитие пищевой аллергии провоцируется общими для взрослых и детей факторами.

- В первую очередь это повышение проницаемости стенки кишечника, которое отмечается при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Нарушение (снижение или ускорение) всасывания пищевых соединений может быть обусловлено нарушением этапов переваривания при недостаточной функции поджелудочной железы, недостаточности ферментов, дискинезии желчевыводящих путей и кишечника и др.
- Беспорядочное питание, редкие или частые приемы пищи приводят к нарушению секреции желудка, развитию гастрита и другим расстройствам, вызывающим формирование пищевой аллергии или псевдоаллергии.
- На формирование повышенной чувствительности к пищевым продуктам белковой природы оказывает влияние не только количество принятой пищи и нарушения диеты, но и кислотность желудочного сока (Уголев А., 1985).

В основе истинных аллергических реакций на пищевые продукты лежит повышенная чувствительность и иммунный ответ на повторное введение пищевого аллергена. Когда пищевой продукт поступает в организм впервые, то в кровоток попадают антигены пищи, в ответ на которые в организме начинают синтезироваться антитела, относящиеся к классу иммуноглобулинов А. У здорового человека всасывание антигена пищевого продукта и поступление его в кровоток обеспечивает «равнодушие» иммунной системы при последующем попадании его в организм, и этот процесс находится под генетическим контролем.

Пищевая аллергия может развиваться при генетической предрасположенности к формированию аллергии на пищевые антигены с участием антител класса иммуноглобулинов Е.

Иногда аллергия может развиваться на некоторые пищевые добавки, особенно азо-красители (в частности, тартразин).

Нередко причиной развития псевдоаллергической реакции на пищевые продукты является не сам продукт, а различные химические добавки, вносимые для улучшения вкуса, запаха, цвета и обеспечивающие длительность хранения. К разряду пищевых добавок относится большая группа веществ: красители, ароматизаторы, антиоксиданты, эмульгаторы, ферменты, загустители, бактериостатические вещества, консерванты и др.

Среди наиболее распространенных пищевых красителей можно упомянуть тартразин, обеспечивающий оранжево-желтое окрашивание продукта; нитрит натрия, сохраняющий красный цвет у мясных продуктов, и др. Для консервирования применяют глютамат натрия, салицилаты, в частности ацетилсалициловую кислоту, и др.

Вазоактивный амин – бетафенилэтиламин, содержащийся в шоколаде, в продуктах, подвергающихся ферментированию (например, сырах), ферментированных бобах какао, вызывает псевдоаллергические реакции.

Проявления пищевой аллергии. Проявления заболевания разнообразны по форме, локализации, степени тяжести и прогноза.

Наиболее ранним и типичным проявлением истинной пищевой аллергии является развитие ротового аллергического синдрома. Он характеризуется появлением зуда в полости рта, онемением и/или чувством «распирания» языка, твердого и/или мягкого неба, отечностью слизистой полости рта после употребления виновного пищевого аллергена.

К наиболее частым желудочно-кишечным проявлениям заболевания относятся:

- рвота
- колики
- потеря аппетита
- запоры
- диарея
- аллергический энтероколит.

Рвота при пищевой аллергии может возникать за время от нескольких минут до 4–6 часов после приема пищи, чаще больного рвет съеденной пищей. Иногда рвота принимает упорный характер. Возникновение рвоты в основном связано с сокраще-

нием привратника при попадании пищевого аллергена в желудок.

Аллергические коликообразные боли в животе могут наблюдаться сразу после приема пищи или спустя несколько часов и обусловлены спазмом гладкой мускулатуры кишечника. Боли в животе носят, как правило, выраженный характер. Боли в животе при пищевой аллергии могут быть и не столь интенсивными, но постоянными, сопровождаются снижением аппетита, наличием слизи в стуле и другими расстройствами.

Отсутствие аппетита может быть избирательным по отношению к причинно-значимому пищевому аллергену либо может отмечаться общее снижение аппетита. Запоры при пищевой аллергии обусловлены спазмом гладких мышц разных участков кишечника.

Частый, жидкий стул, появляющийся после приема причинно-значимого пищевого аллергена, является одним из наиболее распространенных признаков пищевой аллергии как у взрослых, так и у детей. Особенно часто диарея наблюдается при пищевой аллергии к молоку.

Аллергический энтероколит при этом заболевании характеризуется резкими болями в животе, наличием метеоризма, жидким стулом с отхождением стекловидной слизи. Больные с аллергическим энтероколитом жалуются на резкую слабость, снижение аппетита, головную боль, головокружение.

Кожные проявления, или аллергодерматозы, при пищевой аллергии распространены наиболее широко, причем как у взрослых, так и у детей.

Для истинной пищевой аллергии наиболее характерными кожными проявлениями являются:

- крапивница,
- отек Квинке,
- атопический дерматит.

Аллергический ринит при заболевании характеризуется появлением обильных слизисто-водянистых выделений из носа, иногда заложенностью носа и затруднением носового дыхания.

Симптомы пищевой аллергии у грудничков. У детей до года одним из первых признаков болезни могут служить:

- упорные опрелости при тщательном уходе за кожей,
- появление дерматита вокруг заднепроходного отверстия и зуда вокруг заднего прохода, возникающих после кормления.

Локализация кожных изменений различна, но чаще они появляются сначала в области лица, а затем могут распространяться по всей поверхности кожи. В начале заболевания при пищевой аллергии выявляется четкая связь кожных обострений с приемом причинно-значимого пищевого аллергена, но со временем аллергические изменения со стороны кожи приобретают стойкий характер и постоянно рецидивирующее течение, что затрудняет определение причинного фактора.

Лечение пищевой аллергии. Основными принципами лечения пищевой аллергии являются комплексный подход и этапность в проведении терапии, направленные как на устранение признаков аллергии, так и на профилактику обострений. Важнейшее значение имеет назначение адекват-

ного рационального питания, соответствующего по объему и соотношению пищевых ингредиентов возрасту больного, его весу, сопутствующим соматическим заболеваниям и другим факторам.

Исключение из рациона причинно-значимого пищевого аллергена относится к основным методам лечения пищевой аллергии, а в случаях, когда она развивается к редко употребляемым пищевым продуктам (например, клубнике, шоколаду, крабам и т. п.), может быть признано единственным эффективным методом лечения.

Диета требует исключения из рациона не только конкретного пищевого продукта, ответственного за развитие пищевой аллергии, но и любых других, в состав которых он входит, даже в следовых количествах.

При назначении диеты необходимо строго следить за тем, чтобы рацион больного соответствовал по объему и соотношению пищевых ингредиентов, его весу и возрасту

Лекарства и еда: что можно и почему нельзя? Иногда пациенты во время визита к врачу жалуются, что принимают лекарство, но не видят от него эффекта, а иногда – напротив, его действие выраженное, но совершенно непредсказуемое. Причин для этого может быть несколько: особенности самого лекарства (дженерический аналог или поддельный препарат) и организма пациента (работа печени, почек и другие особенности метаболизма).

Однако есть еще один фактор, который далеко не все учитывают – взаимодействие лекарственных препаратов с пищевыми продуктами. Влияние пищи на усвоение лекарств часто недооценивают, и совершенно напрасно, так как иногда оно может приводить к достаточно печальным последствиям. Каковы особенности и основные правила совместного приема продуктов питания и препаратов? Какие комбинации потенциально опасны?

Лекарственные средства могут попадать в организм человека различными путями: через рот, минуя пищеварительную систему (внутривенные, внутримышечные, подкожные уколы), путем всасывания через кожу, путем ингаляции через дыхательные пути и др. Путей введения великое множество, но одну из лидирующих позиций занимает пероральный прием таблеток, капсул или жидких лекарств (суспензии, эмульсии, сиропы). Пищевые продукты могут изменить судьбу любых препаратов в организме человека, однако больше всего они влияют на метаболизм именно последней группы, так как и то, и другое попадает в пищеварительный тракт.

Лекарства, которые вводятся в организм другими путями, в том числе в виде уколов, средств для местного применения или ингаляций гораздо меньше взаимодействуют с пищевыми продуктами. Происходит это



только тогда, когда и то, и другое попадает в кровь и начинает циркулировать по сосудам. И, тем не менее, это возможно, поэтому характер и режим принимаемой пищи должен обязательно учитываться во время приема и употребления любых лекарственных препаратов, особенно, если они назначены для лечения серьезной болезни и важны для здоровья и жизни.

В отношении совместной судьбы лекарств и пищи в организме человека можно указать наличие нижеследующих принципиально важных параметров:

- Характер принимаемой пищи (вид продукта и его химическая структура),
- Время суток или то, какой интервал между этими приемами был соблюден,
- Влияние лекарства на работу пищеварительной системы, которая, в свою очередь, изменяет усвоение пищи и наоборот.

Например, препарат диосмектид способен вызывать серьезные запоры. Если на фоне него принимать пищу, содержащую легкоусвояемые углеводы, то этот риск повышается многократно, однако если ввести в рацион мюсли, йогурты или отруби, то такого осложнения можно избежать. Продукты, содержащие кальций (молоко, сыр, творог), серьезно замедляют всасывание антибиотика ципрофлоксацина, поэтому такое лечение может быть безуспешным.

Любой человек перед началом применения определенного лекарственного средства должен обязательно внимательно прочесть бумажный вкладыш внутри упаковки, который называется «инструкция по медицинскому применению лекарства». Это официальный документ, где четко расписаны все особенности данного препарата. В том числе там есть два важнейших раздела, содержащих информацию о совмещении приема пищи и лекарства.

Инструкция по медицинскому применению – это единственный достоверный источник информации о каждом лекарстве, ведь она является официальным документом. Никакие медицинские справочники в интернете, тематические форумы или советы виртуальных специалистов не могут гарантировать достоверной информации, поэтому не стоит безоговорочно им доверять.

Наиболее опасные комбинации продуктов питания и лекарств. Во время приема лекарств следует быть максимально внимательным, особенно в отношении того, что и когда решили употребить в пищу. Есть несколько потенциально опасных комбинаций, которые должны знать все. И даже если человек сам не принимает такие препараты в силу возраста или состояния здоровья (лекарства при гипертонии, диабете, стенокардии), он может дать ценные советы своим родителям, чем поможет им не хуже квалифицированного врача.

Нельзя запивать лекарства соками, особенно апельсиновым, грейпфрутовым или клюквенным морсом. Они резко повышают кислотность желудочного сока, и это влияет на метаболизм большинства лекарств, в том числе снижающих уровень холестерина (аторвастатин), влияющих на кровь и работу сердца (амлодипин, нифедипин). Идеальный выбор,

если необходимо запить таблетку – обычная кипяченая негазированная вода.

Во время лечения сердечных недугов не рекомендуется принимать соленую пищу. Вообще норма поваренной соли для сердечника – не более 2 г в сутки, включая ту, что уже содержится в продуктах изначально. Получается, что искусственно досаливать ее не стоит вообще. Соль задерживает в организме жидкость, плюс вынуждает больного выпивать ее еще больше, а это влияет на метаболизм большинства лекарств (мочегонные, гипотензивные, противоаритмические).

Если человек принимает калийсберегающие диуретики (верошпирон), то он не должен специально перенасыщать свой рацион пищевыми продуктами, богатыми этим элементом (бананы, курага, картошка в мундире, абрикос). Это может вызвать передозировку и повысить риск аритмии.

Во время лечения противогрибковыми препаратами (флюконазол, клотримоксазол) не стоит злоупотреблять пищей, которая снижает кислотность желудочного сока (молоко, некоторые минеральные воды). Такое лечение может оказаться неэффективным, и инфекционное заболевание будет прогрессировать.

Во время приема препарата для профилактики тромбозов варфарина следует строго контролировать количество пищевых продуктов зеленого цвета. Их не следует избегать или исключать совсем, но процентное содержание их должно быть одинаковым на протяжении всего года (а не много летом и мало зимой). Причина в том, что они содержат вещества, которые резко усиливают активность варфарина, что многократно увеличивает риск кровотечений.

Особо внимательным к пищевым продуктам следует быть во время приема антибиотиков. Большинство из них плохо работают в условиях повышенной кислотности. Поэтому не стоит употреблять в пищу кисломолочные продукты, некоторые фрукты (цитрусовые) и овощи (помидоры), кофе и зеленый чай.

Какую пищу смертельно опасно употреблять при приеме лекарств?

Современный человек стал жить гораздо дольше благодаря активному развитию фармакологической индустрии. При помощи медицинских препаратов теперь можно за более короткий срок справиться с симптомами определенной болезни или даже в некоторых случаях спасти свою жизнь. Однако те, кто регулярно употребляет те или иные медикаменты, знают, что из-за таблеток частично меняется их жизнь. Люди вынуждены менять привычный режим дня, питаться в необходимый промежуток времени и следить за тем, что они едят, ведь некоторая пища в сочетании с лекарственным средством может спровоцировать серьезные проблемы со здоровьем.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЧАСТЬ VI

ЗНАЧЕНИЕ КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ И ЕГО БЕЗОПАСНОСТИ

Качество продовольствия и пути обеспечения их безопасность

Каждый человек ежедневно во внешнюю среду, где он обитает, выбрасывает промышленные и бытовые отходы в количестве от 0,5 до 3,0 кг. Ежегодно по всему миру добывается около 20 миллиардов тонн руды, более 4 миллиардов тонн нефтепродуктов и газа и более 2 миллиардов тонн угля.



На Земле есть тысячи и тысячи химических заводов. Естественно, что различные вредные токсичные вещества, образующиеся в этом процессе, помимо загрязнения окружающей среды, также оказывают негативное влияние на все продукты питания, выращенные на земле, которыми в будущем питаются люди .

Причин, влияющих на качество и безопасность пищевых продуктов много, их можно разделить на микробиологические, химические, физические и связанные с новыми технологиями.



I. Микробиологические факторы. Они остаются актуальной проблемой для всего мира, в том числе для развитых и развивающихся стран. Вот почему каждый человек должен иметь знания о факторах риска употребления пищи, которую он потребляет. Поскольку токсические инфекции, сальмонеллы, капиллярные бактерии, инфекции желудочно-кишечного тракта и энцефалопатия и многие другие заболевания, которые вызываются микробиологическими факторами, чаще всего связаны с продуктами питания.

Пищевые отравления. Это острое (редко – хроническое) заболевание, вызванное условно-патогенными факторами после приема пищевых продуктов.

Пищевое отравление микробами и токсическими биологическими факторами. Эти случаи чаще встречаются среди населения, и их симпто-



мы и последствия тесно взаимосвязаны с микробиологическими факторами в токсине и ядами в пищевых продуктах.

II. Физические факторы. Физическими факторами риска являются посторонние предметы, попавшие в пищевые продукты. Это происходит, когда не соблюдены технологические и гигиенические правила в учреждениях, где готовятся пищевые продукты. Особенно опасными считаются, когда в состав пищи попадают металлические кусочки и отходы радиоактивных веществ.

III. Химические факторы. Во всем мире вызывает тревогу и обеспокоенность, что с каждым годом в сельском хозяйстве растет использование химических веществ и, как следствие, их влияние на качество и безопасность пищевых продуктов. Поскольку химические вещества, попадая в почву, воду и воздух, в конечном итоге попадают в организм человека. Естественно, попадение их в превышающих допустимые дозы в организм человека могут привести к ряду неприятных и даже опасных последствий.

IV. Новые технологии. Появление трансгенных продуктов или с измененными модификациями связано с появлением «баллистики» в генной инженерии. Например, когда ген картофеля вводится в ген скорпиона, вредители перестанут «замечать» картофель, а когда помидорам и клубнике вводят гены морозойстойкой камбалы, они вырастут устойчивыми к морозу. При введении в широко употребляемый населением рис специального ответственного гена к материнскому молоку наблюдалось резкое увеличение его пищевой ценности.





США ежегодно в мире продают трансгенные продукты в 23% случаях, добавляя их в чистые продукты. Однако в научной среде не утихают споры и дискуссии о том, что генетически модифицированные продукты (ГМО) влияют на здоровье людей, и приводят к изменениям экологической ситуации.

Дорогой читатель, все вышеперечисленное свидетельствует о важности качества и безопасности пищевых продуктов. В повседневной жизни мы, покупая на рынке или в магазине продукты, в зависимости от их внешнего вида, формы и некоторых особенностей даем оценку как качественной, так и низкого качества продукции.

Однако на практике с государственной и медицинской точек зрения обеспечение безопасности жизни и здоровья человека критерием для определения потребления пищевых продуктов служит **качество**, а их соответствие санитарным, ветеринарным, фитосанитарным стандартов и правилам – **безопасностью**.

Концепция «продовольственной безопасности» условно делится на следующие:

♣ Безопасность, связанная с токсичными и опасными веществами, которые отрицательно влияют на здоровье;

♣ Безопасность, вызванная чрезмерным количеством пищевых продуктов, которые отрицательно влияют на здоровье человека;

♣ Ассимиляция (расщепление веществ в организме) и безопасность, связанная с метаболизмом.

В то же время качество и безопасность пищевых продуктов – это долгая история человечества.

До нас дошли сведения, что еще в древнем Вавилоне составлялись документы с указанием требований к продуктам питания и отражающих ответственность за их качество.

Такие документы были также упомянуты в древнем Китае, а за 500 лет до нашей эры китайский император Тан издал специальный декрет о порке продавцов, продающих испорченное мясо.

В государстве Амира Темура также продовольственные товары, в частности мясные продукты, строго контролировались властями.

В Европе в средние века были приняты законы о качестве и безопасности яиц, мяса, сыра, вина и хлеба, и некоторые из них используются на практике до настоящего времени.

В настоящее время в Организации Объединенных Наций имеется группа экспертов, специализирующихся на изучении качества и безопасности пищевых продуктов. Кроме того, все государства имеют соответствующие законы и существуют правительственные организации, занимающиеся этими вопросами.

С первых же дней независимости был проведен ряд реформ, направленных на сохранение и укрепление здоровья наших людей. В частности, в 1997 году Олий Маджлис республики принял Закон РУз «Контроль и надзор за качеством пищевых продуктов». Этот закон предусматривает контроль за соблюдением юридическими и физическими лицами, занимающимися производством, заготовкой, покупкой, переработкой, поставкой, хранением, продажей пищевых продуктов.

В соответствии с законодательством и нормативными актами РУз общественные объединения имеют право осуществлять общественный контроль за соблюдением норм и правил качества и безопасности пищевых продуктов. Юридические и физические лица обязаны выпускать пищевые продукты фасованными, упакованными (обеспечивающими качество и сохранение пищевой ценности на всех этапах) и с необходимыми отметками в соответствии с законодательством. Фасованные и упакованные продукты и биологически активные добавки должны иметь наклейки, где должны быть указаны следующие сведения:

– Название пищи;

– Предназначено кому (детские специи и диетические блюда);

– Имя производителя;

– Знак товара (для организаций, имеющих знак);

– Основные ингредиенты пищи, включая название добавок;

– Пищевая ценность;

– Условия хранения;

– Дата и срок действия;

– Способ приготовления (для ингредиентов и специального детского питания и диетических продуктов);

– Вес;

– Способ использования (биологически активные и пищевые добавки, специальное детское питание и диетическое питание);

– Знак соответствия (для предприятий с лицензией на маркировку);

– Серийный номер нормативной или технической документации.

Таким образом, безопасность питания (приготовление, хранение и др.), обеспеченная нутрицологами и государственными учреждениями, является гарантом здоровое питание.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЧАСТЬ VII

НАЦИОНАЛЬНЫЕ КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Кухни регионов или этнических групп, обобщающих несколько стран и/или народов (например: *Славянская кухня, Европейская кухня* и т. п.), объединены в категории.

В этой категории отображается 15 подкатегорий.

Азиатская кухня (афганская, бурятская, вьетнамская, индийская, индонезийская, кавказская, казахская, китайская, корейская, малайзийская, монгольская, непальская, русская, таджикская, тайская, татарская, туркменская, узбекская, японская и др.)

Африканская кухня (алжирская, египетская, ливийская, марокканская, тунисская, эфиопская, южноафриканская и др.)

Балканская кухня (албанская, болгарская, греческая, сербская, словенская, турецкая, хорватская и др.)

Восточная кухня (азербайджанская, арабская, армянская, грузинская, дунганская, израильская, узбекская, уйгурская, чеченская и др.)

Европейская кухня (английская, балканская, белорусская, валлийская, венгерская, испанская, итальянская, латышская, литовская, немецкая, норвежская, осетинская, румынская, русская, словацкая, словенская, турецкая, украинская, финская, французская, хорватская, чешская, шведская, шотландская, эстонская и др.

Заполярная кухня (эскимосская, якутская и др.)

Индейская кухня (ацтекская, кухня инков, кухня майи и др.)

Кавказская кухня (абхазская, аварская, азербайджанская, армянская, грузинская, лезгинская, осетинская, чеченская и др.)

Кухня Океании (полинезийская, маорийская и др.)

Латиноамериканская кухня (аргентинская, бразильская и др.)

Левантийская кухня (израильская, турецкая, сирийская, иорданская, ливанская, иракская и др.)

Североамериканская кухня (американская, канадская, кухня Коста-Рики, мексиканская и др.)

Славянская кухня (белорусская, болгарская, боснийская, македонская, польская, русская, словацкая, словенская, украинская, хорватская, черногорская, чешская и др.)

Средиземноморская кухня (алжирская, балканская, греческая, египетская, израильская, испанская, итальянская, кипрская, турецкая, французская и др.)

Южноамериканская кухня (боливийская, венесуэльская, колумбийская, чилийская, эквадорская и др.)

Национальная кухня представляет собой набор блюд, которые постоянно готовят жители определенной территории или страны. Исторические условия являются особенностью любой национальной кухни. Большая часть блюд, которые

относятся к национальным в той или иной местности, готовили до этого несколько столетий назад. Шло время – рецепты совершенствовались и дополнялись, с тем чтобы передать будущим поколениям кулинарные секреты. Чаще всего национальные блюда состоят из тех продуктов, которые являются доступными в данной местности. Там же существуют и свои условия для приготовления блюд национального меню. Кулинарные гурманы готовы совершить далекие путешествия, чтобы насладиться национальной кухней той или иной страны. Ведь попробовать вкус настоящих суши возможно только в Японии, а полакомиться приготовленными по оригинальным рецептам жареными каштанами можно только во Франции. Те же, кто не имеет возможности посещать зарубежные страны, может попробовать изучить некоторые рецепты и особенности пикантных национальных блюд у себя на кухне. Все имеющиеся национальные кухни мира можно условно разделить на несколько крупных групп, объединив их по некоторым общим признакам.

Европейская кухня

Современная европейская кухня развивалась под влиянием национальных особенностей различных европейских стран. Однако, несмотря на это, сложно говорить о единой европейской кухне, так как территорию Европы населяет множество народов, а их быт и культуру определяют не только климатические, но и географические условия. Кухня южных стран Западной Европы отличается «темпераментом» от кухни ее северных стран так же, как характер испанца или итальянца отличается от финнов. Южная кухня – это острота, аромат, колорит по сравнению с более простой и сдержанной кухней севера. В качестве особенности европейской кухни можно назвать обилие овощных блюд и использование большого числа разнообразных соусов. В отличие от народов Востока европейцы значительно меньше пользуются специями, приправами и пряностями, делая акцент на сохранение вкусовых качеств исходных продуктов. Европейская кухня берет свое начало в Греции. Позже вместе с поварами кулинарное искусство перекочевало в Древний Рим. Именно поэтому современная итальянская и греческая кухня имеют столько много общих черт. Общие черты присущи также кухням Италии, Испании, Португалии и Франции. Прежде всего, это использование имбиря, всех видов перца, тимьяна, фенхеля, шалфея, корицы, эстрагона и ванили. В меню всегда присутствуют овощи и фрукты: помидоры, сладкий перец, огурцы, виноград, инжир и апельсины. Множество блюд из рыбы и морепродуктов, а также из птицы, баранины, свинины или говядины. Однако законодателями европейской кухни по праву считаются также и южные европейские государства. Так, к примеру, европейцы узнали о кофе из Австрии, любовь к пиву подарили немцы, бельгийцы и чехи, а англичане научили европейцев настоящему чаепитию.

Восточная кухня

Восточная кухня объединяет в себе гастрономические обычаи и традиции арабских и мусульманских стран, стран Азии, турецких, а также некоторых кавказских и балканских стран. Так же как и в случае с поня-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

тием «европейская кухня», понятие «восточная кухня» также весьма обширно и относительно, так как охватывает кулинарные традиции самых разных стран, порою совершенно противоположных по обычаям и предпочтениям. Например, в большинстве стран мусульманского мира отдают предпочтение баранине, в то время как в Китае и Японии больше предпочитают рыбу и морепродукты. Основными продуктами, которые применяются для приготовления блюд восточной кухни, являются рис, баранина, кисломолочные продукты, бобы, овощи и фрукты, мучные изделия. За редким исключением в меньшей степени употребляются рыба и морепродукты, сыр, говядина и яйца. Блюда восточной кухни отличаются остротой и пряным вкусом. Еще одной особенностью восточной кухни является отсутствие супов в понимании европейцев. Многие восточные кухни предлагают характерные супы типа «шурпа» – достаточно густой и жирный суп. В разных странах он может называться по-разному (сорпо, шорпо, шорпа, чорпо), состоять из разных ингредиентов. В основном общими продуктами являются овощи и обжаренное мясо. Приготовление шурпы – достаточно специфический процесс, так как по консистенции она больше напоминает кашу. Для супов используются местные крупы, много репчатого лука и овощей. Повышенная жирность шурпы связана с использованием топленого масла или курдючного сала при приготовлении. Помимо этого характерными для восточной кухни блюдами являются плов, долма, шашлык и шаурма. В качестве хлеба печется лаваш, лепешки и пита. На весь мир знамениты восточные сладости из орехов и сухофруктов, пахлава, рахат-лукум, шербет и халва. В качестве напитков жители этих стран предпочитают кофе по-восточному и айран, а китайцы, японцы, народы Средней Азии и индусы отдают предпочтение чаю.

Американская кухня

Американская кухня представляет собой причудливую смесь самых различных национальных блюд. Традиции коренных народов и племен Америки тесно переплетаются с традициями приехавших на эти земли испанцев, англичан, итальянцев, французов и португальцев. Именно поэтому Америке было отказано в признании ее национальной кухни. Американская кухня складывается из кулинарии многих стран. Сам континент имеет многовековую историю, а на его территории селились многие народы – все это оказало прямое влияние как на особенности приготовления пищи, так и на национальную кухню в целом. Несмотря на свое разнообразие, североамериканская кухня достаточно проста. Большую ее часть составляют кулинария Мексики и США. Мексиканцы наслаждаются жгучими и пикантными блюдами, в основе приготовления которых лежат традиции ацтеков и испанцев. А Соединенные Штаты не прочь похвастаться множеством блюд, привезенных сюда из Европы и Азии. Среди кухонь Южной Америки лидирующую позицию занимает бразильская кухня. Кулинария Бразилии настолько разнообразна и интересна, что даже блюда находящихся по соседству регионов могут быть экзотикой друг для друга.

В каждой стране, у каждого народа имеются собственные секреты приготовления тех или иных блюд. В этой рубрике мы постарались собрать наиболее полную коллекцию рецептов из национальных кухонь мира.

КУХНЯ НАРОДОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ

Казахская кухня

Казахская национальная кухня – это кладезь вкуснейших блюд из мяса и молока. Причем в роли мяса зачастую выступает конина, что весьма необычно для нас с вами, но абсолютно естественно для казахов.

Традиционными видами мяса для казахской кухни являются: баранина, конина, говядина, верблюжатина. Последнее – несколько пореже, нежели остальные виды мяса. Что касается свинины, то ее казахи не употребляют, ибо Ислам не разрешает. А птица в казахских рецептах встречается исключительно в виде дичи, ибо специальным ее разведением никто не занимался.

При этом любопытным является тот факт, что казахи гораздо чаще варили мясо, чем запекали или жарили. И, естественно, в каждой семье умели, да и до сих пор умеют вялить, коптить и солить любой вид мяса, а также готовить отменные колбасы. К слову, о благосостоянии семьи судят именно по обилию мясных блюд на столе.

Как мы уже сказали выше, среди национальных казахских рецептов встречается очень много кисломолочных блюд. Благодаря этому сегодня национальная кухня Казахстана изобилует рецептами блюд и, конечно же, напитков из коровьего, кобыльего и верблюжьего молока.

Ну, и последнее, о чем обязательно нужно сказать, говоря про особенности национальной кухни Казахстана, это чай. Потому что чай в Казахстане – это напиток номер 1! Здесь его потребляют чуть ли не больше всего в мире – аж 1,2 кг в год на человека (вдвое больше, чем в Индии). И да, казахский чай – это не просто заварка с водой, это почти всегда еще и сливки, и молоко. Так что низкокалорийным казахский чай точно не назовешь.

Лапша Кеспе по-казахски



Ингредиенты:
Говядина – 700 г
Кости говяжьи – 500 г
Лук – 1 шт.
Зелень – 0,5 пучка
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Яйцо – 1 шт.
Мука – 1 стакан (250 мл)
Лавровый лист – 2 шт.

Коктал

Ингредиенты:
Сазан – 1 шт. на 2 кг
Лук репчатый – 1 шт.
Баклажан – 1 шт.
Перец болгарский – 1 шт.
Помидор –3-4 шт.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Чеснок – 1 зубчик
Майонез – 3-4 ст.л.
Сыр твердый – 100 г
Приправа для рыбы – 1 ст.л.
Зелень – несколько веточек
Зеленый лук – 1 шт.

Бешбармак по-казахски



Ингредиенты:
Баранья ножка –1 кг
Вода – 2,5 л
Лапша для бешбармака – 500 г
Лук репчатый – 4 шт.
Специи – по вкусу
Соль – по вкусу
Зелень свежая – 1 пучок

Каракалпакская кухня

Каракалпакская кухня представляет собой самобытную национальную кухню с элементами кулинарного искусства соседних среднеазиатских народов: узбеков, туркмен, казахов.

Из мясных блюд здесь употребляют говядину, баранину, верблюжатину, конину, мясо кроликов и домашней птицы. Больше всего в ходу баранина и говядина. Так как каракалпаки мусульмане по вероисповеданию, то они не едят блюда из свинины.

В первые и вторые блюда как составная часть или как гарнир идут джугара, маш, джугаровая мука, просо, рис, фасоль, сорго и другие злаковые культуры. Много потребляется картофеля, овощей.

Основные способы тепловой обработки – варка и жарение. Широко распространены комбинации из мяса и отварного теста. Часто каракалпакская еда представляет собой смесь жареного мяса с отварным тестом.

Наиболее распространенные блюда – гуртик, плов, лагман, манпар, шавля, манты, самса, пельмени, шорпа, суп-машаба, суп-лапша в бульоне.

Почти все блюда подают с лепешками из пшеничной муки.

Еду запивают чаем – зеленым или черным – с молоком. Этот обычай был распространен еще у кочевников в средние века, а сегодня он существует в культуре не только каракалпаков, но и у казахов, и туркмен.

Как и многие другие народы Центральной Азии, каракалпаки готовят плов, шурпу, манты и многие другие восточные блюда. Конечно же, каракалпакская кухня имеет свои особенности. Традиционные блюда: гуртик (жуери (джугари) гуртик, бидай гуртик, шаж гуртик, май гуртик и т. д.), палау, шауле (шавля), лагман, кеспас (лапша, манпар, нарын, манты, борек (кок борек, су борек, маек борек),

аксаулак (сорпалы аксаулак, кауын аксаулак и т. д. (кк. аксаулак – лаваш,), карма (джугари с рыбой), машаба, сутлаш, гоже, самса, кырмыш, гош нан, загара нан (из джугари) и т.д.

Одним из самых распространенных блюд каракалпаков – жуери гуртик (клецки из джугарной муки) и май гуртик (масляный гуртик). Это блюдо старинное, но и сегодня его часто готовят каракалпакские женщины. Приготовление крупных заварных клецок из джугарной муки характерно лишь для кулинарии каракалпаков и не встречается у других тюркских народов, в частности у казахов, киргизов и башкир.

С клецками связано еще одно традиционное каракалпакское блюдо – турама.

Турама происходит от слова *тура* – накрошить. Для клецок – гуртик употреблялась в основном джугарная мука. Отварное мясо мелко крошат обычно взрослые мужчины, а клецки крошат остальные присутствующие. После этого мелко накрошенные клецки и мясо смешивают. На трех человек и более тураму подают на общем блюде, сверху подливая к кушанью бульон. Вместе с бульоном в тураму иногда наливают соус – так называемый тузлык, или серебе (смесь крошенного лука и жира от сваренного мяса). Это блюдо имеет аналоги в ногайской (*турома*), туркменской (*дограма*) и узбекской (*нарын*) кухнями, которые в свою очередь являются разновидностями бешбармака.

Жуери гуртик

Ингредиенты:

Для бульона:

1 кг филе индюка или 1 кг жирного бараньего мяса желательно антрекот

3 – репчатых луковиц

3 – болгарского перца

4 – моркови

4 – красных помидоров

5 – картошек

Соль и перец по вкусу.

Для теста:

1 кг – джугарной муки

2 – яйца

1 – столовая ложка соли

300 г – пшеничной муки.

Для подливы:

2 – луковицы

Масло с бульона.

Способ приготовления: в джугарную муку добавляют немного соли, наливают горячую – кипяченую воду и замешивают тесто. Затем крепко сжимают тесто в ладонях, лепят продолговатые клецки; форма четырех пальцев так и отпечатывается на них; затем опускают их в кипящий бульон. Рецепт данного блюда рассчитан на 5 человек.

В начале делаем бульон из жирного мяса, чем больше мяса, тем лучше. Можно говядину, баранину, но лучше всего жирного индюка. Оставим бульон кипятиться на медленном огне. Добавляем к мясу мелко нарезанный лук, крупно нарезанную морковь, помидор, болгарский перец. Для теста берем свежее молотую муку из джутары. Добавляем немного соли, и постепенно заливая муку крутым кипятком, замешиваем тесто ложкой. Поставим остывать тесто, а потом добавляем (немного) пшеничной муки. Это тесто нужно хорошо замесить. Далее из теста лепим маленькие (с 5-ти копеечную монету) клецки, можно чуть больше крутленькие кружки, желательно не очень толстые средней толщины.

Затем готовим подливу: мелко шинкуем кольцами две луковицы средней величины в отдельной посуде, и несколько раз вливаем и выливаем на лук кипящий бульон.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В последний раз в место бульона заливаем лук жиром, образовавшийся на поверхности бульона. Теперь до поры оставляем подливу в сторонке. Вынимаем шумовкой сваренное мясо из бульона и в сильно кипящий бульон закладываем тесто кружочками из джугары. Тесто из джугары варится дольше, чем пшеничное, примерно 30 минут. После того как тесто сварилось, вынимаем его шумовкой, на большое плоское блюдо, заливаем его подливой, добавляем вареную морковь, картошку, а сверху крошим мясо крупными кусками. Подаем на стол. Отдельно подается в бульонных чашках бульон.

Особенно любимыми традиционным мясным блюдом и до сих пор является мелко накрошенное мясо с клецками – дурама. Дурама – турама от слова тура – накрошить. (иногда чтобы не выбрасывать оставшийся жуери гуртика из него делали дурама). Для клецок-гуртик употреблялась в основном джугарная мука. Вареное мясо мелко крошат обычно взрослые мужчины, а клецки крошат остальные присутствующие. После этого мелко накрошенные клецки и мясо смешивают. На трех человек и более подают по миске дурама, сверху заливая кушанье бульоном. Вместе с бульоном в дурама иногда наливают приправу – так называемый дуэлык, или себере (смесь крошеного лука и жиром от сваренного мяса). Это кушанье характерно лишь для кулинарии каракалпаков.

Приготовление крупных заварных клецок из джугарной муки не встречается у других тюркских народов, в частности у казахов, узбеков, киргизов, а также у башкир. Способ приготовления май гуртик (клецки) другой: в казан наливают немного масла из семян кендыря (кендир май) или кладут сливочное масло. Как только масло прокалиться, крошат лук, кладут по вкусу соль, немного обжаривают, после этого наливают воду. Когда вода закипит, туда бросают маленькие комки теста из джугарной муки, отваренные клецки вынимают в миску и сверху поливают маслом.

Турама

Ингредиенты:

Баранина – 50 г

Грудинка баранья копченая – 40 г

Сало курдючное – 10 г

Лук репчатый – 50 г

Мука – 75 г

Перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: баранину, копченую баранью грудинку и курдючное сало отваривают крупным куском, затем вынимают из бульона, охлаждают и нарезают соломкой. Крутое тесто тонко раскатывают, режут на куски, отваривают и нарезают соломкой. Лук репчатый мелко нарезают и поджаривают. Мясные продукты, лапшу и лук смешивают, посыпают перцем и заливают бульоном.



Киргизская кухня

Киргизская национальная кухня – великолепный пример того, как можно заимствовать лучшие блюда соседей, сохраняя при этом собственные кулинарные традиции. По сути Киргизию можно условно разделить на два региона: северный и южный. В северной части четко просматривается влияние русской кухни, а в южных областях гастрономические предпочтения киргизов больше похожи на предпочтения южных соседей.

Киргизская кухня изобилует рецептами молочных напитков и блюд:

быштак, каймак, сары май, курут, айран, кумыс... Молоко в киргизской кухне используется и в чистом виде, и в сквашенном. При этом самое популярное молоко – коровье, зато кумыс делают исключительно из кобыльего.

Что касается мясных продуктов, то киргизы употребляют в пищу баранину, говядину, козлятину, конину, мясо птицы, яка, а также любой дичи, которую удастся изловить в процессе охоты. В национальной кухне Киргизии блюда из мяса занимают особое место – статусное. Киргизы пьют довольно мало алкоголя, но очень уважают сладкий чай и считают, что в нем кроется мощнейший источник силы и энергии.

Суп кесме по-киргизски



Ингредиенты:
Баранина – 350 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Редька – 0.5 шт.
Лапша – 400 г (уже готовой)
Томатная паста – 1 ст.л.
Перец сладкий – 1 шт.
Масло растительное – 3 ст.л.
Лук зеленый – 4 стебля
Чеснок – 4 зубчика
Кориандр – 0.5 ч.л.
Перец острый – 0.5 ч.л.
Соль – по вкусу
Вода – по вкусу
Казан – 2.5 литра

Оромо

Ингредиенты:
Для фарша:
Баранина – 500 г
Сало – около 150 г



Картофель – 150 г
Лук – 100–150 г
Соль – 2 щепотки
Специи «для баранины» – по вкусу
Для теста:
Мука – 500 г
Вода – 200 мл
Яйцо – 1 шт.
Соль – 1 щепотка
Сливочное масло – 50 г

Котлеты «Ала-тоо»



Ингредиенты:
Баранина (говядина) – 700 г
Яйцо – 7 шт.
Сливочное масло с петрушкой – 150 г
Сливки – 50 мл
Панировочные сухари – 100 г
Лук – 3 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Черный молотый перец – по вкусу
Растительное масло – 200 мл

Под редакцией: докторов мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Таджикские блюда

Как и другие среднеазиатские рецепты, рецепты таджикской кухни базируются на рисе. Плов – центральное блюдо таджикской кухни. Особыми рецептами плова обладает таджикская кухня. Рецепты мясных блюд в таджикской кухне представлены едой из баранины, козлятины, конины, дичи. Часто в таджикской кухне используют нут. Из выпечки следует выделить таджикскую самсу. Много в таджикской кухне десертов, это шербеты, варенья.

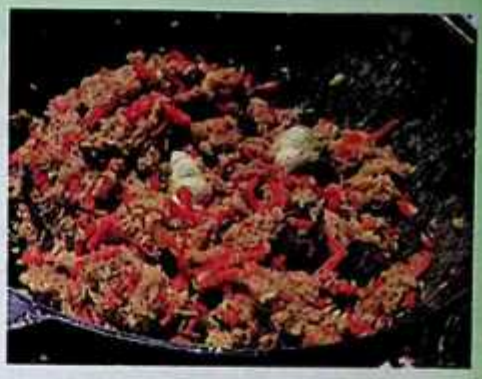
Баклажаны по-таджикски



Ингредиенты:
Баклажаны – 1-2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Соль – по вкусу
Мука – 30 г
Масло растительное – 50 г
Перец черный молотый – по вкусу

Плов по-таджикски

Ингредиенты:
Мясо баранина – 1 кг
Рис – 1 кг
Лук репчатый – 1 кг
Морковь – 1 кг
Масло растительное – 300 мл
Чеснок – 3 головки
Перец черный – 2 ч.л.
Соль – 1 ст.л.
Вода



«Гелак пилав», плов с фрикадельками



Ингредиенты:
Рис басмати – 2 стакана;
Фарш говяжий – 0,5 кг;
Подсолнечное масло – 200 мл;
Морковь – 300 грамм;
Лук – 3 шт;
Зелень – по вкусу;
Соль, специи по вкусу.

Узбекская кухня

Блюда узбекской национальной кухни – это квинтэссенция культуры, языка и традиций Узбекистана.

Узбекская кухня во многом аналогична кухне таджиков и туркмен. Узбеки потребляют большое количество мяса, любят баранину, другие виды мяса (говядина, конина) используют редко, не едят свинину

и жирную домашнюю птицу. Основу блюд составляет мука и зерно. Самостоятельных овощных блюд почти нет, если их добавляют к мясу или в супы, то обязательно предварительно обжаривают в большом количестве жира. Супы в рационе занимают довольно большое место, по консистенции они очень плотные и скорее напоминают жидкую кашу, но они более жирные, наваристые, поскольку содержат курдючное сало или топленое масло, даже если в них нет мяса.

Первые блюда – разнообразные супы на мясном и костном бульонах (с рисом, пшенной крупой, машем (мелкая местная фасоль), фасолью, горохом даизгарой, с различными сортами тыквы, морковью, репой, причем в гораздо больших пропорциях, чем в европейских супах. Все супы подразделяются на приготовленные из предварительно поджаренного мяса (мастава, каурма-шурпа) и сырого мяса (шурпа-чабан, нарын). Приготовление шурпы и маставы напоминают приготовление плова (жидкий плов). Заправляют супы помидорами, болгарским перцем, томатом, а супы без поджарки – кислым молоком, готовят также кисломолочные супы (куртова, какурум). Из мучных изделий чаще всего используется лапша в виде супа (кескан-ош, суюк-ош) с приправой из кислого молока и хорошо протопленного масла. В суп кладут сушеный укроп. Два похожих блюда (нарын и лагман) – варианты откинутой лапши с приправой. Нарын – лапша, приготовленная из отваренных в воде или мясном бульоне ломтиков тонко раскатанного теста. Заправкой служит вареное мясо, тонко нарезанное поперек волокон. Смесь лапши и мяса заливают крепким бульоном. Издавна это блюдо предназначалось для почетных гостей – мужчин, собравшихся в тесной компании по какому-то случаю. Наиболее популярны следующие супы: рисовый (мустава), похлебка из маша – маш-хурда и др.

Особенностью приготовления мяса является то, что его не отделяют от костей, в супах и вторых блюдах мясо варится и обжаривается обязательно с костью, исключение составляет кебаб, если его готовят из вырезки. С птицы обязательно снимают кожу.

Вторые блюда – лагман (отваренная в воде длинная лапша, заправленная соусом из мяса с большим количеством овощей); пельмени разного вида: чучвара – мелкие с рубленым мясом и луком, сваренные в воде, манты – крупные, приготовленные на пару в особых решетках (касканах); шавля – густые каши из риса с мясом, мошки-чири – из маша, шир-гуруч – рисовая каша на молоке; пловы: бухарский – из риса с машем (бобовыми) в сочетании с мясом, луком и желтой морковью с большим количеством растительного масла или баранього сала, а также хорезмский, самаркандский, ферганский, пловы с айвой, урюком. Готовят такие каши, как пшеничная с мясом (халим), гороховая с мясом (мохора). Значительное место занимают кебабы (шашлыки), причем некоторые из них готовят в казанке, на стенках тындыра (печи) и даже на пару из мяса, печенки, куропаток.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Из пресного теста или дрожжевого готовят разнообразные лепешки (патыр) и пирожки (самса).

Сладости и десерт – киемы (разновидность варенья, состоящего по большей части из сиропа), бекмесы (сгущенный сок фруктов), обработанные орехи (фисташки, миндаль и ядрышки абрикосов), халва.

Горячие напитки – черный и зеленый чай (кок-чай, употребляемый без сладостей).

Режим питания в Узбекистане носит особый характер. Ранний завтрак ограничивается чаем, к которому часто подают сливки или пенки, снятые с кипяченого молока. В течение дня пьют чай с хлебом, едят фрукты, салаты из помидоров и зелени (кориандр, мята, базилик). Основной прием пищи – вечером.

Узбеки придают большое значение соблюдению национального застольного этикета. Пищу подают в чашках отдельно каждому. Перед едой и после еды обязательно моют руки. Во время приема гостей участников трапезы обносят водой для мытья рук.

Основной принцип питания узбеков формировался за счет образа жизни, который мог быть как оседлый, так и кочевой. Кроме того на формирование узбекской кухни оказали влияние и другие кухни азиатского мира. Так или иначе в узбекской кухне часто можно встретить блюда, похожие на плов, лагман, манты и пр. В качестве основных мясных блюд в Узбекистане принято готовит высококалорийную жарению пищу на хлопковом масле или курдючном жире с добавление большого количества специй и зелени.

Самым распространенным видом мяса в узбекской кухне считается баранина, однако часто используется говядина и конина. Среди других распространенных в узбекских блюдах продуктов можно назвать: маш, рис, кукуруза, баклажаны и другие различные овощи.

Гостеприимство – непреложный закон для узбеков: они привыкли жить большими семьями, в окружении соседей, и общественное мнение для них очень важно. Поэтому гостя готовы принять в любое время и на столе всегда есть конфеты, орешки и другая мелочь. И конечно, никого не отпустят без чая. «Чай не пьешь, откуда силы возьмешь?» – говорят в Узбекистане. Чем больше ценят гостя, тем меньше чая ему наливают, чтобы он чаще обращался к хозяевам за добавкой и дольше посидел. Поднося чай дорогому гостю, правую руку прикладывают к сердцу – в знак уважения. По этому поводу рассказывают анекдот: узбек такой жадный – мало того что полпиалушки чая наливает, так еще и за сердце держится!

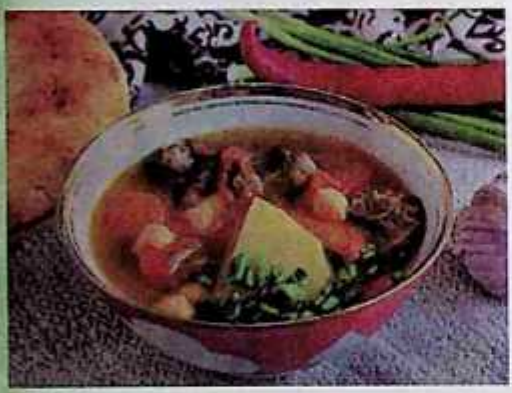
Едят плов в 6 утра.

Плов для узбека – больше, чем еда, это предмет культа и часть национальной культуры. «Ты родился – у тебя плов, ты женился – у тебя плов, ты умер – у тебя плов», – шутят в Узбекистане. Это действительно так: любое важное событие отмечается приготовлением блюда из риса, мяса и овощей. Утренний плов варят в огромных казанах к 6 часам, и занимаются этим исключительно мужчины. Такое время было выбрано не сразу: изначально плов готовили к окончанию первой молитвы, то есть

к 4 утра, потом перенесли на 7 часов, а затем опять сместили, чтобы люди успевали на работу. Отказаться от приглашения на плов нельзя – это святое.

В каждом регионе Узбекистана свой рецепт кулинарного шедевра, а в Ташкенте работает среднеазиатский центр плова, где продают свадебный плов, украшенный кружочками конской колбасы – казы – и перепелиными яйцами. Узбекский плов постепенно завоевывает мир, его включили в список нематериального наследия ЮНЕСКО.

Жареная шурпа по-узбекски



Ингредиенты:
Говядина – 300 г
Баранина – 250 г
Масло растительное – 4 ст.л.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Картофель – 3 шт.
Перец сладкий – 1 шт. (крупный)
Горох нут – 250 г
Помидор – 1-2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Зира – 1 ч.л.
Перец стручковый – по вкусу
Перец душистый – по вкусу
Зелень – для подачи

Плов узбекский с бараниной



Ингредиенты:
Рис – 400 г
Баранина (говядина) – 500 г
Курдючный жир – 250 г
Лук – 3-4 шт.
Морковь – 2 шт.
Чеснок – 1 головка
Специи (зира, барбарис, молотые перцы, паприка) – 1 ст.л.
Перец чили – 2 шт.
Соль – по вкусу

Манты с тыквой и фаршем



Ингредиенты:
Для теста:
Мука – 500 г
Вода – 240 мл
Соль – 1 ч.л.
Начинка:
Тыква очищенная – 500 г
Фарш говяжий – 300 г

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Лук репчатый – 300 г
Жир говяжий – 40 г
Масло растительное – 3 ст.л.
Соль – по вкусу
Зира – 1 ч.л.
Перец черный – по вкусу

Мастава



Ингредиенты:
Баранина – 500 г
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 2 зубка
Перец чили – 1 шт.
Рис – 100 г
Помидоры – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – 10 г
Специи – по вкусу
Растительное масло – 1 ст.л.

Машкичири

Ингредиенты:
Маш – 250 г
Лук репчатый (100 г) – 1 шт.
Баранина мякоть – 400 г
Растительное масло – 150 мл
Рис круглозерный – 250 г
Соль 1 ч.л.

Традиционное узбекское блюдо, название которого переводится как «Каша из маша». Существуют некоторые вариации приготовления машкичири, но в основе – сочетание маша и риса с мясом (это не обязательно может быть баранина, можно взять и говядину), приправленное морковью и луком. Можно также добавлять в машкичири чеснок и зиру.



Сумалак

Еще одно важное узбекское блюдо – сумалак. В отличие от плова, сумаляк варят лишь раз в году, в один из 40 дней после праздника Навруз. Легенда гласит, что у одной женщины умер муж, она осталась одна с маленькими детьми, семья голодала. Отчаявшись, мать налила в казан воды и бросила горсть проросшего зерна. Пшеница варилась весь день и всю ночь, под утро женщина ненадолго уснула, а когда проснулась, увидела, что казан до краев наполнен теплой коричневой массой. Она накормила детей и угостила соседей, и с тех пор сумалак готовят только женщины.



Рецепт прост:

Проросшие зерна пшеницы перемалывают и отжимают, а получившуюся жидкость смешивают в кипящем масле с мукой.

На дно казана бросают камешки или орешки – это не дает жидкости подгорать, а тот, в чьей пиале окажется камешек, может загадывать желание.

Главный секрет сумалака:

Его нужно помешивать непрерывно, на протяжении 12 часов, и в этом процессе участвуют все соседи или коллеги – праздничное блюдо готовят даже во дворах офисов. Считается, что, мешая сумаляк, человек освобождается от недобрых мыслей. Через 12 часов блюдо снимают с огня и накрывают, оставляя до утра.

Утром рассматривают рисунок, образовавшийся на поверхности густой массы, и толкуют его значение.

Попробовать сумаляк можно не только сразу после Навруза: так же, как и плов, его консервируют и продают в магазинах круглый год.

КУХНЯ НАРОДОВ ЕВРОПЕЙСКИХ СТРАН

Английская кухня

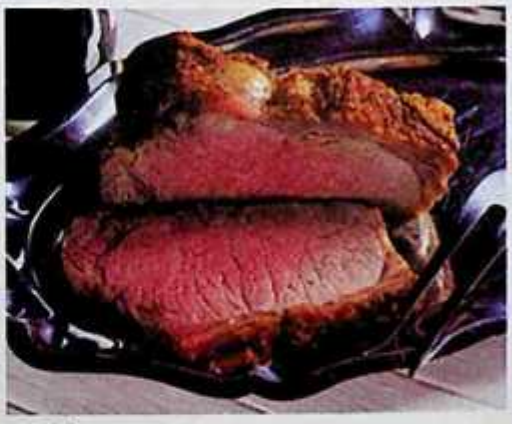
Английская кухня, как и все британское, считается достаточно консервативной. Отчасти это верно: англичане не любят экспериментировать с продуктами, как французы или итальянцы, но вкус традиционных английских кушаний знают во всем мире. Великобритания подарила мировому сообществу рыбу с жареным картофелем, пюре, небольшие бутерброды, йоркширский пудинг и др.

На Оловянных островах, как давно называли Великобританию, всегда любили простую, но полезную пищу. На столах англичан до привоза из Америки картофеля было много рыбы, что неудивительно для страны, окруженной морем. Римляне приучили британцев к свежим овощам и фруктам: яблокам, спарже, огурцам, кабачкам и пр. А викинги привезли сюда ржаной хлеб. Начиная с XVI века (после открытия Нового Света) в Британии появились более привычные продукты: картофель, чай, томаты и приправы.

Сейчас в Англии намного больше различных продуктов и специй, но британцы доверяют проверенным блюдам. На завтрак подают в основном яичницу с беконом, омлет или овсяную кашу.

Британский обед – легкие закуски, обычно это разнообразные сэндвичи: с рыбой, ветчиной, сыром или курицей. Приправляют все любимой англичанами горчицей и майонезом. Любят англичане соусы, приготовленные на овощных и мясных бульонах. На ужин в Англии подают овощные супы-пюре, особенно популярен томатный. Вторые блюда к ужину – говяжьи стейки с жареным картофелем или пюре.

Английский ростбиф (классический рецепт)



Ингредиенты:
Говяжий ростбиф –1000 г
Соль, перец – по вкусу

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Английский куриный суп с плавленым сыром



Ингредиенты:

Куриный бульон – 1 литр
Куриную грудку – 300 г
Рис длиннозерный – 80 г
Лук-порей – 100 г
Мягкий плавленый сыр – 100 г
Сливочное масло – 2 ст. ложки
Петрушка свежая – 4 веточки
Перец черный молотый – 1 щепотка
Соль – по вкусу.

Филе камбалы в кляре



Ингредиенты:

Филе камбалы – 800 г
Мука – 0,5 ст.
Крахмал (кукурузный или картофельный) – 2 ст. ложки
Яйцо небольшое – 1 штука
Вода или пиво – 0,5 ст.
Соль – 1 щепотка
Специи «для рыбы» – по вкусу
Растительное масло для фритюра.

Яйца по-шотландски



Ингредиенты:

Яйца отваренные – 3 шт.
Яйцо сырое – 1 шт.
Фарш мясной – 300 г
Лук репчатый небольшой – 1 шт.
Укроп – небольшой пучок (по желанию)
Свежемолотый черный перец – по вкусу
Грецкие орехи – для панировки
Соль

ЧАСТЬ 7

Греческие блюда

Средиземноморская окрошка



Ингредиенты:

Кальмар – 150 г
Огурец – 100 г
Картофель – 100 г
Яйца – 2 шт.
Помидоры черри – 4 шт.
Зелень укропа и петрушки – 50 г

Йогурт – 100 г
Лимонный сок – 2 ст.л.
Соль и черный молотый перец – по вкусу

Фава (гороховое пюре по-гречески)



Ингредиенты:
Горох – 1 ст.
Вода – 2,5-3 ст.
Каперсы – 1 ч.л.
Лук репчатый – 1 шт.
Оливковое масло – 2 ст.л.
Соль – по вкусу

Буру-буру (суп из овощей и пасты)



Ингредиенты:
Спагетти – 150 г
Вода – 2 л
Картофель – 450 г
Зеленый сладкий перец – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Помидоры – 300 г (два крупных)
Соль – по вкусу
Растительное масло – 1-2 ст.л.
Орегано – 0,5 ч.л.

Голландская кухня

Голландская кухня достаточно проста, во главе угла здесь продукты местного происхождения – сыр и шоколад. Как и во многих северных европейских странах, в Нидерландах приоритет отдается овощам, мясо же здесь в меньшем почете. Небольшое разнообразие блюд голландской кухней объясняется прежде всего тем, что девочки обучались в так называемых школах домашнего хозяйства, где их обучали приготовлению простой пищи из дешевых продуктов.

Пример классического голландского обеда: картофельное пюре перетертое с другими овощами и колбасой, и на первое весьма густой гороховый суп.

Цветная капуста, жаренная в муке



Ингредиенты:
Капуста цветная – 500 г
Яйцо куриное – 2 штуки
Мука – 60 г
Соль – по вкусу
Масло подсолнечное – 50 миллилитров.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Сельдь по-голландски



Ингредиенты:
Сельдь соленая – 1 шт.
Морковь маленькая – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Сахар – 3 ч.л.
Перец черный горошком – 15 шт.
Лавровый лист – 5 шт.
Маринад
Вода – 100 мл
Сахар – 2 ч. л.
Сок 0,5 лимона.

Котлеты по-голландски



Ингредиенты:
Фарш смешанный – 500 г
Хлеб – 2 кусочка
Лук – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Горчица – 2 ст.л.
Соль
Перец
Сыр гауда – 75 г
Лук-порей – 1 шт
Раст. масло – 1 ст.л.
Растительное масло для жарки – 3 ст.л.

Испанская кухня

Для непосвященного человека испанская кухня – это нечто единое и неделимое. Однако на самом деле испанская кухня состоит из кулинарных традиций полутора десятков регионов Испании. И различия между ними настолько сильны, что о многих блюдах есть смысл говорить не столько как об испанских, сколько как о валенсийских, андалусских, каталонских и т.д.

Вместе с тем, имеются у испанцев и общие кулинарные пристрастия (независимо от региона): любовь к морепродуктам, оливковому маслу, чесноку, сочным фруктам и ароматным винам. Кроме того, в испанской национальной кухне весьма широко распространены рис и томаты. Если же говорить о конкретных блюдах, то к наиболее известным рецептам блюд национальной испанской кухни можно отнести: паэлью, туррон, гаспачо, сарсуэлу, окорок хамон, закуску тапас...

Андалузский гаспачо



Ингредиенты:
Для супа:
Хлеб белый – 70 г
Вода ледяная – 300 мл
Помидоры – 450 г
Огурец парниковый – 1 шт.
Перец зеленый – 1 шт.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Масло оливковое – 1 ст.л.
Уксус – 1 ст.л.
Петрушка – 1 веточка
Соль, перец – по вкусу
Для сервировки:
Перец красный – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Огурец маленький – 1 шт.
Гренки – по вкусу
Вода – для бланширования помидоров

Испанский чесночный суп



Ингредиенты:
Хлеб белый – 100 г
Чеснок – 2-3 зубчика
Растительное масло – 2 ст.л.
Хамон – 10 г
Чоризо – 10 г
Бульон мясной – 400 мл
Паприка сладкая молотая – 0,5 ч.л.
Яйцо куриное – 2 шт.

Паэлья с морепродуктами



Ингредиенты:
Рис «бомба» – 200 г
Креветки крупные – 6 шт.
Креветки мелкие – 100 г
Мидии – 8 шт.
Гребешки – 8 шт.
Осьминог или кальмар небольшой – 1 шт.
Лук репчатый – 1 маленькая или половина большой луковицы
Чеснок – 1 зубчик
Перец зеленый – 0.5 шт.
Перец красный – 0.25 шт.
Петрушка – 1 веточка
Вино белое – 200 мл
Бульон рыбный – 400 мл
Шафран – 1 щепотка
Оливковое масло – 2-3 ст.л.
Соль – по вкусу
Томатная паста – 1 ч.л. или немного свежих помидоров
Для сервировки – лимон или лайм

Каталонский картофельный суп-пюре с бобами



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

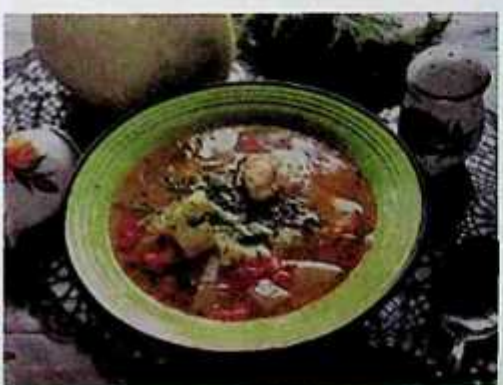
Ингредиенты:
Картофель – 200 г
Бобы – 185 г
Лук – 150 г
Овощной отвар или вода – 800 мл
Черный молотый перец – 0,25 ч.л.
Соль, свежая зелень – по вкусу
Растительное масло – 1-2 ст.л.

Террин из утки с ветчиной



Ингредиенты:
Утиное мясо – 800 г
Ветчина – 100 г
Соль, перец – по вкусу
Полоски бекона – 200 г
Фисташки – 1 ст.л.
Подсолнечное масло – 1 ст.л. (для жарки)

Суп с кабачком и курицей



Ингредиенты:
Куриные крылышки – 240 г
Кабачок – 300 г
Картофель – 1 шт.
Морковь – 40 г
Лук репчатый – 30 г
Помидоры – 100 г
Масло подсолнечное – 50 мл
Соль – по вкусу
Укроп – 5 г
Лавровый лист – 2 шт.

Кролик с овощами на Пасху



Ингредиенты:
Кролик – 1 шт.
Артишоки – 5 шт.
Морковь – 180 г
Спаржа – 250 г
Капуста брокколи – 1 шт.
Стеблевой сельдерей – 3 шт.
Фенхель – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Масло оливковое – 4 ст.л.
Вино белое – 200 мл
Соль, перец – по вкусу
Петрушка свежая – по вкусу
Вода – 1 л
Лимон – 1/2 шт.

Шницель из индейки



Ингредиенты:
Филе грудки индейки – 600 г
Яйцо куриное – 1 шт.
Кукурузная мука – 1 стакан
Пшеничная мука – 80 г
Паприка сладкая молотая – 3 ч.л.
Мелкая соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Масло растительное рафинированное – 100 мл

Чечевица с опятами



Ингредиенты:
Чечевица – 1 стакан
Грибы – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Острый перец – 1 шт.
Соль адыгейская – 10 г
Вода (для варки чечевицы) – 4 стакана
Чеснок – 4 зубчика
Растительное масло – 4 ст.л.
Специи – по вкусу
Петрушка – 1 пучок

Молочная каша из саго



Ингредиенты:
Саго – 230 г
Вода – 500 мл
Молоко – 300 мл
Сахар – 50 г
Соль – 1 щепотка

Свинина по-царски



Ингредиенты:
Свинина (мякоть) – 700 г
Картофель – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Помидор – 1 шт.
Сметана – 120 г
Аджика – 1 ст.л.
Соль, перец – по вкусу
Сыр твердый – 80 г
Масло подсолнечное – для смазывания

Итальянская кухня

Блюда итальянской кухни популярны во всем мире, благодаря таким блюдам, как пицца и спагетти (паста). В основу итальянской кухни заложены многовековые традиции народов, населявших страну – греков, римлян и арабов. Помимо традиционных – пиццы и пасты, не меньшей популярностью в Италии пользуются блюда из морепродуктов, сыров, свежих овощей, фруктов, белых грибов с использованием свежей зелени.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Паста «4 помидора»



Ингредиенты:
Макароны – 300 г
Бекон – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Черри – 10 шт.
Пассата – 100 г
Помидоры в собственном соку – 4 шт.
Помидоры вяленые – 5 шт.
Базилик сухой – 1 ст.л.

Пицца на кефире без дрожжей



Ингредиенты:
Тесто:
Кефир – 250 мл
Сода – 1 ч.л.
Приправа «Мивина» – 1 ст.л.
Сахар 1 ч.л.
Масло растительное – 2 ст.л.
Тимьян – по вкусу
Мука пшеничная – 400 г
Начинка:
Томатная паста – 80 г
Колбаса – 400 г
Помидор – 250 г
Сыр твердый – 150 г
Майонез – 60 г

Суп-пюре из печеных томатов



Ингредиенты:
Помидоры – 1.5 кг
Сладкий перец – 2 шт.
Черри – 250-400 г (по желанию)
Чеснок – 8 зубчиков
Растительное масло – 2 ст.л.
Соль – по вкусу
Сахар – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Репчатый лук – 1 шт.
Картофель – 150 г
Томатная паста – 2 ст.л.
Базилик – 1 пучок
Бульон /вода – 1 л

Немецкая кухня

Немецкая национальная кухня – широкая гамма блюд швабской, баварской, саарской, саксонской и т.д. кухонь. Но есть и кое-что общее, что объединяет блюда немецкой кухни. Многие считают, что колбаса, квашеная капуста и пиво, это и есть немецкая кухня. Рецепты немецкой кухни на самом деле более разнообразны. В немецкой кухне популярны салаты из лука, помидор, огурцов, сладкого перца, листьев салата, моркови, ко-

торые приправляют бальзамическим уксусом. Из мяса, конечно же, больше всего любят свинину, которую часто запекают. Из птицы немецкая кухня жалует гуся, индейку. Популярный некогда карп в немецкой кухне сегодня потеснен более дорогим и деликатесным лососем.

Суп «Айнтопф»



Ингредиенты:
Картофель – 1 кг
Морковь – 0,5 кг
Печень телячья – 0,5 кг
Лук репчатый – 1-2 шт.
Петрушка – небольшой пучок
Маргарин или сливочное масло – для жарки
Приправы – по вкусу

Котлеты с творогом



Ингредиенты:
Фарш домашний – 500 г
Луковый суп – 1 пакет;
Творог протертый – 100 г

Салат «Баварский»



Ингредиенты:
Колбаса п/к – 300–350 г
Сыр – 150-200 г
Огурцы маринованные – 100 г
Лук – 0,5 головки
Свежая зелень – по вкусу
Сметана – 4 ст. л.
Майонез – 4 ст. л.
Горчица – 1 ч. л.
Перец молотый и соль – по вкусу.

Французская кухня

Как и любая другая, французская кухня условно делится на народно-крестьянскую и изыскано-аристократическую. Однако при этом словосочетание «французская кухня» ассоциируется исключительно с изысканностью кулинарного искусства, а также с нежным и тонким вкусом блюд. И в этом есть смысл. Ведь благодаря усилиям местных поваров первый ресторан «Макдоналдс» появился во Франции аж в 1983 году!

Французы с удовольствием используют в готовке любые овощи и зелень. Молочные продукты в ос-

новном представлены сырами, а в качестве жира используются оливковое и сливочное масла (в зависимости от региона). В прибрежных районах традиционно предпочитают морепродукты, в континентальных – свинину и дичь (по крайней мере когда-то предпочитали). Лягушачьи лапки – деликатес, который употребляется рядовыми французами очень и очень редко.

Жульен с грибами и сыром



Ингредиенты:
Шампиньоны –150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Сливки 15% – 100 мл
Масло подсолнечное – 2 ст.л.
Масло сливочное – 30 г
Мука – 1 ст.л.
Сыр твердый – 50 г
Соль, перец – по вкусу
Мускатный орех – по вкусу

Мясо по-французски без майонеза



Ингредиенты:
Куриное филе – 350 г
Сыр – 120 г
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу
Шампиньоны – 120 г
Сметана – 2 ст.л.
Горчица в зернах – 2 ч.л.
Лук – 1 шт.
Масло подсолнечное – 2 ст.л.

Фрикасе из курицы с грибами



Ингредиенты:
Куриное филе – 400 г
Шампиньоны – 250 г
Лук репчатый – 100 г
Сливки – 300 мл
Мука – 1 ст.л.
Сливочное масло – 50 г
Соль и перец – по вкусу

Мясо по-албански



Ингредиенты:
Свинина (мякоть) – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.

Яйца – 2 шт.
Сметана – 3 ст.л.
Крахмал – 3 ст.л.
Соль, перец – по вкусу
Масло подсолнечное – для жарки

Гусь с яблоками в фольге в духовке



Ингредиенты:
Гусь цельный – 4 кг
Яблоки – 3-4 шт.
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Фольга

Жареная камбала с овощами



Ингредиенты:
Камбала – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Черный молотый перец –по вкусу
Кориандр – по вкусу
Соль – по вкусу
Брокколи – 1 шт.
Шампиньоны – 70 г
Лук – 1 шт.
Базилик сушеный – по вкусу
Сметана домашняя – 4 ст.л.
Растительное масло – для жарки

Шампиньоны с болгарским перцем и пармезаном



Ингредиенты:
Шампиньоны – 300 г
Перец сладкий болгарский – 1 шт
Масло подсолнечное – 2 ст.л.
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу
Пармезан – 50 г
Розмарин – 1 веточка.

Суп с пастой орзо



Ингредиенты:
Картофель – 4 шт.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Морковь – 1 шт.
Помидоры в собственном соку – 0,5 банки

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Чеснок – 3 зубчика
Вода или бульон – по желанию
Паста орзо (ризони) – горсть.

Свинина с ананасами в духовке



Ингредиенты:
Свиной балык – 1 кг
Ананас свежий – 0.5 шт.
Соль, перец – по вкусу
Масло подсолнечное – 1 ст.л.

КУХНЯ ВОСОЧНОСЛАВЯНСКИХ СТРАН (белорусская, русская, украинская)

Кухня формировалась в течение нескольких веков на нынешней территории и под влиянием соседних государств – Болгария, Босния и Герцеговина, Хорватия, Беларусь и др. Многие блюда украинской кухни стали достаточно популярными у других народов.

Основным фактором, влияющим на формирование той или иной кухни, является домашний очаг, место отведенное под приготовление пищи. Это был костер закрытого типа, именно поэтому наибольшее распространение получили такие способы приготовления пищи, как тушение, запекание и варка. В отличие от тех же немцев, украинские казаки, подстрелив дичь, варили из нее бульон (Юшку), первые же скорее всего зажарили бы тушку на вертеле.

В современной кулинарии в этих странах используется мясо домашних животных, диких животных и рыба. Особое место здесь заняло свиное сало, его употребляют в соленом, жареном и копченом виде.

Известная на весь мир русская кухня всегда поражала иностранцев разнообразием и изобилием. За свою многовековую историю русская кулинария обогатилась большим множеством рецептов вкусных блюд, многие из которых дошли до наших дней практически без изменения.

Долгие века русское кулинарное искусство незаслуженно считалось варварским и грубым, а к его блюдам было пренебрежительное отношение. Но русская кухня не стояла на месте, развивалась, перенимала и видоизменяла опыт других народов, продолжала создавать новые блюда. Отечественная кулинарная традиция прошла долгий путь, прежде чем были сформированы ее основные особенности, которые сейчас приводят в восторг многих гурманов всего мира.

Интерес к блюдам русской кухни появился в XIX веке. Наша кулинарная традиция за считанные десятилетия завоевала популярность в Европе, а затем получила и мировое признание. С тех пор русская кухня имеет репутацию одной из вкуснейших и разнообразнейших в мире, ее тайны стремятся постигнуть, а вековые традиции – перенять.

Пшенная каша на молоке и воде



Ингредиенты:
Пшено – 100 г
Молоко – 250 мл
Вода – 500 мл
Масло – по вкусу
Соль – по вкусу

«Оливье» с красной рыбой



Ингредиенты:
Картофель отварной – 2 шт.
Яйца куриные отварные – 3 шт.
Рыба красная слабосоленая (лосось) – 250 г
Огурец соленый – 2 шт.
Горошек консервированный – 100 г
Морковь отварная (крупная) – 1 шт.
Лук зеленый – 0,5 пучка (10 г)
Майонез – 2 ст.л.
Перец черный молотый – по вкусу

Белокочанная капуста, запеченная в духовке



Ингредиенты:
Капуста (маленькие кочаны) – 2-4 шт.
Соль – щепотка
Перец молотый – по вкусу
Чеснок – 1-2 дольки
Масло растительное – 30-50 мл

Гречка с тушенкой в скороварке



Ингредиенты:
Гречка – 300 г
Тушенка – 400 г
Вода – 450 мл
Соль – по вкусу

Борщ украинский

Ингредиенты:
На кастрюлю 3 л:
Говядина (грудинка на кости) – 300-400 г
Свинина (грудинка на кости/ребра) – 300 г
Картофель – 3-4 шт.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Капуста – 300-400 г.
Свекла – 200 г (1шт. среднего размера)
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Корень петрушки – 1 шт.
Томатная паста – 2 ст.л.
Томаты – 1-2 шт.
Сало – 30-50 г
Чеснок – 2-3 зубчика
Петрушка – 0.5 пучка
Укроп – 0.5 пучка (по желанию)
Сахар – 1 ст.л.
Мука пшеничная – 1 ст.л. (по желанию)
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Лавровый лист – 1-2 шт. (по желанию)
Сладкий перец – 1 шт. (по желанию)
Уксус красный винный – 1-2 ст.л. (по вкусу)
Сметана – для подачи
Аджика – для подачи (по желанию)

Котлеты по-киевски с зеленью и чесноком



Ингредиенты:
Куриные грудки – 4 шт.
Масло сливочное – 100 г
Сухари панировочные – 100 г
Яйца – 2 шт.
Мука – 0,5 стакана
Зелень укропа – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Черный молотый перец – по вкусу
Масло растительное – 100 мл
Соль – по вкусу

Чанахи с фасолью



Ингредиенты:
Баранина ребрышки – 630 г
Картофель – 6 шт.
Томаты – 3 шт.
Баклажаны – 1 шт.
Фасоль – 150 г
Фасоль спаржевая – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Кинза – 1 пучок
Петрушка – 1/2 пучка
Чеснок – 5 зубчиков
Перец горошком – 3 шт.
Соль, перец – по вкусу
Соль для баклажана – 1 ст.л.

Суп капустница



Ингредиенты:
Картофель – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Пшено – 80 г
Капуста квашеная – 300 г
Соль, перец – по вкусу

Чевапчичи



Ингредиенты:
Фарш смешанный – 300 г
Яйцо куриное – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Паприка молотая – 1 ч.л.
Сода пищевая – 1 ч.л.
Соль, перец – по вкусу

Холодник по-белорусски



Ингредиенты:
Свекла большая отварная – 1 шт.
Яйцо куриное вареное – 3-4 шт.
Сметана – 250 г
Лук зеленый – 3 шт.
Петрушка – 5-6 веточек
Укроп – 5-6 веточек
Огурец средний – 1 шт.
Уксус белый винный – 2 ст.л.
Сахар – 1 ст.л.
Соль – по вкусу
Вода минеральная без газа – 1 стакан

Бигус из свежей капусты с картошкой



Ингредиенты:
Капуста свежая – 300 г
Картофель чищенный – 300 г
Свиная корейка – 250 г
Морковь – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Томатная паста – 70 г
Масло подсолнечное – 100 мл
Вода – 250-300 мл
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу

Сальтисон из свиной рульки



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Ингредиенты:
Свиная рулька – 1500 г
Лук – 1шт.
Чеснок – 2 зубчика
Перец душистый
Лавровый лист
Соль.

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Подавляющее большинство рецептов национальной еврейской кухни обусловлено религиозными обычаями еврейского народа. При этом из-за необходимости соблюдать кашрут, точнее ту его часть, которая касается правил приготовления пищи, евреи вынуждены всю жизнь придерживаться определенной «диеты»...

Наиболее известным примером влияния кашрута на выбор продуктов питания является тотальный запрет на употребление свинины евреями. Также в силу некоторых причин некошерными считаются такие животные как заяц, верблюд и даман, мясо которых евреям есть нельзя ни при каких условиях. Есть и другие запрещенные продукты – яйца с кровью (правда, если удалить сгусток крови из яйца, то его уже можно есть), мясо и яйца хищных птиц, рыба без чешуи и ее икра и т.д. В общем, запретов много, НО! Есть в этом и позитивная сторона – все эти запреты стимулировали и до сих пор стимулируют фантазию еврейских поваров. И в результате на сегодняшний день еврейская кухня – одна из самых интересных в мире.

К тому же национальные еврейские блюда состоят преимущественно из рыбы, овощей, фруктов и молочных продуктов, а это при правильном подходе – прямой путь к здоровью! Так что приобщайтесь, а наши кулинары вам в этом помогут!

Куриный бульон с галушками из лаваша



Ингредиенты:
Лаваш – 300 г
Бульон куриный – 2 литра
Яйцо – 1 штука
Соль – по вкус
Перец черный молотый – по вкусу.

Храйме



Ингредиенты:
Тилапия (любая белая морская рыба) – 800 г
Бульон рыбный – 200 г
Лук репчатый большой – 1 шт.
Помидоры крупные – 3-4 шт.
Перец болгарский – 1 шт.
Чеснок – 6-7 зубчиков
Жгучий перец (или соус) – по вкусу
Соль морская – по вкусу
Перец – по вкусу
Паприка копченая – 1 ст.л.
Масло оливковое – 2-3 ст.л.

Кумин – 1 ч.л.
Лимонный сок – 1 ст.л.
Сахар – 1 ст.л.
Петрушка и кинза – пару веточек

Чолнт



Ингредиенты:
Говядина – 500 г
Картофель – 2 шт.
Лук – 2 шт.
Фасоль белая – 0,5 стакана
Фасоль темная – 0,5 стакана
Фасоль пестрая – 0,5 стакана
Перловая крупа – 0,5 стакана
Чеснок – 1 головка
Масло растительное – для жарки
Мука – 1 ст.л.
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Паприка – 0,5 ч.л.
Имбирь молотый – щепотка
Лавровый лист

КАВКАЗСКАЯ КУХНЯ

Кавказская кухня собрала национальные блюда всех территорий региона: Южной части России, Южной Осетии, Грузии, Абхазии, Дагестана, Азербайджана и Армении. Колорит блюд кавказской кухни основан, в первую очередь, на географическом местоположении. Благодаря гористой местности, в кавказских блюдах преобладают мясные и кисло-молочные продукты: баранина, сыр, молоко, небольшое количество рыбы. Также здесь ценятся различная зелень и, конечно, большое количество приправ.

Даргинский хинкал



Ингредиенты:
Тесто дрожжевое – около 0,5 кг
Грецкие орехи – около 1 стакана
Пажитник, ореховая трава – по вкусу
Хмели-сунели – по желанию
Растительное масло – 2 ст.л.
Для подачи:
Мясной бульон
Мясо готовое
Домашний сыр
Свежая зелень
Сметанный соус
Томатный соус

Хаш армянский



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Ингредиенты:
Говяжья нога – 1000 г
Чеснок – 5 зубков
Зелень свежая – 3 веточки
Зелень сушеная – 2 ст.л.
Соль – 1.5 ч.л.

Чыхыртма



Ингредиенты:
Курица – 600 г
Лук репчатый – 400 г
Яйца куриные – 3 шт.
Масло сливочное – 70 г
Масло растительное – 2 ст.л.
Помидор (крупный) – 1 шт.
Сок лимона – 2 ст.л.
Куркума – 1 ч.л.
Бульон куриный (вода) – 1 ст.
Соль, перец – по вкусу
Зелень – по вкусу

Каурма-плов по-азербайджански



Ингредиенты:
Баранина – 750 г
Лук репчатый – 5 шт.
Гранат – 1 шт.
Изюм – 1/2 стакана
Масло сливочное топленое – 100 г
Мука – 220 г
Яйцо куриное – 1 шт.
Вода ледяная – 1-2 ст.л.
Соль – по вкусу
Куркума – щепотка
Тыква – 200 г
Зелень – для подачи
Шербет – для подачи

Чашушули по-грузински



Ингредиенты:
Говядина – 350 г
Лук репчатый – 200 г
Помидоры – 350 г
Перец болгарский – 1-2 шт.
Зелень (базилик, укроп) – по 30 г
Масло сливочное – 30 г
Чеснок – 3-4 зубчика
Соль, специи – по вкусу

Суп харчо из баранины

Ингредиенты:
Баранина – 500 г
Рис – 100 г
Соус Ткемали – 70 г
Сладкий перец – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук – 2 шт.
Грецкие орехи – 100 г
Хмели-сунели – 1 ст.л.



Соль – по вкусу
Красный молотый перец – 1 ч.л.
Томатная паста – 60 г
Кинза – 1 пучок

Хачапури на кефире



Ингредиенты:
Для теста:
Кефир – 200 мл
Сметана – 50 мл
Мука – около 300 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Сода – 0,5 ч. л.
Соль – 1 щепотка.
Для начинки:
Творог – 200-250 г
Яйцо – 1 штука
Сметана – 1-2 ст. л.
Сливочное масло – 1-2 ст. л.
Соль – 1 щепотка.

Долма в мультиварке



Ингредиенты:
Фарш свиной – 500 г
Рис пропаренный – 150 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Листья виноградные маринованные – 30-40 шт.
Томатная паста – 2 ст.л.
Соль – 0,5 ч.л.
Молотый черный перец – 0,5 ч.л.
Растительное масло – 50 мл

Лобио из красной фасоли



Ингредиенты:
Красная фасоль – 1-1,5 ст.
Грецкие орехи – 0,5 ст.
Лук репчатый – 1 головка
Чеснок – 1 зубчик
Томатный сок – 0,5-1 ст.
Растительное масло – 1-2 ст.л.
Яблочный уксус – 1 ч.л.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Свежая (или сухая зелень) – по вкусу;
Перцы молотые – по вкусу;
Перец острый – 1 стручок;
Соль – 1 щепотка.

ТУРЕЦКИЕ БЛЮДА

Турецкая кухня – это сокровищница разнообразных сладостей, мясных блюд, для которых используют баранину, домашнюю птицу и козлятину, и мучных изделий. Национальное блюдо пилав по-разному готовят в турецких городах, но везде он получается ароматным, сытным и красиво выглядит при подаче. Большую роль в национальной кухне играют блюда из бобовых, особенно фасоли и нута, с которыми турецкие кулинары готовят вкусные закуски и салаты. В овощные гарниры из баклажанов, томатов и цукини, а также в мясные блюда часто добавляются фисташки и грецкие орехи, зерна граната и разные сорта изюма. Интересно, что особенно ярко вкус местной пищи раскрывается именно в холодных овощных блюдах, среди которых голубцы и баклажаны с мясом – патлицан-кебаб. Салаты щедро приправляют оливковым маслом, морской солью и соком лимона. Помимо классических восточных сладостей в виде пахлавы и локмы, здесь вкусно готовят мармелад из айвы, вишневый джем и розовое варенье.

Мерджимек чорбасы
(турецкий суп-пюре из чечевицы с лимоном)

Ингредиенты:
Чечевица – 200 г
Вода – 1 л
Лук репчатый – 130 г
Морковь – 80 г
Лимон – 0,5 шт.



Масло растительное – 2 ст.л.
Соль – 1 ч.л.
Мята (свежая или сушеная) – 1 ч.л.
Пряности – по вкусу

Искандер кебаб



Ингредиенты:
Говядина – 300 г
Лук – 1 шт
Растительное масло – 2 ст.л..
Сливочное масло – 40 г
Томатная паста – 1,5 ст.л.
Красный перец – по вкусу
Соль – по вкусу
Сахар – 1/3 ч.л.
Лепешка или чиабатта – 1/2 шт.
Йогурт цельный или сметана – по вкусу.

Соте из курицы
Ингредиенты:
Куриное филе – 500 г
Томатная паста – 1-2 ст.л.



Сладкий перец – 200-250 г
Помидоры в собственном соку – 400 г
Растительное масло – 1 ст.л.
Сливочное масло – 1 ст.л.
Репчатый лук – 1 шт.
Соль – по вкусу
Сахар – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Чеснок – 2 зубчика
Смесь прованских трав/тимьян – 1-2 ч.л. (по вкусу)
Свежая зелень/петрушка – по вкусу (для подачи)

КУХНЯ НАРОДОВ ЮЖНОЙ АЗИИ

Индийская кухня

Индийская кухня – это кладезь вегетарианских рецептов с большим количеством специй. Основной специей в Индии принято считать Карри, ее добавляют в большое количество традиционных блюд. Однако наряду с вегетарианскими рецептами в индийской кухне можно встретить блюда из курицы. Во многом это обусловлено тем фактом, что кулинарные предпочтения индусов формировались на основе двух религий – индуизма и мусульманства.

Индийский имбирный суп

Ингредиенты
Имбирь (корень) – 6 см
Острый перец – 0,25-0,5 шт. (по вкусу)



Чеснок – 3 зубчика
Вода – 200 мл
Консервированный помидоры – 200 г
Тмин (семена) – 1 ч.л.
Соль – по вкусу
Куркума – 1/2 ч.л.
Гарам масала – 1 ч.л.
Растительное масло – по вкусу
Свежая зелень/кинза – по вкусу

Дал (индийский гороховый суп)

Ингредиенты:
Горох желтый – 200-250 г
Вода – 1,5-1,7 л
Картофель – 250 г
Морковь – 50 г
Лавровый лист – 1 шт.
Масло растительное (или гхи) – 1 ст.л.
Имбирь сырой натертый – 0,5 ч.л.
Пряности – по вкусу
Зелень – по вкусу

Суп из тушеных помидоров и адыгейского сыра



Под редакцией доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME И.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019. – 464 с.

Ингредиенты:
Помидоры – 500 г
Адыгейский сыр – 270 г
Сметана – 80 г
Горошек консервированный – 160 г
Масло растительное – 1 ст.л.
Соль – 0,5 ч.л.
Сахар – 0,5 ч.л.
Пряности – по вкусу

Пакоры из цветной капусты



Имбирь тертый – 1 ч.л.
Зелень – по вкусу
Соль – по вкусу
Растительное масло – для жарки

Курица карри



Ингредиенты:
Куриное филе – около 400 г
Паста карри (тут зеленая) – 1-3 ст. л.
Баклажан – 1 шт.
Фасоль зеленая – 100 г
Кокосовое молоко – 300 мл
Чеснок – 3 зубчика
Перец чили – по вкусу
Коричневый сахар – 2 ч. л.
Растительное масло – для жарки
Рыбный соус (соевый или вустерский) – по вкусу
Зелень по вкусу.

Иранская кухня

Если попытаться охарактеризовать национальную иранскую кухню одним словом, то здесь идеально подойдет слово «аутентичная» или «оригинальная». В этой стране довольно много интересных обычаев и традиций, непривычных европейскому человеку: табу на алкоголь и свинину, минимум рыбы в рационе (несмотря на моря и океан под боком), любовь к чаю и свежим фруктовым сокам, множество непохожих друг на друга рецептов пловов и т.д.

Вместо привычного нам хлеба иранцы готовят несколько видов лепешек (сангяк, лаваш, тафтун, нун, барбари), которые воспринимаются иранцами в качестве основы и религиозной пищи, божьей милости. А запивать эти лепешки предпочитают кисломолочными напитками вроде тана. При этом жители Ирана практически не едят супов!

Полоу – рис с курицей по-персидски
Ингредиенты:
Для курицы:
Курица – 600-800 г
Сливочное масло – 1-2 ст.л.
Куркума – 1/4 ч.л.
Молотый тмин (кумин) – 1/4 ч.л.
Чеснок или чесночный порошок – 1-2 зубчика или 1/4 ч.л.
Молотая корица – 1-2 щепотки
Мед – 2-4 ч.л.
Соль – по вкусу



Перец черный молотый – по вкусу

Дополнительно:

Карри острый – по вкусу
Лимон – кусочек 2-3 см

Для гарнира:

Рис – 1 стакан
Вода – 2 стакана
Шафран – щепотка (по желанию)
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу
Сливочное масло – 2 ст.л.
Растительное масло – 1 ст.л.
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Клюква сушеная – по вкусу
Чесночный порошок – по вкусу
Куркума – 1/4 ч.л.
Молотый тмин (кумин) – 1/4 ч.л.
Молотая корица – 1-2 щепотки

Для подачи:

Орехи – 1/2 чашки или больше (по вкусу)
Зелень – по вкусу
Гранат – 0.5-1 шт. (по вкусу)

Мастохияр



Ингредиенты:

Кефир – 300 г
Огурец – 2 шт.
Мята сушеная – 1 ст.л.
Орехи грецкие – 1,5 ст.л.
Изюм – 1,5 ст.л.
Соль морская – по вкусу
Перец ч.м. – по вкусу
Сок лимонный – 1 ст.л.

Фесенджан



Ингредиенты:

Куриные окорочка – 2 шт.
Орехи грецкие – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Растительное масло – 2 ст.л.
Гранатовый сок – 150 г
Соль, перец черный молотый – по вкусу
Корица – 1 палочка
Куркума – 1 ч.л.

Арабская кухня

На этой странице вашему вниманию представлены блюда арабской кухни – одной из самых разнообразных и изысканных в мире, славящейся сытностью и аппетитностью блюд. Отличительная особенность кулинарных традиций, пришедших к нам с Ближнего Востока и северных берегов Африки, состоит в том, что сами блюда на первый взгляд не столь экзотичны, но их богатый вкус и аромат способны впечатлить даже само-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

го искушенного гурмана. В Европе, в Азии и в Африке арабы всегда славились, помимо прочего, еще и умением создавать настоящие кулинарные шедевры.

Среди основных ингредиентов арабской кухни встречаются: фасоль, чечевица, пшено, рис, баранина, говядина, курица, а также рыба, в некоторых приморских регионах.

Многие арабские рецепты появились более тысячи лет назад и передавались с тех давних пор вместе с культурой и обычаями из поколения в поколение. Большое внимание арабы уделяют специям, подбирая тонкие сочетания пряностей и всевозможных приправ, способных преобразить вкус даже самого обычного на первый взгляд блюда. Вы сможете и сами прикоснуться к восточным тайнам, приготовив одно из блюд по случаю праздника или просто на завтрак, обед или ужин. Не сомневайтесь: блюдо по арабскому рецепту понравится и вам, и всем, кого вы им угостите.

Некоторые арабские блюда прославились на весь мир, и сейчас их можно встретить практически в любой стране. Пасты и намазки из бобовых, фалафель (шарики из измельченных бобовых с различными приправами и зеленью), люля-кебаб (котлеты в форме колбасок), пахлава с медом и финиками – все эти блюда уже давным-давно вышли за рамки арабского региона и радуют всех, кто не ровно дышит к кулинарным изыскам и готов к кардинально новым вкусовым ощущениям.

Египетская кухня

Египетская кухня является своеобразной «сборной солянкой», гармонично сочетающей в себе кулинарные традиции соседей – Греции, Сирии, Ливана и других. При этом определяющим фактором в формировании вкусовых пристрастий египтян (да и всех соседей) стала жарка погода, присущая региону. Именно горячий климат «заставляет» с аппетитом смотреть на растительные продукты и практически игнорировать мясо и рыбу.

Наиболее знаменитыми блюдами египетской кухни считаются фалафель и бобы фава (ведь белок – превыше всего, даже если диета растительная). Также в Египте весьма популярны острые специи и соусы. Так что путешественники, придерживающиеся вегетарианской диеты, будут в восторге от меню местных заведений.

Вместо привычного нам хлеба египтяне часто едят лепешки из муки грубого помола (баладийский хлеб), которые нередко используются в качестве столовых приборов. А вместо воды здесь пьют всевозможные напитки, главенствующее положение среди которых занимает чай «Каркаде» (качество сырой пресной воды в стране оставляет желать лучшего).

Скумбрия, жаренная по-египетски

Ингредиенты:

Рыба морская (скумбрия) – 500 г

Мука пшеничная в/с – 2 ст.л.

Масло подсолнечное рафинированное – 3 ст.л.

Можжевельник (ягоды) – 3-4 шт.

Перец черный – 5 горошин



Тмин (семена) – 1 ч.л.
Чеснок – 3-4 дольки
Лимон – 1 шт.
Соль – по вкусу

Фатта по-египетски



Ингредиенты:
Мясо:
Говядина – 1 кг
Кардамон – 3 коробочки
Перец горошком – 5-6 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Рис:
Рис – 2 стакана
Оливковое масло – 2 ст.л.
Вода – 3 стакана
Соль – по вкусу
Лепешки – 3 шт.
Топленое масло – 1 ст.л.
Соус:
Чеснок – 5 зубков
Помидоры свежие – 3 шт.
Томатная паста – 1 ст.л.
Уксус – 1 ст.л.
Перец чили – 0,5 ч.л.
Оливковое масло – 1 ст.л.
Кориандр молотый – 0,5 ч.л.
Салат:
Помидоры – 2 шт.
Огурцы – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Йогурт – 1 ст.л.
Лимонный сок – 1 ст.л.
Зелень укропа, кинзы, петрушки – 30 г
Соль – по вкусу

Котлеты с зеленью по-египетски



Ингредиенты:
Фарш мясной – 250 г
Мука рисовая – 3 ст.л.
Зелень (укроп, петрушка) – 4 ст.л.
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 3 ст.л.
Соль – по вкусу
Мята свежая (или мелисса) – 1 ст.л.

Хумус из гороха



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Ингредиенты:
Горох – 300 г
Кунжут – 0,5 стакана
Лимон – 1 шт.
Чеснок – 2-3 зубчика
Масло оливковое – 4 ст.л.
Вода холодная – 1 стакан
Куркума
Кориандр
Перец чили
Соль

Шаурма арабская



Ингредиенты:
Лаваш – 1 шт.
Куриные бедра – 2 шт.
Молотый имбирь – по вкусу
Карри – по вкусу
Молотые перцы – по вкусу
Молотый мускатный орех – по вкусу
Шафран – по вкусу
Для соуса:
Сметана – 2 ст.л.
Чеснок – 2 зубка

Арабский суп с кукурузой



Ингредиенты:
Фарш бараний – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Картофель – 2 шт.
Зелень – 1 пучок
Куркума – 1/2 ч.л.
Перец чили – по вкусу
Соль – по вкусу
Паприка молотая – 1/2 ч.л.
Зира – 1/2 ч.л.
Рис – 1/2 стакана
Вода 2,5 л
Кукуруза вареная – 1 стакан

Легкий куриный суп с шафраном



Ингредиенты:
Бульон куриный – 2 л.
Шафран – щепотка
Вермишель – горсть
Кинза свежая – 1 пучок
Соль – по вкусу.

Кебаб по-египетски



Ингредиенты:
Фарш говяжий – 500 г
Лук – 1 шт
Петрушка (кинза) – 1 пучок
Соль, перец по вкусу.

Перловый суп с курицей



Ингредиенты:
Перловая крупа – 1 ст.
Оливковое масло – 1 ст.л.
Лук – 1 шт.
Мясо курицы – 150 г
Чеснок – 2 зуб.
Перец чили – 0.5 шт.
Бульон – 1.5 литра
Помидор – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лимон – 0.5 шт.
Соль, перец по вкусу.

Салат с горохом нут и помидорами



Ингредиенты:
Горох нут отварной – 300 г
Помидор – 2 шт.
Лук – 1 шт.
Чеснок зеленый (или зубчик) – 1 шт.
Масло растительное – 1-2 ст.л.
Перец красный жгучий
Кориандр
Паприка
Соль.

Шакшука с мясом



Ингредиенты:
Яйца куриные – 3 шт.
Говяжья вырезка – 250 г
Помидоры – 200 г
Перец болгарский – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок сухой – щепотка
Базилик сухой – щепотка
Перец острый молотый – по вкусу
Растительное масло – 2 ст.л.
Петрушка – 10 г
Соль – по вкусу

Кеббе



Ингредиенты:
Свинина – 500 г
Булгур – 200 г
Грибы – 300 г
Твердый сыр – 250 г
Зеленый лук – 1 пучок
Соль – по вкусу
Смесь молотых перцев – по вкусу
Масло – для фритюра

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

КУХНЯ НАРОДОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

Дальний Восток: Вьетнам, Гонконг, Индонезия, Камбоджа, Китайская Республика, Китай, КНДР, Лаос, Малайзия, Монголия, Мьянма, Южная Корея, Сингапур, Таиланд, Филиппины, Япония.

Вьетнамская кухня

Вьетнамскую кухню принято делить на 3 части, каждая из которых отражает уклад одного из регионов страны. В кухне северного Вьетнама сосредоточены общеизвестные блюда, такие как Суп Фо, Банькуон и т.д., тут строго относятся к выбору специй и ингредиентов в процессе приготовления пищи. В южном регионе используют большое количество специй и предпочитают сладкий вкус в блюдах. В центральном Вьетнаме же предпочтения отдаются острым блюдам, тут положено подавать основное блюдо с множеством небольших закусок.

Среди основных ингредиентов вьетнамской кухни можно назвать – рис, овощи, фрукты, зелень, рыбный и соевый соус. Наиболее распространенными видами мяса во Вьетнами считаются: свинина и курятина, реже готовят из утки и и козлятины. Кроме того пользуются популярностью различные морепродукты, что обусловлено географическим расположением страны.

Спринг роллы с курицей

Ингредиенты:

Куриная грудка – 1 шт.
Вермишель «Фунчоза» – 45 г
Зеленый лук – 1 пучок
Морковь – 1 шт.



Подсолнечное масло – 3 ст.л.
Рисовая бумага в листах
Соус имбирный
Смесь перцев
Соль

Фунчоза с говядиной и овощами

Ингредиенты:

Фунчоза – 150 г
Говядина – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Лук зеленый – 0,5 пучка
Соевый соус – по вкусу
Молотый имбирь – 0,5 ч.л.

Вьетнамский суп Фо



Ингредиенты:

Говядина (телятина) – 600 г
Говядина на кости – 400 г
Лапша рисовая – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.

Лук зеленый (белая часть) – 0,5 пучка
Бадьян – 1 звездочка
Корица – 1 палочка
Кориандр молотый – 1/3 ч.л.
Кардамон в капсулах – 3 шт.
Корень имбиря – 2 см
Перец черный – по вкусу
Соль – по вкусу
Для подачи:
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый (перо) – 0,5 пучка
Базилик
Кинза
Лайм
Черемша
Чили перец
Рыбный соус – все по вкусу
Индонезийская кухня

Наси Горенг



Ингредиенты:
Рис – 500 г
Креветки – 250 г
Свинина – 250 г
Креветочная паста – 1 ст.л.
Лук порей – 1 шт.
Перец чили – 1 шт.
Растительное масло – 2 ст.л.
Соевый соус – 2 ст.л.
Яйца – 2 шт.
Чеснок – 1 зубок
Креветочные чипсы – 10 шт.

Бами горенг



Ингредиенты:
Свинина – 300 г
Лук порей – 60 г
Зеленый лук – 20 г
Рисовая лапша – 300 г
Яйцо куриное – 2 шт.
Имбирь – 2 см
Чеснок – 2 зубка
Соевый соус – 2 ст.л.
Пекинская капуста – 250 г
Морковь – 60 г
Перец чили – 0,5 шт.
Растительное масло – 3 ст.л.
Самбал – 10 г

Китайская кухня

Китайская кухня включает в себя достаточно внушительный список блюд. Основные ингредиенты китайской кухни – это рис, китайская лапша, соя и продукты из нее, курица, свинина и т.д. Самыми популярными блюдами в Китае считаются: утка по-пекински, димсам, жареный рис, столетнее яйцо и черепаховый суп.

Куриное филе в соусе по-китайски
Ингредиенты:
Куриное филе – 300 г
Болгарский перец – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Имбирь свежий – 1 ч.л.
Масло кунжутное – 2 ст.л.
Крахмал кукурузный – 1 ч.л.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Соус-маринад:
Соевый соус – 3 ст.л.
Томатный соус – 2 ст.л.
Сахар – 2 ч.л.
Сок лимонный – 2 ст.л.
Чеснок – 2 зубчика
Перец чили – 1 шт. (или по вкусу)
Вода – 50 мл
Перец красный молотый – 0,25 ч.л. (или по вкусу)

Овощное рагу из кабачков и капусты



Ингредиенты:
Капуста – 500 г
Кабачки – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Грибы сушеные – горсть
Чеснок – 1 зубчик
Имбирь (корень) – 1 см
Томатный соус – 1 ст.л.
Масло растительное – 1 ст.л.
Чили соус – по вкусу
Белый винный уксус – 1 ст.л.
Соус соевый – 1 ст.л.
Соль и перец – по вкусу
Сахар коричневый – щепотка
Зелень – пару веточек для подачи

Китайский яичный суп «Даньхуатан»



Ингредиенты:
Куриный бульон – 1 л
Кунжутное масло – 1/2 ч.л.
Соль – 1/2 ч.л.
Перец белый молотый – по вкусу
Куркума – 1 щепотка
Яйцо куриное – 3 шт.
Зеленый лук – 2-3 стебля
Кукурузный крахмал – 1 ст.л.
Вода холодная – 125 мл
Дополнительно / по желанию:
Сахар – 1 щепотка
Имбирь – 1-2 пластинки
Свежая зелень – по вкусу

Корейская кухня

Ведь на самом деле корейская кухня – это множество уникальных и вкусных блюд, а также поистине оригинальные гастрономические традиции.

В основе питания корейцев лежит рис, который здесь – «всему голова». Встретить тут стол без риса крайне проблематично. Более того, рис практически всегда накладывают отдельно каждому в тарелку, а вот

остальные блюда уже просто ставят в общих мисках на стол, откуда при желании их можно брать в любом количестве.

В Корее очень любят супы, которые воспринимаются тут в качестве средства, сохраняющего стройность и продлевающего жизнь. Бульоны, супы с лапшой, с овощами, с морепродуктами, мясные супы – все это употребляется простыми корейцами практически каждый день. При этом есть супы, которые подают даже во время торжественных мероприятий вроде свадьбы или дня рождения – в качестве пожелания долгой жизни.

Мясо и рыба в блюдах корейской кухни представлены весьма широко, однако говядину местное население до сих пор употребляет редко и без особого энтузиазма, несмотря на официальное снятие запрета, который существовал в силу приверженности канонам буддизма. Зато в Корее до сих пор едят собак, пусть и как деликатес (особую породу – нуреоноги).

Еще у корейцев в почете все виды бобовых и морепродуктов, из которых готовят всевозможные соусы и приправы. Любопытно, что европейцам подобные корейские блюда могут показаться не совсем съедобными. Хотя если смешать любую приправу с красным жгучим перцем (одно из любимых растений корейцев), то нестрашно съесть все что угодно...

Суп из морской капусты

Ингредиенты:

Бульон (любой) – 2 литра

Морская капуста (консервированная) – 250 г



Морковь – 1 штука (средняя)
Картофель – 3 шт.
Горошек консервированный – 1/2 банки
Яйцо перепелиное (вареное) – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль, перец – по вкусу.

Хе из рыбы (классический рецепт)



Ингредиенты:
Рыба свежая (горбуша, кета) – 250 г
Лук репчатый – 1 шт.
Уксусная кислота – 1 ч.л.
Вода – 50 мл
Соевый соус – 2 ст.л.
Перец чили – по вкусу

Кукси по-корейски

Ингредиенты:
Вода – 3 л
Свинина – 400 г
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Молотый красный перец – по вкусу

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Огурцы – 300–400 г
Помидоры – 2 шт.
Укроп – 1 пучок
Петрушка или кинза – 1 пучок
Кунжут – по вкусу
Морковь – 2–3 шт.
Кориандр молотый – по вкусу
Уксус – по вкусу
Лук репчатый – 2-3 шт.
Чеснок – 3-4 зубчика
Растительное масло – по вкусу
Капуста – 250-300 г
Куриные яйца – 4 шт.
Лапша – 300-400 г.

Пигоди



Ингредиенты:
Тесто:
Вода – 350 мл
Мука – 650 г
Соль – 1 ч.л.
Сахар – 1 ч.л.
Масло растительное – 1 ст.л.
Дрожжи свежие – 40 г
Начинка:
Мясо или фарш – 250 г
Капуста – 350 г
Кориандр – 1 ч.л.
Лук репчатый – 150 г
Перец красный молотый – 0.5 ч.л.
Соль – по вкусу
Чеснок – 2 зубчика
Масло растительное – 3 ст.л.
Соус:
Соус соевый светлый – 3 ст.л.
Кинза свежая – 1 ч.л.
Перец красный – 1 шт.
Перец молотый красный – по вкусу
Чеснок – 2 зубчика
Кориандр – 0.5 ч.л.

Малайзийская кухня

Одним из достоинств малайзийских кулинаров является их способность умело сочетать элементы блюд, заимствованных из кухонь других народов, со своими традициями. Ведь практически каждое «чужое» блюдо, приготовленное малайзийскими поварами, имеет в себе нечто такое, что обособляет его от исходного заимствованного блюда. Собственно, на этой способности и вся малайзийская кухня и стоит.

Другим столпом малайзийской кухни является рис, который здесь считается основой любой трапезы (хотя сегодня все чаще люди отступают от подобного подхода). В Малайзии даже придумали особое слово для всей НЕрисовой еды – «lauk», которое переводится как «добавка к рису». Из риса здесь готовят и основные блюда, и десерты. В общем, для малайзийцев рис («nasi») – это гарант сытной жизни, а все остальное – лишь «декорации».

Особенностью национальной кухни Малайзии также является обилие

специй и пряностей в еде. Имбирь, кардамон, жгучий перец, лимонная трава, тамаринд... Натуральные приправы малазийцы добавляют везде и всюду.

Наси Даганг



Ингредиенты:
Филе рыбы – 300 г
Галангал – 20 г
Карри – 20 г
Куркума – 1 ч.л.
Чеснок – 2 зубка
Листья лимона – 10 г
Имбирь – 2 см
Кокосовое молоко – 250 мл
Растительное масло – 2 ст.л.
Перец чили – 5 г
Лук репчатый – 1 шт.
Перец черный молотый – 5 г
Соль – по вкусу

Лакса с креветками



Ингредиенты:
Креветки – 350 г
Бульонный кубик – 1 шт.
Чеснок – 2 зубка
Имбирь – 2 см
Лук – 1 шт.
Растительное масло – 1 ст.л.
Вода – 300 мл
Перец чили – 1 шт.
Мята – 10 г
Базилик – 10 г
Кокосовое молоко – 400 мл
Паста карри – 2 ст.л.
Лайм – 0,5 шт.
Рисовая лапша – 250 г
Сахар – 1 ч.л.

Наси лемак (Nasi Lemak)



Ингредиенты:
Рис – 2 ст.
Вода – 2 ст.
Имбирь – 3 см
Лук шалот – 3 шт. (или 1 головка репчатого лука)
Кокосовое молоко – 200 мл
Соль и сахар – по вкусу

Монгольская кухня

Традиционная монгольская кухня – это нечто аутентичное и совсем не похожее на современную кухню большинства народов мира. Если попытаться описать монгольскую национальную кухню несколькими слова-

ми, то получится что-то вроде: много жира, мало специй и почти ничего сырого.

Монгольская кухня зиждется на продуктах животноводства. Из мяса здесь в почете баранина, говядина, козлятина, реже встречаются конина, мясо яка и верблюжатина. Готовят мясо разными способами (обычно варят или запекают), но очень часто без соли и специй. Что в свою очередь довольно непривычно для большинства из нас. Если же говорить про объемы монгольских порций, то здесь все просто: порции мяса – огромные, а больше ничего в блюде зачастую и нет. Не принято здесь подавать гарнир к мясу...

Что касается растительной пищи, то в монгольской кухне она представлена весьма скудно – в основном, мукой зерновых и луком, из которых готовят всевозможные буузы, блины, печенье, чебуреки, пирожки, а то и вовсе кусочки теста. Изредка в рацион монголов попадают и другие овощи, но их в обязательном порядке варят или тушат.

Цуйван



Ингредиенты:
Говядина – 300 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Морковь – 1 шт.
Растительное масло – 3-4 ст.л.
Соевый соус – 2 ст.л.
Лук зеленый – 3 шт.
Перец черный
Перец красный молотый
Кориандр
Куркума
Для лапши:
Яйцо – 1 шт.
Вода – 100 мл
Мука – 220 г
Соль – щепотка
Растительное масло – для смазки

Баранина по-монгольски



Ингредиенты:
Баранина – 300 г
Масло кунжутное – 3 ст.л.
Вино красное сухое – 0,5 стакана
Соевый соус – 0,5 стакана
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1 головка (большая)
Мускатный орех молотый – 1/3 ч.л.

Тайская кухня

Тайская кухня формировалась на протяжении многих веков под влиянием блюд индийской и китайской кухонь. Первоначально основой тайской кухни были рис, морепродукты и рыба, но со временем здесь прижился перец чили, завезенный

португальскими миссионерами, с тех пор тайцы отдают предпочтения острым блюдам. Особое отношение в Таиланде к рису, впрочем, как и во многих странах Азии, причем наибольшее предпочтение тайцы отдают дорогим сортам риса, например жасминовому.

В Таиланде к столу принято подавать большую порцию отварного риса с несколькими дополнительными блюдами, как острыми, так и умеренно острыми, например карри или острый рыбный салат с овощами.

Говядина по-тайски



Ингредиенты:
Говядина – 300 г
Морковь – 1 шт.
Лук зеленый – 3 стебля
Салат зеленый – 1 пучок
Масло растительное – 2 ст.л.
Перец стручковый острый – по вкусу
Маринад:
Соевый соус – 2 ст.л.
Лимонный сок – 1 ст.л.
Паста «Красный карри» – 1 ч.л.
Сахар – 1 ч.л.
Масло кунжутное – 1 ст.л.
Чеснок – 2 зубчика
Имбирь – 2 см
Устричный соус – 1 ч.л.

Суп «Том Ям»



Ингредиенты:
Креветки – 200 г
Кальмары – 200 г
Помидоры–черри – 100 г
Кокосовое молоко – 300 г
Лемонграсс – 10 г
Галанга – 10 г
Каффир–лайм – 2-3 листика
Куриный бульон – 200 мл
Креветочная паста – 2 ст.л.
Лук зеленый – 10 г
Сливочное масло – 30 г
Соль и перец – по вкусу

Семга по-азиатски
Ингредиенты:
Филе семги на коже – 600 г
Лайм – 1 шт.
Чеснок –4 зубчика
Кунжут – 1 ч.л.
Лук зеленый – 3 стебля.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Маринад:
Соус соевый – 4 ч.л.
Мирин – 3 ч.л.
Имбирь – 1 ч.л.
Цедра лайма – 1 ст.л.
Сок лайма – 3 ч.л.
Мед – 0.5 ч.л.

Японская кухня

Японская кухня – колоритная и достаточно интересная. Особенной популярностью японские блюда пользуются спросом у туристов. Ее главная особенность заключается в минимальной обработке продуктов питания. Также у японцев в почете морепродукты, сезонные продукты, национальная сервировка и оформление блюд.

Роллы на 23 февраля (в форме танков)



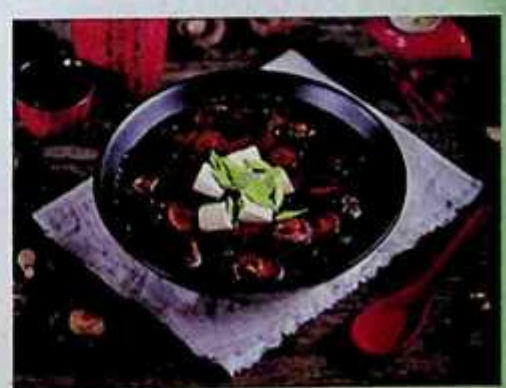
Ингредиенты:
На роллы:
Нори (сухие водоросли) – 3 листа
Рис для суши – 360 г
Рыба красная (соленая) – 100 г
Авокадо – 30 г
Огурец свежий – 60 г
Сыр творожный – 50 г
Укроп свежий – 30 г
Заправка для риса:
Рисовый уксус – 1 ст.л.
Вода – 1 ст.л.
Сахар – 1/2 ч.л.
Соль – 1/2 ч.л
Дополнительные ингредиенты:
Репчатый лук – на подачу
Соевый соус – на подачу
Имбирь – на подачу
Нори – 18,5х20см

Суши нигири и гунканы с лососем



Ингредиенты:
Рис круглый – 1 стакан
Лосось свежий – 150 г
Уксус рисовый – 2 ст.л.
Сахар – 1 ст.л.
Соль – 0,5 ч.л.
Водоросли нори – 1 лист

Мисо суп с водорослями вакаме и тофу



Ингредиенты:
Паста мисо – 120 г
Бульон в гранулах даши (даси) – 2-3 ст.л.

Воскресли какаме – 4-5 ст.л. Сыр тофу белый – 100 г

Грибы шиитаке – 10-15 шт.

Лук зеленый – 2-3 шт.

Вода – 1 л

Вак чой с креветками



Ингредиенты:

Капусты вак чой – 1 шт.

Креветки замороженные без панцирей – 70 г

Масло растительное – 1 ст.л.

Соевый соус – 1 ст.л.

Сахар – 1/2 ч.л.

Сахар – 1 ст.л.

Вода для отваривания креветок – 200 мл

КУХНЯ НАРОДОВ СЕВЕРА

Блюда народов Севера специфичны. Они, как правило, приготавливаются из животных, рыбы, которые обитают в условиях тундры и выловливаются в холодных реках. Коренные малочисленные народы Севера недавно занимались оленеводством, охотой и рыболовством. Поэтому блюда преобладают в основном из продуктов их промыслов. Блюда очень сытны, ведь они должны поддерживать энергию в человеке. Гарниры к блюдам, как правило, из клюквы, брусники, черники, голубики и морошки.

Чтобы приготовить эти блюда необязательно ехать на Север. Если вам повезет купить эти продукты в специализированных супермаркетах или у охотников, Вы приготовите очень интересные блюда, которые разнообразят Ваш рацион.



Налим, запеченный с яйцом и молоком

На 500 г рыбы:

Молока – 0,5 л

Яйца – 3-4 шт.

Топленого масла – 2,5 ст. ложки

Сыр – 50-60 г

Медвежатина тушеная



На 5 порций:
Медвежатина – 700 г
Маринад – 400 г
Морковь – 50 г
Сельдерей и петрушка (корень) – по 40 г
Лук репчатый – 75 г
Мука – 25 г
Яйца – 1 шт.
Сухари – 40 г
Сало топленое – 90 г
Соль.

Корюшка в кляре



Корюшки – 12 шт.
Мука – 1 ст.
Толченых сухарей – 2 ст.
Масла – 4 ст. л.

Мясо косули, тушенное с рисом



Мякоть косули – 600 г
Жир – 2 стол. ложки
Лук репчатый – 1 луковица
Морковь – 2 шт.
Петрушка – 1 корень.
Рис – 1 ст.
Бульон (или вода) – 3–4 ст.
Соль
Паприка
Лавровый лист
Зелень – по вкусу
Томатное пюре – 2 ст.л.

Бурятские позы



Ингредиенты:
Для теста:
Кипяченая вода – 150 мл
Мука – 500 г + подпыл
Куриное яйцо – 1 шт.
Соль – 1 г
Для фарша:
Телятина – 500–700 г
Сало – 30–50 г
Репчатый лук – 1-2 головки
Чеснок – для вкуса
Соль – по вкусу
Смесь перцев – по вкусу
Вода – 1/2 стакана
Петрушка или кинза – для подачи

Карельская кухня

Налим, запеченный с яйцом и молоком

На 500 г рыбы:
Молока – 0,5 л
Яйца – 3-4 шт.
Топленого масла – 2,5 ст. л.
Сыр – 50-60 г.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и, обваляв в муке, поджарить на хорошо разогретой сковороде до полуготовности. Выложить рыбу в сотейник или на глубокую сковороду, смазанную маслом. Хорошо размешать сырые яйца с холодным молоком, посолить по вкусу и залить им рыбу. Посыпать сверху молотыми сухарями и тертым сыром, поставить в негорячий духовой шкаф и довести до готовности.

Печень налимья жареная

Свежая налимья печенка посыпается мелкой солью, перемешанной с молотым черным перцем, аккуратно перемешивается и оставляется в глубокой посудине примерно на час при комнатной температуре. После этого печень обваливается в муке, выкладывается на хорошо прогретую сковороду, политую большим количеством растительного масла и обжаривается с двух сторон до образования светло-золотистой корочки(4–5 мин). После жарки печенка выкладывается на широкую тарелку и посыпается мелкопорезанной зеленью. Данный продукт имеет тонкую хрустящую корочку и нежнейшую кремообразную внутреннюю часть.

Отварная губа лося

Губы лося,
Лавровых листа – 2 шт.
Черного перца – 10-15 горошин
Лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Соль по вкусу.

Мясистые части верхней и нижней губ срезать целиком, опалить, вымыть и варить в соленой воде до мягкости. Для приправы положить лавровый лист, несколько горошин перца, луковицу и морковь. Отварную губу к столу подать в горячем или холодном виде, нарезав тонкими кусочками. Гарнир – картофельное пюре, зеленый горошек, хрен. Это блюдо считается редким деликатесом.

Мясо косули, тушенное с рисом

Мякоть косули – 600 г
Жир – 2 ст. л.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Петрушка – 1 корень
Рис – 1 стакан
Бульон (или вода) – 3–4 стакана
Соль
Паприка
Лавровый лист
Зелень – по вкусу
Томатное пюре – 2 ст. л.

Мясо зачистите от пленок, промойте, нарежьте крупными кусочками, подрумяньте в жире вместе с рубленым луком, морковью, петрушкой и томатным пюре. Затем добавьте бульон, рис, приправы и тушите до полной готовности, не мешая. К мясу старого животного рис добавляется позднее, когда мясо уже наполовину готово. Заправлять следует приблизительно в середине тушения. Готовое блюдо разложите по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и подайте на стол с салатом из сырых овощей.

Нанайская кухня

Строганина – свежезамороженая рыба. Подается к столу в сыром, замороженном виде, нарезанная «стружкой». Взять замороженную двух-трехкилограммовую рыбу, нарезать на тончайшие полоски острым ножом. После этого снова заморозить. Готовится макало для строганины, оно состоит из томатной пасты, мелко-мелко нарезанного чеснока, соли, молотого перца, уксуса и большого желания вкусно его приготовить. Можно приготовить смесь из сметаны со специями и чесноком.

Квашеная оленина

В мешок из нерпичьей или оленьей шкуры – тенегын закладывают вперемежку, слой за слоем, оленье мясо и кости, крепко завязывают, Летом, где остался островок из снега, устраивается кэтыран – вроде ледника, делают, прокопав этот сугроб до земли.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

В этот кэтыран кладут тенегын и сверху засыпают снегом. Зимой употребляют уже законсервированный продукт.

Медвежатина тушеная

На 5 порций:
Медвежатина – 700 г
Маринад – 400 г
Морковь – 50 г
Сельдерей и петрушка (корень) – по 40 г
Лук репчатый – 75 г
Мука – 25 г
Яйца – 1 шт.
Сухари – 40 г
Сало топленое – 90 г
Соль.

Мясо выдержать в маринаде в течение 4 дней. Из костей сварить бульон, взяв равные количества воды и маринада, в котором вымачивалось мясо. Стушить его в этом бульоне, добавив пассерованные коренья и лук (время тушения – 5-6 часов). Готовое мясо охладить в отваре. Перед подачей к столу нарезать ломтями, Запанировать в муке, смочить во взбитых яйцах, вторично Запанировать в сухарях и обжарить. Отдельно подать маринованные овощи, фрукты или салат из капусты, свеклы. Медвежатину хорошо мариновать с листьями винограда и белым виноградным вином.

Чукотская кухня

Лососевый суп

Почистить и нарезать картофель. Когда вода закипит, положить картофель вариться в кастрюлю для супа. Туда же можно добавить очищенную луковицу, черный перец-горошек. Пока варится картофель, мелко нарезать лук, морковь, сладкий болгарский перец. Можно добавить мелко нарезанный кабачок. Все овощи поджарить на сковороде, лучше на оливковом масле.

Когда картошка сварится, поместите в кастрюлю жареные овощи. Затем добавьте в кастрюлю лосось из банки. Можно для улучшения вкуса забросить в кастрюлю бульонный кубик. Для этого же можно добавить и сливочное масло. Дайте повариться минуту-другую и выключите огонь.

Палочки из оленины

Оленина – 100 г
Яичный порошок – 2 г
Молоко сухое – 5 г
Шпик свиной – 52 г
Маргарин – 10 г

Оленину пропускают через мясорубку, добавляют соль и выдерживают сутки при температуре 2–3° С. Затем в массу добавляют сухое молоко, яичный порошок, вновь измельчают на мясорубке вместе с салом оленьим или шпиком и тщательно перемешивают. Из кондитерского мешка массу отсаживают в виде палочек на смазанный жиром противень и запекают.

Пальгын – это блюдо из костного жира. Оленьи кости мелко разрубают и долго варят. На поверхности бульона образуется жир, его собирают в отдельную посуду. Пальгын подают с мелкорубленой зеленью из квашеных или вареных ивовых листьев и щавеля. Из пальгына делают своеобразную колбасу. Мелкорубленое вареное мясо оленя смешивают с пальгыном и набивают им толстую кишку оленя, затем коптят в дыму очага в яранге.

Филе кабана по-охотничьи

Мясо кабана – 1 кг
Шпик – 70–100 г
Виноградное вино – 1/2 ст.
Маринад
Соль, перец – по вкусу.

Мякоть молодого кабана очистите от пленок, обмойте и положите на 3–4 суток в маринад. Перед приготовлением мелко порежьте шпик и обжарьте на сковороде, после чего поместите туда крупные куски маринованного мяса и обжарьте до золотистой корочки. В образовавшийся бульон вылейте полстакана виноградного вина и полстакана маринада, приправьте по вкусу солью и перцем и тушите под крышкой

около часа. Когда мясо будет готово, соус слейте, процедите и подайте отдельно в соуснике.

Пяруй нянь

Из килограмма муки замешивают пресное тесто на воде с солью и содой. Из него формируют круглые лепешки диаметром 20–30 см и высотой 5–7 см. Зарывают лепешки в горячий песок под костром, а сверху засыпают горящими углями. Через некоторое время лепешки вынимают из песка, ставят на ребро и остужают. Остывший хлеб чистят ножом, а затем слегка обмывают водой. Лепешки снова ставят на ребро, чтобы обсушить. Пяруй нянь готов.



Якутская кухня

Студень из головы и ног лося

На 1 кг субпродуктов:
Мяса – 200 г
Вода – 6 ст.
Лавровый лист – 2 шт.
Хвои щепотка
Соль и перец – по вкусу.

Из лосиной головы студень готовят как из обычных субпродуктов. С ног снять копыта, кости распилить мелкой пилкой. К костям добавить немного мякоти, желательно шейной. В качестве приправы положить лавровый лист, можно щепотку хвои. К столу подать с горчицей.

Ойогос (вареное мясо)

Грудинку (лучше всего – жеребятины или конины) отваривают до тех пор, пока в месте прокола не будет выделяться светлый или чуть розоватый сок. Затем мясо нарезают на порции (с косточкой) и подают в горячем или холодном виде.

Корюшка в кляре

Корюшки – 12 шт.
Муку – 1 ст.
Толченых сухарей – 2 ст.
Масла – 4 ст.л.

Очистить, выпотрошить, вымыть корюшку, посолить и оставить на несколько минут. Приготовить постный кляр для панировки и толченые сухари. Вытереть корюшку, обвалять в муке, обсыпать толчеными сухарями, уложить на разогретое на сковороде масло, поставить на огонь, подрумянить ровно с обеих сторон, сложить на блюдо и полить маслом, на котором жарилась рыба.

Для кляра смешать 1 столовую ложку муки с 2 столовыми ложками кипятка, размешать и остудить. Прибавить еще ложку масла, размешать и развести холодной водой до густоты блинного теста.

Султа

В небольшом количестве воды варят рыбу до закипания и почти сразу вынимают. Затем отделяют от костей филе рыбы перетирают с сырой икрой до кашицеобразного состояния. Полученную смесь султа высушивают на солнце. Обычно ее берут с собой на охоту.

Суммэх – сыр по-якутски

Готовый густой сорат, приготовленный из цельного или из снятого молока, но заквашенный на сметане, помещают в специальную посуду из бересты с остроконечным дном и расширяющимся верхом. Эту посуду прикрывают и подвешивают где-нибудь при комнатной температуре на несколько часов или даже до следующего дня. Когда жидкость отфильтруется полностью, густую массу отжимают, затем сушат и укладывают в берестяной туесок.

Такой домашний сыр можно брать с собой в длительное путешествие.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

АМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ

Американская кухня существует всего несколько столетий, однако уже успела обольстить и «завербовать» половину жителей земного шара. По крайней мере так кажется на первый взгляд. Ведь США неизбежно ассоциируются с фастфудом, на который американцы тратят больше сотни миллиардов долларов в год. Отчасти такие ассоциации справедливы, однако не стоит думать, что национальная кухня США – это лишь McDonald's, Fat Burger, Taco Bell и подобные им торговые сети.

Национальные меньшинства, приплывая в США, приносили с собой кулинарные традиции своих народов. Поэтому американцы запросто могут назвать лазанью, пиццу, бифштекс, картошку фри и прочие заморские яства своими национальными блюдами. И будут правы! Пусть и не всегда. Ведь в Соединенных Штатах Америки живут сотни тысяч итальянцев, французов, китайцев, русских и т.д. И все они являются не случайными гостями, а вполне себе местными.

Любимый напиток – кофе (даже любимее Кока-Колы). Самое популярное мясо – индейка и курица, хотя и любителей говядины здесь немало. Свежие фрукты и овощи – в почете, но стоят немало.

Чикаго-пицца

Ингредиенты:

Для теста:

Мука пшеничная – 650 г

Мука кукурузная – 100 г

Дрожжи быстродействующие – 1,5 упаковки, рассчитанной на 500 г муки

Масло сливочное – 40 г

Вода – 300 мл



Соль – 1,5 ст.л.

Сахар – 2 ст.л.

Для промасливания:

Масло сливочное – 40 г

Масло растительное – 3 ст.л.

Для начинки:

Томаты для пиццы – 400 мл

Колбаса сырая либо фарш – 500 г

Сыр моцарелла – 400 г

Сыр пармезан – 40 г

Приправы – по вкусу

Крылышки барбекю

Крылышки барбекю, приготовленные в духовке – невероятно вкусное, простое и эффектное блюдо, которое вас выручит и в праздники, и в будни.



Ингредиенты:

Крылышки – 12 шт.

Мука пшеничная – 100 г

Соль – 1 ч.л.

Паприка – 1 ч.л.

Перец чили – 0.25–1 ч.л. (по вкусу)

Молотый черный перец – 2-3 щепотки
Сушеный чеснок – 1 ч.л.
Сушеный лук – 1 ч.л.
Сушеная петрушка – 1 ч.л.
Соус барбекю – 200 мл
Мед (жидкий) – 100 мл
Растительное масло – 1,5 ст.л. (по желанию)

Кукурузный чаудер (Corn Chowder)



Ингредиенты:
Репчатый лук – 1 шт.
Масло сливочное – 40–50 г
Растительное масло – 1 ч.л. (по необходимости)
Бекон/копченая грудинка – 100–250 г
Картофель – 400 г
Кукуруза – 3–4 початка (350–400 г)
Вода – 750 мл
Мука пшеничная – 2 ст.л.
Чеснок – 2 зубчика
Сливки – 200 мл
Мед – 0.5–1 ст.л (по вкусу)
Зеленый лук – 0.5 пучка
Тимьян сушеный – 1 ч.л. (по вкусу)
Лавровый лист – 1–2 шт.
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу
Сыр – для подачи (по желанию)

Стейк Нью-Йорк



Ингредиенты:
Стейк говяжий – 1 шт. (400 г)
Розмарин – 1 веточка
Чеснок – 4-5 шт.
Острый перец – по вкусу
Соль морская – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу
Масло оливковое – 1,5 ч.л.
Масло сливочное – 1 ст.л.

Чизбургер



Ингредиенты:
Булочки для гамбургеров – 5 шт.
Фарш говяжий – 750 г
Сыр плавленный в пластинках – 5 шт.
Кетчуп – 5 ст.л.
Соус чили – 5 ч.л.
Соус ранч (или майонез) – 5 ст.л.
Салат листовой – 50 г
Маринованные огурцы или свежие помидоры – 100 г
Растительное масло для жарки – 4 ст.л.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Салат «Цезарь» с семгой



Ингредиенты:
Семга или форель с/с – 250 г
Помидоры – 2-4 шт.
Яйца куриные – 3 шт.
или перепелиные – 9 шт.
Белый хлеб – 3–4 ломтика
Салат ромэн или айсберг – 0,5 вилки
Пармезан – 3 ст. л.
Чеснок – по вкусу
Оливковое масло – 1-2 ст л.
Соус для «Цезаря» – 3-6 ст. л.

Курица, как в KFC



Ингредиенты:
Куриные голени – 8 штук;
Специи для курицы – около 2 ст. ложек;
Молоко – 1 стакан;
Яйцо – 1 штука;
Мука – 1,5 стакана;
Кукурузный крахмал или мука – 0,5 стакана;
Соль – по вкусу;
Растительное масло – для жарки.

КУХНЯ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ

Это пестрая география и порой невообразимое переплетение культур и самых разных традиций. Очутившись здесь, можно насладиться испанскими, итальянскими, индийскими, японскими блюдами. Несмотря на то, что в состав Латинской Америки входят многие государства: Бразилия, Венесуэла, Чили, Перу, Мексика, Уругвай, Колумбия, Эквадор, в кухне этих стран очень много общего и похожего. Прежде всего, отмечают особую любовь жителей Латинской Америки к овощам и бобовым: к кукурузе, фасоли, помидорам. Кукурузу употребляют в разном виде, в том числе из нее готовят тонкие лепешки, получившие название тортильяс. Их принято подавать с множеством приправ и специй, а также начинять мясом или сыром. Кухня Латинской Америки – для тех, кто не боится острых вкусовых сочетаний и различных пряностей. В этих странах очень любят мясные блюда, особенно из свинины или говядины, предпочитая жарить их на углях или решетках и подавать на стол в полуготовом виде.

Особую популярность также получили блюда из мяса, зажаренные с красной фасолью, копченой колбасой и красным молотым перцем. Мясные колбаски (известные многим как грузинские купаты) – также одно из любимых лакомств латиноамериканцев. Фарш готовится из говяжьего мяса, которое сильно измельчают и добавляют мелкопорубленное свиное сало, перец, корицу, репчатый лук. После чего, их обжаривают, но исключительно в подвешенном состоянии.

Кухня Латинской Америки имеет целый ряд своих отличительных и уникальных особенностей. Во-первых, к мясным блюдам гарнир здесь принято подавать отдельно. В качестве гарнира прекрасно подойдет рис, кукуруза, картофель, лапша. Но заправляют их только сливочным маслом, а салаты – оливковым. В этих странах сметану и майонез не так часто можно встретить на кухне. Во-вторых, в большинстве стран Латинской Америки очень любят блюда из морепродуктов: осьминогов, креветок и т.д. Из напитков латиноамериканцы особенно уважают черный кофе, а также фруктовые соки.

Аргенти́нская ку́хня

Аргенти́нская ку́хня – совокупность традиционных блюд Аргентины. Она отличается значительным влиянием европейской кухни. Она сочетает черты итальянской и испанской кухни, индейских блюд, африканской и креольской кухни

Аргентинское рагу в тыкве



Ингредиенты:
Тыква – 1 шт. весом 1 кг
Картофель – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Помидор – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Перец болгарский – 0,5 шт.
Кукуруза – 1 шт.
Кумин – 0,3 ч.л.
Кориандр молотый – 0,2 ч.л.
Чеснок – 1-2 зубчика
Масло растительное – 4 ст.л.
Чечевица красная – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Перец ч.м. – по вкусу
Курага – 100 г
Кинза – 0,5 пучка

Пучеро



Ингредиенты:
Для бульона:
Говядина (лопатка) – 600 г
Копченые свиные ребрышки – 500 г
Перец горошком – 15 шт.
Лавровый лист – 2 шт.
Соль – по вкусу
Основные ингредиенты:
Копчености свиные (сервелат, чоризо, хамон) – 200 г
Картофель – 200 г
Сельдерей стеблевой – 200 г
Морковь – 200 г
Лук репчатый – 200 г
Нут вареный или консервированный – 250 г
Томаты – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Спаржа – 200 г

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Банановый рис



Ингредиенты:
Рис – 1 стакан
Сливочное масло – 1 ст.л.
Банан – 2 шт.
Перец черный молотый – 10 г
Петрушка – 20 г
Соль – по вкусу
Растительное масло – 1 ч.л.

Асадо



Ингредиенты:
Телятина – 1 кг
Для маринада:
Оливковое масло – 50 мл
Пиво светлое – 70 мл
Горчица – 1 ст.л.
Мед – 1 ч.л.
Коричневый сахар – 2 ст.л.
Чеснок – 3 зубчика
Розмарин – 1 веточка
Соль и перец – по вкусу

Для соуса чимичурри:
Перец болгарский – 0,5 шт.
Петрушка – 20 г
Кинза – 20 г
Базилик – 5 г
Чеснок – 2–3 зубка
Бальзамико – 1 ст.л.
Оливковое масло – 50 мл
Уксус винный – 20 г
Перец чили молотый – 0,5 ч.л.
Вяленые помидоры – 10 г
Орегано – 5 г
Соль и перец – по вкусу

Салат «Ensalada rusa»



Ингредиенты:
Картофель – 400 г
Морковь – 50 г
Горох зеленый – 100 г
Майонез – 2 ст.л.
Соль – 3 щепотки

Бразильская кухня

Бразильская кухня – совокупность кулинарных традиций Бразилии, представляет собой смесь индейских, португальских, африканских и, отчасти, французских традиций.

Куриные ножки с тыквой

Ингредиенты:
Куриные ножки – 4 шт.
Тыква мякоть – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 3 ст.л.
Куриный бульон – 200 мл



Мед – 1 ст.л.
Сок лимонный – 1 ст.л.
Маслины – 40 г
Перец чили молотый – щепотка
Зелень рубленая – 1 ст.л.
Перец молотый черный – по вкусу
Соль – по вкусу

Филе миньон



Ингредиенты:
Телятина/говядина вырезка – 1 кусок (600 грамм)
Бекон – 3 полоски
Бальзамический уксус – 3 ч.л.
Перец душистый – 5-6 горошин
Тархун сухой (или др. ароматная трава) – по вкусу
Соль – по вкусу.

Кубинская кухня

Блюда кубинской кухни очень вкусные, однако нельзя назвать их изысканными. Кубинцы привыкли готовить из местных продуктов, не всегда следуя необходимой очередности приготовления. Каждый кубинец – сам себе кулинар, но именно благодаря такой импровизации кубинская кухня представлена традициями и других стран – Южной Европы, Африки, Китая и многих других. Некоторые гурманы считают, что кубинская кухня – это сочетание абсолютно всех кулинарных школ.

Гайо пинто по костарикански
(рис с фасолью и перцем)



Ингредиенты:
Рис – 100 г
Фасоль черная вареная – 500 г
Перец красный – 0,5 шт.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Кинза – 5 г
Масло растительное – 1 ст.л.
Соль, перец, кари – по вкусу

Суп «Гамбо»
Ингредиенты:
Ассорти из морепродуктов – 500 г
Филе белой морской рыбы – 300 г
Бамия (или зеленая фасоль!) – 300 г

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.



Бульон куриный нежирный с лавровым листом – 1,5 л

Кусочки томатов в собственном соку – 400 г

Лук – 1 головка

Стеблевой сельдерей – по желанию

Чеснок – 2–3 зубчика

Рис длиннозерный – 1–1,5 стакана

Вустерский или соевый соус – по вкусу

Растительное масло – для жарки

Сухие травы (орегано, тимьян, петрушка...)

Острые перцы – по вкусу

Соль – по вкусу

Стейк из свинины на гриле



Ингредиенты:

Свинина для стейков – около 1,6–2 кг

Лук – 1 крупная головка

Перец ароматный – по вкусу

Бальзамический уксус – 1–2 ст. ложки

Соль морская – по вкусу.

Суп «Клэм чаудер» с морепродуктами и рыбой



Ингредиенты:

Морской коктейль – 250–300 г

Лосось – 150 г

Картофель – 2 шт.

Лук репчатый – 1 головка

Морковь – половина штуки

Сельдерей – 1 стебель

Бульон рыбный – 3-4 ст.

Сливки – 250 мл

Мука – 2 ст. л.

Масло сливочное – 50 г

Зелень петрушки, сельдерея и/или укропа

Перец черный молотый – 1 щепотка

Тмин, чили или белый перец – по желанию

Соль по вкусу.

Мексиканская кухня

Мексиканская кухня – это прекрасный образец того, как следует относиться к своим традициям. В современной мексиканской кухне вполне мирно уживаются кулинарные наследия двух некогда враждовавших между собой культур – индейской и испанской.

К знаковым продуктам мексиканской кухни можно отнести: кукурузу, арахис, бобы, томаты, перец чили. Кроме того, мексиканцы весьма трепетно относятся ко всем видам мяса,

а также ко всевозможным пряностям (особенно к жгучим).

Что касается популярных блюд мексиканской кухни, то их до неприличия много: буррито, тако, гуакамоле, тамалес, тортилья, кесадилья, тачос, сальса, фахита, энчилада и многие другие...

Бурито с говядиной



Ингредиенты:
Говядина – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Перец чили зеленый – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Помидоры – 2 шт.
Фасоль консервированная – 1 банка
Кинза – пучок
Сыр Гауда – 50 г
Тортилья или лаваш – 4 шт.
Масло растительное – 3 ст.л.
Кориандр молотый – 0.5 ч.л.
Сок лимонный – по вкусу
Для подачи:
Соус сальса
Сметанный соус

Постный томатный суп по-мексикански

Ингредиенты:
Помидоры консервированные (кусочками) – 1 банка
Чеснок – 2 зубчика



Масло растительное – 1 ст.л.
Перец чили (молотый) – 1/2 ч.л.
Сок томатный – 400 мл
Бульон овощной – 500 мл
Кукуруза (замороженная) – 5 ст.л.
Фасоль (консервированная) – 1 банка
Зелень – по вкусу
Лепешки (тортилья) – 4 шт.
Лимон – по желанию
Сахар – по вкусу
Соль – по вкусу

Гуакамоле классический



Ингредиенты:
Авокадо – 1 шт. (крупный)
Перец чили – 1 шт.
Чеснок – 2 зубка
Лимон – 0,5 шт.
Оливковое масло – 1 ст.л.
Помидоры – 70 г
Лук репчатый – 70 г
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Чилийская кухня

Чилийская кухня – это отражение ее топографического многообразия. Здесь готовят блюда из рыбы, говядины, овощей и фруктов. Чили славится своими вкуснейшими блюдами из морепродуктов, известными как марискос, которые подают не только в пятизвездочных отелях, но и в небольших уютных ресторанчиках. В Чили также прекрасно готовят мясо, и особой популярностью пользуется мясо курицы. Самым известным и вкусным блюдом из него считается «касуэла де аве». Это куриный суп с добавлением картошки, риса и специй. Чили является одной из самых европеизированных стран, хотя сохранилось и множество традиционных блюд, например, густой суп «куранто».

Австралийская кухня

Австралийская кухня, несмотря на свою относительную территориальную обособленность от всего остального мира, очень тесно связана с азиатской и европейской кухнями. По сути она вобрала в себя все и сразу.

При этом в холодной части материка больше предпочитают европейские блюда, в основном, взятые из кулинарных традиций Британских островов. А в теплых областях Австралии на столе чаще появляются местные овощи и фрукты. Это значит, что первые на завтрак подают овсянку, бекон, яичницу, грибы и т.д., а вторые – фрукты, овощи и мюсли.

Австралийская национальная кухня изобилует блюдами, которые являются полной экзотикой для большинства из нас: веджимайт, мясо кенгуру, опоссума, крокодила или страуса, блюда из жуков и личинок, салаты из местных овощей и фруктов (квандонг, давидсония, пальчиковый лайм). Но популярны там и привычные нам блюда из говядины, ягнятины и свинины. В прибрежных городах и селениях, естественно, употребляют много рыбы и морепродуктов.

В качестве приправ в австралийской кухне часто используются имбирь, анисовый и лимонный мирты, тасманийский перец, гвоздика и многие другие пряности, перекочевавшие в австралийские рецепты из других кухонь мира.

Цыплята Мельбурн



Ингредиенты:
Куриные голени – 1 кг
Вино белое сухое – 150 г
Вода – 1 стакан
Паста томатная – 2 ст.л.
Соль – по вкусу
Перец ч.м. – по вкусу
Масло оливковое – 30 г
Масло сливочное – 1 ст.л.
Баклажан – 1 шт.
Помидор – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчик
Петрушка – 1 пучок
Картофель – 6 шт.
Мука – 2 ст.л.

Песто из тыквенных семечек



Ингредиенты:
Тыквенные семечки – 250 г
Чеснок – 2–3 зубчика (по вкусу)
Сок лимона – 2–3 ст.л. (по вкусу)
Оливковое масло – 6-7 ст.л.
Базилик сушеный – 1-2 ч.л.
Петрушка – 60-70 г
Соль – по вкусу
Молотый черный перец – по вкусу

Австралийский мясной пирог



Ингредиенты:
Для мясной начинки:
Говядина филе – 300 г
Лук – 1 головка
Чеснок – 1 зубчик
Мука – 1,5 ст.л.
Перцы душистые и острые – по вкусу
Вустерский соус – до 1 ст.л.
Бульон или вода – около 100 мл
Тимьян – 2 веточки
Грибы – по желанию и по вкусу
Растительное масло – для жарки
Соль – 1 щепотка
Тесто слоеное – 0,5 листа
Для песочного теста:
Мука пшеничная – 1,5 стакана / 200 г
Сливочное масло – 100 г
Ледяная вода – 1-2 ст.л.
Соль – 1 щепотка
Дополнительно по желанию:
Желток яйца, семена кунжута

Африканская кухня

Африка – огромный континент, на котором живет более миллиарда человек. Тысячи народов и племен, полсотни государств, абсолютно иной уклад жизни и неизвестно сколько непонятных нам традиций. Думаете можно описать африканскую кухню в одной статье? Может быть, в одной книге? Вряд ли. Однако мы все же попытаемся показать, насколько кулинарные традиции африканцев отличаются от наших с вами и насколько похожи. Точнее оставим неуловимое ощущение, призрак понимания...

Итак, традиционная кухня Африки!

Африканцы живут в пустыне, на берегу моря, в горах, в джунглях, в саванне – и все это самым жестким образом отражается на их пищевых привычках. Кто-то ест морепродукты, кому-то достаются антилопы с бегемотами, другие ловят птиц и крыланов, а некоторые и змеями не брезгуют. При этом почти все они любят зелень, пшеницу, кукурузу, бананы и острые специи.

В развитых африканских странах любое блюдо, которое подвергается термической обработке (то есть не свежие фрукты или зелень), как правило, обильно приправляется жгучими специями и горькими пряностями.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Причина такой любви очевидна – необходимость уничтожения всяческих паразитов и микробов (из-за жаркого климата), которые запросто могут испортить жизнь даже самым суровым африканским мужчинам, не говоря уж о женщинах и детях.

Что касается хлеба, то здесь, ожидаемо, повсеместно распространены всевозможные лепешки из пшеничной муки. Однако лепешками в африканской кухне дело не ограничивается – в качестве хлеба аборигенами используются и местные вариации «мамалыги» (так эти блюда в Африке, конечно, никто не называет, но суть близка), например, угали – туго сваренная каша из кукурузной муки.

Солидная роль в африканской кухне отводится блюдам из бобовых культур, которые во многом заменяют местным жителям мясо. Ведь здесь довольно редко встречаются говядина, свинина или баранина. В Африке, пожалуй, чаще едят мясо верблюдов и голубей, но вы, наверное, и сами понимаете, насколько часто это происходит... А вот мясо кур и цесарок используется в африканских блюдах относительно часто. Так что следует признать, что африканцы питаются диетическими блюдами! Видимо, поэтому встретить толстых людей там гораздо сложнее, чем в наших краях.

Ну, и напоследок вспомним о самом знаменитом африканском фрукте – о банане. На этом жарком континенте бананы едят не только в сыром виде, но и в составе всевозможных салатов и термически обработанных блюд. Их добавляют в супы, каши, омлеты, просто жарят – в общем, используют этот доступный фрукт, как только могут.

Ясса из цыплят



Ингредиенты:
Цыпленок – 1.2 кг
Лук репчатый – 2 шт.
Лимон – 1 шт.
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – 10 г
Оливковое масло – 2 ст.л.
Вода – 150 мл

Тигадегена



Ингредиенты:
Свинина – 600 г
Арахисовая паста – 100 г или по вкусу
Кабачок – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук – 1–2 шт.
Баклажан – 1 шт.
Томатный соус – 3 ст.л.
Растительное масло – 2-3 ст.л.
Вода – около 1 стакана
Смесь острых перцев – по вкусу

Соль – по вкусу
Для подачи:
Свежая зелень
Рис

Эфиопское рагу с арахисом



Ингредиенты:
Курица – 500 г
Сладкий картофель – 250 г
Арахисовая паста – 2 ст.л.
Арахис – 50 г
Имбирь – 10 г
Перец чили – 1 шт.
Чеснок – 2 зубка
Лук репчатый – 1 шт.
Томатное пюре (помидоры) – 3 ст.л.
Бульонный куриный кубик – 1 шт. или 250 мл мясного бульона
Соль – по вкусу
Зира – 0,5 ч.л.
Оливковое масло – 2 ст.л.

Котлеты с кускусом



Ингредиенты:
Кускус – 1 стакан (160 г)
Кабачок/цуккини – 2 шт. (600 г)
Репчатый лук – 1 шт.
Горошек зеленый – 3 горсти (300 г консервированного)
Яйцо куриное – 1 шт.
Свежая зелень – 1 пучок
Чеснок – 1–2 зубчика
Панировочные сухари – по необходимости
Мука пшеничная – по необходимости
Растительное масло – для жарки
Кунжут – 2-3 ст.л.
Гвоздика – 3 шт. (по желанию)
Соль – по вкусу
Острый перец – по вкусу
Кумин молотый – по вкусу
Мята – по вкусу
Цедра лимона – по желанию
Дополнительно:
Йогурт/сметана – для подачи

Почки бараньи с сельдереем и луком



Ингредиенты:
Почки бараньи – 350 г
Корень сельдерея – 100 г
Лук репчатый – 1 головка;
Коньяк – 1,5 ст.л.
Масло растительное – 2 ст.л.
Чеснок – 3 зубчика;
Мука – 2 ст.л.
Перец чили – 1/2 шт.
Соль – по вкусу.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Африканский соус со шпинатом с рыбой



Ингредиенты:
Стейк рыбы – 300 г
Кальмар – 300 г
Рис отварной – 2 ст.
Шпинат свежий – 1 пучек
Кунжутная паста – 2 ст.л.
Паста арахисовая – 3 ст.л.
Лук репчатый – 1 шт.
Паприка сладкая – 1 ст.л.
Чеснок – 4-6 долек
Соль, перец черный – по вкусу
Сода пищевая – 1/3 ч.л.
Масло растительное – 10 мл.

Африканская похлебка из чечевицы



Ингредиенты:
Фасоль красная – 3 ст.л.
Фасоль белая – 3 ст.л.
Чечевица разных сортов – 6 ст.л.
Печень куриная – 200 г
Лук – 1–2 шт.
Томатная паста – 1 ст.л. (без горки)
Куркума – 0,5 ч.л.
Паприка – 0,5 ч.л.
Кориандр – 0,5 ч.л.
Растительное масло – 1 ст.л.

Хотя, национальные кухни народов мира разнообразны по вкусу, рациону, разновидности продуктов и др., они имеют адаптивно-компенсаторное влияние на организм разных народов, проживающих в различных географически-климатических условиях и занимающихся различными трудом.

ЧАСТЬ VIII

ТРАДИЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ПРИЕМОМ ПИЩИ У РАЗНЫХ НАРОДОВ И В РАЗНЫХ СТРАНАХ МИРА

Трапеза обладает первостепенной важностью на всех континентах. Поэтому традиции приема пищи с древности имели у каждого народа особое значение. Помимо непохожести блюд, завтрак, обед и ужин в разных местностях отличаются устоявшимися правилами поведения.

ОСОБЕННОСТИ ТРАПЕЗЫ В УЗБЕКИСТАНЕ

Как и во многих странах, в Узбекистане трапезничают три раза в день. Завтрак именуется «нонушта», что в дословном переводе означает – «есть хлеб», обед называется – «тушлик овкат» (дневная еда), ужин – «кечки овкат» (поздняя еда).



Трапеза начинается только тогда, когда все члены семьи собрались за обеденным столом – «хан–тахта» (небольшой столик на низких ножках). Право начать дегустировать блюда предоставляется самому старшему члену семьи мужского пола. Как только он разламывает хлеб, с этого момента трапезу можно считать открытой. В отсутствии старшего, младшему члену семьи также предоставляется возможность разломить хлеб.

Что касается меню, то здесь нет никаких ограничений. К примеру, десерт может подаваться как в начале, в середине, так и в самом конце трапезы. На столе всегда присутствуют фрукты и сухофрукты, а также орехи разного вида. Их обычно едят после первых и вторых блюд, запевая зеленым чаем без сахара.



В восточном этикете уважительно относятся к хлебу. Так, к примеру, нельзя класть лепешки (традиционный узбекский хлеб круглой формы) на стол лицевой стороной, отщипывать или откусывать ее – это считается дурным тоном. Хлеб нужно сначала разломать на кусочки и только тогда употреблять в пищу.

Также, во время приема пищи нельзя разговаривать, еда поглощается в полной тишине, а когда насту-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

пает черед чаепития, здесь уже можно и поговорить о минувших и предстоящих делах, попивая из пиалушек ароматный зеленый чай.

Если от хозяев поступило приглашение на ужин, отказаться будет невежливо. Приходить лучше с сувенирами и сладостями детям, опаздывать неприлично. Входя в дом, не надо забывать снимать обувь.

Стоит помнить, что прием гостей для узбеков подобен некой важной театральной церемонии, где все хотят всем максимально угодить. Вежливость в этом процессе требуется от гостя в обязательном порядке.

Наиболее почетные места за столом – те, что расположены подальше от входной двери. Приступая к трапезе, стоит помнить, что жир в узбекские блюда кладут обильно, поэтому нужно стараться пить побольше зеленого чая, чтобы не возникло проблем пищеварительного характера.

Внимательно надо отнестись к горячим лепешкам, которые кладут на стол. Их нельзя переворачивать и ронять на землю, это очень плохая примета.

Чаепитие узбеков зачастую сопровождается сложными ритуалами. Лучший способ не опростоволоситься – повторять действия за присутствующими.

Здороваются за руку с каждым, даже с незнакомцами (однако, не с женщинами). Одновременно полагается поинтересоваться здоровьем и подобным. Женщин и тех, кто сидит слишком далеко, принято приветствовать, прикладывая правую руку к сердцу и вежливо кланяясь.

ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ В СЛАВЯНСКИХ СТРАНАХ

• В России никогда не едят с ножа, а пустые бутылки ставят на пол.

• На Украине недопить чарку водки до конца – оскорбить присутствующих.

• В Беларуси почти весь алкоголь настаивают на меду и травах. Хозяин почтет за честь, если перед употреблением напитка посетитель обнюхает «шедевр» и выскажет комплимент.

• Любое застолье в Польше начинают с супов.

• Чехи во время еды не любят говорить, зато бурно жестикулируют (особенно после третьего литра пива).

• Жители Словакии, будучи несколько раздражительными, ненавидят тех, кто опаздывает к столу и прямо на месте сочиняют про таких бедняг анекдоты.

• Хорваты в застольном общении с иностранцами расхваливают только свое отечество, посвящая ему все тосты.



• У аборигенов Словении неприемлемы поцелуи и объятия (и в кругу близких).

• От обуви в словенском жилище избавляются в прихожей.

• Ни один болгарин не придет на вкусную встречу с букетом желтых роз (это символ ненависти).

• В Сербии перед едой люди взаимно желают приятного аппетита, а мужчины – поздороваться рукопожатием вне зависимости от вероисповедания. Приглашать домой принято только родственников или близких друзей.

• Петь песни у сербского или черногорского очага – норма гостеприимства.

• В Черногории за столом прислуживают только женщины, но хвалить гости обязаны хозяина.

• Мужчинам Македонии не зазорно хвастаться друг перед другом. Женщины в разговор не вступают.

• Любую еду в македонском доме можно брать как угодно.

ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ ВО ФРАНЦИИ, ПОРТУГАЛИИ И ЛАТИНОЯЗЫЧНЫХ СТРАНАХ

• Опаздывать к трапезе больше, чем на пять минут здесь не принято (для сравнения – в Танзании приличный гость обязан задержаться на 20–30 минут).

• Перед «церемонией» нужно поцеловать друг друга в щеку.

• В процессе еды руки держат на видном месте. В противном случае люди, делящие с незнакомцем стол, подумают: он ласкает колени соседей.

• Овощи не режут в тарелке. Их едят так, как их подали.

• Хлеб, не стесняясь, кладут прямо на стол (не в тарелку).

• Быстрое поедание угощения европейские и южноамериканские католики считают дурным тоном.

В Италии употреблять спагетти ложкой признано оскорблением присутствующих. Отвратительным считается просить итальянского повара добавить в блюдо сыра (тамошние кулинары не могут ошибиться с дозировкой). До и после еды восхваляют Бога, а между этим много болтают. Обед или ужин может растянуться на два часа.

Испанцы едят дома реже, встречаясь в кафешке даже с родственниками. Они любят за день обойти несколько бистро или ресторанов (в зависимости от материального статуса).

В Португалии считается оскорблением попросить подать солонку или перечницу. Здесь считают – все необходимое повар уже положил.

Мексиканцы за поеданием национальных острых блюд часто соревнуются количеством съеденного перца чили.

Бразильцам же не до соревнований. За ужином они любят смотреть сериалы (собравшись иногда огромной толпой у небольшого телевизора).

ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ НА БРИТАНСКИХ ОСТРОВАХ

Конкретно в Англии привыкли принимать пищу строго по расписанию – в 8 часов (завтрак), в 11.00 (ланч), в 14.00 (обед), в 17.00 («файф о клок») и в 20.00 («перед сном»).

Завтрак состоит из поглощения овсяной каши или тостов с джемом, ланч – это поедание сандвичей (их здесь насчитывается десяток видов), в обед чопорные жители Альбиона уважают суп и бекон с яичницей, а в ужин – все остальное (плюс обязательная крепкая выпивка). «Файф о

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

клок» означает распитие чая с молоком, который в Англии любят пить холодным.

Если англичанин сидит в баре отдельно (а не стоит за стойкой), то он либо хочет поесть и выпить в одиночестве, либо ждет человека. Знакомиться с ним нельзя (названная нация отличается от остальных народов Соединенного Королевства).

Шотландцы простодушнее. К тому же не привержены таким строгостям – едят реже, но сытнее (чего стоит только бараний желудок, в котором запекается все подряд). В кругу шотландской семьи приветствуется обсуждение политических статей или футбольных матчей (если едят перед телевизором). При встрече с деловыми партнерами или незнакомцами данная традиция, наоборот, запрещена.

Ирландия – отдельная песня. Да, именно песня – здесь любят спеть или на чем-нибудь сыграть, особенно «под этим делом». А несерьезных граждан, опоздавших к вечеринке, в стране зеленых эльфов вообще не ждут.



ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ В СКАНДИНАВИИ

«Кормежка» в Северной Европе выгодно отличается от заграничных трапез относительной простотой. Опоздал, так опоздал. Захотел – помолился, захотел – нет. Целоваться с «коллегами по хлебу насущному» тоже необязательно. Рекомендуется сразу приступать к делу, но только после произнесения тоста хозяином дома. Имеется в виду человек, который сидит на самом почетном месте и рассылает приглашения друзьям и родственникам за три недели (если речь идет о праздниках или свадьбе). Только кивнув ему в ответ, можно устремить взор к тарелке. После завершения приятной для желудка процедуры уважения ждет уже хозяйка – пришедшие горячо благодарят ее. Особый фанатизм даже приветствуется.

• Что касается бывших стран викингов (Дании, Швеции и Норвегии), то в них чокаются только вульгарные люди.

• Во время тоста пивную кружку (или винный бокал) только приподнимают. Скандинавы ведут себя сдержанно, разбивая мифы о влиянии генов морских разбойников.

• Люди, вычурно наряжающиеся на совместный завтрак или желающие поумничать, вызывают здесь улыбку.

• Жители фьордов говорят мало и по делу.

• Ужинать в Скандинавии принято строго в 18.00.

• Датчане вообще не любят приглашать кого-то к себе – зачем слушать чью-то болтовню, когда есть телевизор.

• Говоря о развлекательном общепите, стоит упомянуть – финские девушки в определенные дни сами должны выбирать мужчин для знакомства. Это очень даже прилично. А вот мужикам распускать руки не следует. И за трапезой они должны находиться на виду.

• Хвалить в Суоми принято, в первую очередь, хозяйку, а не хозяина.

• Разговаривать и улыбаться необязательно.

• Во время приема пищи рот используют исключительно для вкусностей.



ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ В ГЕРМАНИИ, ШВЕЙЦАРИИ И АВСТРИИ

• Немцы очень пунктуальны в плане начала ужина или праздника.

• Вареный картофель на земле Гете и Бисмарка едят клубнями – не прибегая к помощи ножа.

• В Австрии при поднятии бокалов (на родине Моцарта пьют белое вино) смотрят в глаза спикеру и всем, с кем чокаешься.

• В обоих государствах приглашенные заискивают перед хозяйкой – обычно преподносят букет.

• Руками не берут никакой пищи кроме хлеба. Вилка и нож полагаются и к торту.

• В Швейцарии есть обычай украшать обеденную мебель цветами.

• В немецкоговорящих кантонах перед кулинарной встречей взаимно жмут «краба».

• Блюда с сыром (национальную гордость) подаются огромными порциями. В противном случае гости подумают, что хозяин беден.

ТРАДИЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ В ГРЕЦИИ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЕВРОПЕ

• В гостях у греков гостю ни в коем случае нельзя есть, пока он не получит индивидуальное приглашение от хозяйки стола – возможно, к тому или иному знакомому накопилось много вопросов. В правой руке в стране Сократа принято держать именно нож. В Греции нельзя кушать без шуток и праздновать без песен.

• Албанцы, боснийцы и косовары, приходя на званый ужин, приносят подарки. Женщины во время трапезы должны молчать. Для мужчин застолье длится весь день. Во время румынского обеда автору удачной шутки или мудрой фразы каждый едок должен пожать руку.

• В Молдавии (провинции Румынии) и Молдове (независимой республике молдаван) хозяева доказывают свою состоятельность огромным количеством блюд из свинины. На молдавском празднике должен играть национальную музыку гармонист.

• В Венгрии не чокаются.

• Франция. Здесь считается грубым резать латук в салате. Во многих европейских странах салат нужно складывать и есть с помощью вилки.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

• Мексика. Обычно в Мексике нормально относятся к опозданиям. Не страшно опоздать даже на полчаса, так как хозяева почти наверняка будут заканчивать приготовления.

• Болгария. Категорически запрещается приносить желтые цветы. В Болгарии – это символ ненависти.

• Танзания. Грубо и вульгарно пить пиво из бутылки. Невежливым считается демонстрировать подметки, если во время еды вы расположились на мате или ковре.

• Египет. Нельзя солить пищу. Человек, приготовивший блюдо, обидится на такой жест со стороны гостя. Ведь он хотел, чтобы еда не меняла своего вкуса. Здесь могут наливать чай в чашку до тех пор, пока он не перельется через край.



Как видно, традиции приема пищи – намек на остальные обычаи того или иного народа. Даже, казалось бы, несущественная мелочь в застольном этикете – результат устоявшегося за века представления о правильном порядке вещей. Речь об отношении к себе, своим сородичам, соотечественникам и, наконец, иностранцам.

ЗАСТОЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ СТРАН АЗИИ

Каждый из нас прекрасно знает об общепринятых правилах этикета за столом. «Вилка в левой, нож в правой» – базовое правило любой трапезы для европейца. Что мы знаем о культуре еды в странах Азии, помимо того, что вместо столовых приборов используются палочки? В большинстве случаев – практически ничего. Пришло время заполнить этот пробел, тем более, если в скором будущем Вы планируете посетить какую-либо азиатскую страну.

Вьетнам

Во Вьетнаме принято принимать пищу в окружении друзей или родственников, поэтому не удивляйтесь огромному количеству сдвинутых друг к другу столов и изобилию блюд на них. Как и в случае с китайской культурой, во Вьетнаме принято заказывать большие порции на всех и впоследствии выбирать из того, что больше по вкусу.

Во многих вьетнамских заведениях присутствует бонус в виде бесплатного кувшина ледяного зеленого чая или воды. Так что если на Вашем столе вдруг окажется что-то в подобном роде – не переживайте, за подобные угощения платить не придется, но чаевые приветствуются.

Кстати, на счет чаевых. Вьетнамцы безумно любят и дорожат хорошими клиентами, теми, кто вежливо общается, улыбается в ответ, благодарит за вкусный обед и оставляет небольшие вознаграждения. Таких клиентов знают в лицо, обслуживают по высшему разряду и в большинстве случаев угощают бесплатным десертом.

И еще. Самое знаменитое блюдо вьетнамской кухни – суп Фо Бо. Этот вкус и аромат Вы запомните на всю жизнь.

Камбоджа

Обычаи и правила поведения за столом в Камбодже схожи с вьетнамскими, существенную разницу представляют собой лишь блюда.

Запомните: никогда, ни при каких условиях не оставляйте палочки воткнутыми в пищу. Это напоминает кхмерам и прочим азиатским буддистам благовонные палочки, которые принято ставить в чаши с песком на алтарях в пагодах и на могилах.

Китай

Китайский застольный этикет схож с японским. Палочки также нельзя оставлять воткнутыми в пищу, палочками нельзя указывать на кого-либо, тем более облизывать.

В отличие от Малайзии, где считается, что каждая крупинка риса бесценна и принято съедать все до последней крошки, китайцы наоборот оставляют немного еды в тарелке. Это свидетельствует о том, что хозяин приготовил отменное угощение и участники трапезы наелись вдоволь.

Обедая в обществе местных никогда не пытайтесь оплатить общий счет самостоятельно, иначе Ваши китайские друзья подумают, что вы сочли их несостоятельными, и обидятся.

Малайзия

Если Вы бывали в Малайзии, то для Вас наверняка не секрет, что Малайзия является мультикультурной страной, а также родиной множества пан-азиатских блюд. Здесь придерживаются трех разных типов этикета, это – традиционный малайский, китайско-малайзийский и индийско-малайзийский.

В Малайзии едят исключительно правой рукой и не прибегают к помощи левой, так как она считается «гигиенической» рукой. Если Вам довелось обедать в доме малайцев, проявите уважение к старшим и предложите свою помощь в сервировке и подачи блюд. Накладывайте лишь столько, сколько уверены, что съедите, поскольку каждое рисовое зерно священно для малайцев и не должно пропадать просто так.

Если Вам довелось обедать в китайско-малайзийском заведении, будьте готовы к тому что по обычаю за столом принято делиться. Зачастую, китайцы заказывают сразу большие порции различных блюд, а затем каждый из участников накладывает себе то, что ему по вкусу.

Наси Лемак – пожалуй самое известное блюдо индийско-малайзийской кухни. Наси Лемак может включать в себя целое множество ингредиентов, но основополагающими всегда остаются два – рис и банановый лист, в который и заворачивается блюдо. После еды принято складывать пустой банановый лист, причем делать это нужно определенным образом – на себя, а не наоборот.

Таиланд и Филиппины

Тем, для кого использование палочек во время еды сродни ночному кошмару, не стоит подвергать себя волнению перед поездкой в Таиланд

или на Филиппинские острова, ведь здесь наравне с палочками можно использовать и европейские столовые приборы.

Тайские и филиппинские рестораны в большинстве своем славятся своей старательностью в вопросе приготовления вкусных блюд, поэтому не ругайтесь на официантов, которые приносят Вам заказ не через обещанные 5 минут, а через 10. Да и вообще, постарайтесь не закатывать публичных сцен в местных ресторанах, ведь у азиатов существует понятие «потерять лицо», что обиднее любого оскорбления. Если Вы не довольны обслуживанием в том или ином месте, просто сделайте для себя выводы и больше не ходите туда.

Южная Корея

Вежливость и благодарность – основополагающие составляющие южнокорейского этикета. Не удивляйтесь если по окончанию трапезы официант или хозяин заведения предложат Вам выпить – это неотъемлемая часть корейской культуры.



Уважение к старшим – еще одна важная составляющая южнокорейского этикета. Старшие первыми садятся за стол, первыми обслуживаются и первыми встают из-за стола.

Корейцы, как и многие другие азиаты, любят делиться едой, поэтому различные супы и мясные блюда подаются в одном котелке, что, по мнению корейцев, сближает сидящих за столом.

Япония

Как нам известно, Япония – страна с богатейшей культурой и идентичностью, соответственно различных особенностей и обычаев в японском этикете хоть пруд пруди. Но мы рассмотри только некоторые из них.

Никогда не ковыряйтесь палочками во рту, не направляйте их в сторону собеседника и не указывайте куда-либо. Как и в случае с Камбоджей, для Японцев неприемлемо оставлять палочки в миске с едой, даже если Вы уже закончили трапезу.

Если во время трапезы в Японии Вы вдруг услышите отвратительные звуки чей-то отрыжки – не удивляйтесь, в этом нет ничего зазорного для японцев, а наоборот, свидетельствует о высшей степени наслаждения пищей.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Во время еды за столом

Каждому из нас не помешает освежить в памяти правила этикета за столом, а возможно даже узнать что-то новое о том, как надо себя вести во время еды. Самые важные правила этикета, которые нужно использовать абсолютно всем.

Каждый из нас замечает, когда в кафе за соседним столиком кто-то

неаккуратно ест или украдкой вытирает руки о колени. Точно также другие люди замечают и наши ошибки, любое поведение бросается в глаза и может стать причиной конфуза. Поэтому лучше проверить себя и исправить собственное поведение при необходимости.

Как себя вести за столом

Общие правила касаются любой ситуации, они никогда не будут лишним. Первое, на что мы обращаем внимание, когда видим человека – его осанка. Осанка характеризует не только поведение или состояние человека, но еще и приоткрывает тайны его характера.

Неуверенный человек будет нервно ерзать на краешке стула, закомплексованный постарается ссутулиться, чтоб стать менее заметным. Сядьте ровно, но так, чтоб вам было удобно. Кисти рук можно класть на краешек стола или на колени, а локти лучше прижимать к бокам.

Кстати, чтоб научиться придерживать локти около туловища в советское время советовали периодически тренироваться – обедать, придерживая локтям пару увесистых книг. Это нужно для того, чтоб сформировался правильный телесный паттерн, и вы держали локти безупречно даже тогда, когда совсем об этом не думаете.

Правила столового этикета подразумевают практически все ситуации, которые могут произойти с человеком и дают четкую рекомендацию, как поступить в той или иной ситуации.

Естественно, застольный этикет в домашних условиях и ресторанный этикет несколько отличаются, Однако, есть правила, которые уместны в любой ситуации:

- **не стоит разговаривать слишком громко;**
- **нельзя отводить вилку или ложку с едой слишком далеко от рта;**
- **нельзя издавать звуки во время еды.**

Ресторан

Правила поведения в ресторане подразумевают некоторую собранность – нужно вести себя правильно и достойно для того, чтоб произвести на окружающих приятное впечатление.

- Мужчина должен пропустить даму вперед, если же в ресторан отправляется компания мужчин или женщин, то все находятся в равных условиях или полагаются на инициатора ужина.
- Если за ужином должны встретиться несколько человек, и кое-кто опаздывает, то по обоюдной договоренности с остальными гостями можно подождать опоздавших около четверти часа. Более долгое ожидание – признак неуважения к пришедшим вовремя гостям.
- Если же опоздать довелось вам, то следует извиниться, а затем просто присоединиться к остальным. Не стоит привлекать особого внимания к факту опоздания и разъяснять причину, просто включитесь в застольную беседу.
- Во время встречи мужчины и женщины в ресторане, мужчина должен читать меню и предлагать своей спутнице какие-либо блюда. Для девушки в этом случае высказывать свое равнодушие – признак дурных манер. Этикет в ресторане подразуме-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

вает участие дамы в выборе блюд.

• В ресторане не следует вести беседу на повышенных тонах и громко смеяться. Если это произошло случайно, имеет смысл извиниться перед другими посетителями и вести себя тише. Соблюдайте этикет за столом, а если за соседним столиком кто-то неподобающе себя ведет, то об этом следует сообщить официанту.

• Начинать есть нужно тогда, когда официант вынес заказанные блюда всем присутствующим. Если человек, который ожидает приготовления своего блюда не против, он может высказать предложение другим приступить к трапезе.

• Категорически нельзя за столом заниматься гигиеническими процедурами – протирать салфетками лицо, шею и руки, расчесывать волосы или подкрашивать губы. Если вам требуется уделить внимание своей внешности, лучше сделать это в специальном помещении. Столовый этикет также не приветствует следы помады на посуде. Перед тем, как приступить к пище, девушка должна аккуратно снять помаду салфеткой.

• Некультурно выглядит и любое взаимодействие с пищей – еда на столе для того, чтоб ее есть. Снимать фотографии для инстаграмма, дуть на суп, придирчиво ковыряться в салате, комментируя ингредиенты – неприлично.

• Если в каком-то блюде вам попался хрящик или косточка, нужно аккуратно вернуть несъедобный элемент обратно в ложку и переместить на тарелку (или салфетку).











Как обращаться с приборами

1. Ни в коем случае не следует проверять чистоту приборов, а если все же заметили мутное пятнышко на вилке или ложке, нужно тихонько обратить внимание официанта на эту оплошность и вежливо попросить заменить.

2. В большинстве ресторанов стол сервирован заранее, и приборы выложены с двух сторон от сервировочной тарелки.

3. Не теряйтесь, если посуды на столе больше, чем вы ожидали увидеть – для всего есть свое предназначение, и если вы сомневаетесь в том, какую вилку или ложку следует взять, то всегда можно посмотреть, как эту задачу решат остальные гости.

4. Те приборы, которые лежат от тарелки слева, используются левой рукой, а те, что выложены справа, нужно держать в правой руке.

5. При сложной сервировке к каждому блюду полагаются свои приборы, поэтому если вы сомневаетесь, какую вилку следует брать, берите дальнюю – ту, что дальше всего от края тарелки. По мере смены блюд вы будете постепенно приближаться к самым ближним приборам.

6. Нож используется либо для разрезания пищи, либо для намазывания паштетов и масла (например, во время завтраков). Не следует пробовать кусочки с ножа.

7. Резать мясо или рыбу следует последовательно, по мере съедения. Нарезать сразу всю порцию – дурной тон. Принято считать, что так блюдо остывает быстрее и теряет свои главные вкусовые оттенки.

Усвойте заранее несколько отличий разных столовых приборов, чтоб не попасть впросак.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.









Вилки

• столовой вилкой едят вторые горячие блюда, у нее четыре зубчика, а по длине она немногим уступает диаметру тарелки и кладется слева;

• вилка для рыбы применяется для горячих блюд из рыбы, выглядит меньше закусочной и обладает четырьмя короткими зубчиками, рыбную вилку легко узнать по углублениям – они нужны для отделения косточек;

• закусочная вилка – уменьшенный дубликат столовой вилки, едят ею холодные закуски;

• десертная вилка – для пирогов, небольшая, соответствует размеру десертной тарелочки и выглядит нетипично;

• фруктовая вилка оборудована двумя зубцами, обычно подается вместе с фруктовым ножом;

• остальные вилки считаются вспомогательными, их кладут рядом с тем блюдом, которое ими нужно есть.

Ножи

• столовым ножом едят любые вторые горячие блюда, его кладут справа от тарелки, лезвие развернуто к тарелке;

• рыбный нож тупой и напоминает лопатку, используется для того, чтоб отделить мякоть рыбы от костей;

• закусочный нож небольшой и имеет зубчики;

• десертный и фруктовый нож выглядят похоже – они самые маленькие.

Ложки

• столовая ложка – самая крупная, лежит справа от тарелки;

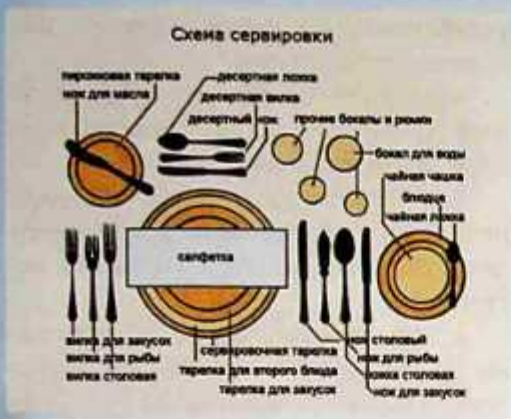
• десертная ложка подается к десерту, который не требует разрезания – мягкие пудинги, желе и взбитые сливки;

• ложку для мороженого подают вместе с креманкой;

• коктейльная ложечка имеет очень узкую и длинную ручку;

• чайная ложка может быть подана к любому горячему напитку;

• кофейная ложечка – самая маленькая, подают только с черным кофе.



Диалоги и поведение за столом

Застольный этикет подразумевает не только использование приборов, правильное позиционирование и хорошую осанку, но также еще и манеру ведения диалогов и бесед.

Стоит отметить, что застольный этикет категорически запрещает обсуждать провокационные вопросы, которые могут привести к серьезному конфликту – поэтому следует воздержаться от комментариев о деньгах, политике и религии.

Как вести себя за столом и что говорить? Обязательно находите взглядом того, кто к вам обращается, выслушивайте не перебивая и лишь потом отвечайте. Если вы считаете какие-то вопросы собеседника неподходящими для приема пищи, деликатно предложите обсудить это чуть позже. Во всех остальных случаях отвечать следует легко и непринужденно.

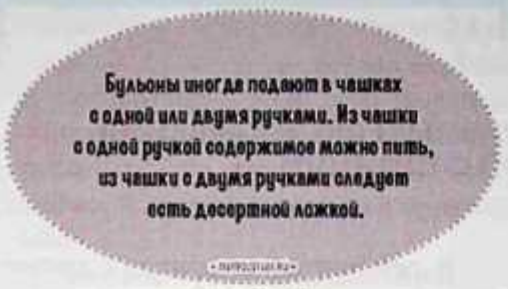
Правила этикета в ресторане не подразумевают также яростных споров – **воздержитесь от неуместных комментариев** и разрядите обстановку милой шуткой, если кто-то другой повышает голос.

Не следует беседовать только вдвоем, привлекайте к разговору остальных участников трапезы. Например, если зашел разговор о недавно проведенном отпуске, можете поинтересоваться у одного из собеседников, собирается ли он ехать в отпуск в ближайшее время или какие места для отдыха предпочитает.

Также хорошим тоном в любой застольной беседе будет похвала хозяина, повара или инициатора встречи – найдите несколько добрых слов, чтоб отметить общую атмосферу вечера.



Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.





Краткий курс этикета

• Поступайте так, как делает большинство.

• **Не указывайте другим на их ошибки**, в самом крайнем случае это можно негромко сказать вполголоса и только своему соседу по столу.

• Не отлучайтесь от трапезы надолго.

• Выходя из-за стола – извиняйтесь.

• **Пробуйте все, а ешьте то, что нравится.**

• За общим столом не обсуждают диету, расстройства пищевого поведения, ограничения в алкогольных напитках и режим питания.

Некоторые правила поведения за столом лучше изучать глядя на картинки – посмотрите основные схемы сервировки стола, также можно посмотреть на видео, как правильно держать тот или иной прибор.

Застольный этикет – это не так уж сложно, если уделить ему немного времени, а следование всем правилам поможет представить себя лучшей стороны.

ЧАСТЬ IX

МИФЫ, ПОСЛОВИЦЫ, АФОРИЗМЫ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ПИТАНИИ

Пословицы и афоризмы о здоровом питании

Мудрость, прошедшая сквозь время

О пользе правильного питания знали испокон веков.

И хотя в его основу каждое поколение вкладывало свой смысл, некоторые прописные истины оставались неизменными. Недаром еще множество столетий назад Сократ сказал фразу, актуальную и по сей день: ***«Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть»***. Превращая поглощение пищи в чревоугодие, можно не только подорвать свое здоровье, но и полностью лишить организм того баланса и легкости, что заложены в нем природой. Принципы правильного питания читаются между строк народных сказок и легенд, рассказов и притч, но наиболее ярко их демонстрируют пословицы и поговорки – настоящие перлы народного творчества и мудрости.

Во все времена составлению рациона, пусть и неосознанно, уделяли много внимания. Вспомните, еще наши бабушки говорили: ***«Щи да каша – пища наша»*** – подчеркивая важность рационального питания, ежедневного употребления первых блюд и питательных злаков. Они знали, что для полноценного развития, активной работы и бодрого духа необходимо не только достаточно, но и правильно питаться.

И действительно, сегодня диетология стала одним из самых востребованных направлений профилактической медицины. Терапия любого заболевания, связанного не только с желудочно-кишечным трактом, но и с сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной и другими системами организма не обходится без составления соответствующего рациона, который будет включать только полезную пищу. Однако это не значит, что правильное питание становится актуальным лишь после появления каких-либо проблем со здоровьем – этому аспекту своей жизни нужно уделять внимание с первого дня, иначе велик риск столкнуться с нарушениями, исправить которые будет не так просто, как предотвратить.

Пословицы про здоровое питание позволяют с младых ногтей приучить ребенка к правильному пищевому поведению, своеобразному уважению к еде, рациональному подходу к выбору продуктов. С их помощью можно донести крохе то, что так сложно объяснить научным языком – основы пищеварения, строение организма, вред неправильных продуктов. Если не объяснить маленькому человеку, что есть можно, а от чего стоит отказаться, он долгое время будет жить в дисгармонии с самим собой, со своим организмом и физиологией, что в процессе формирования может

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

привести к серьезным последствиям. Да и во взрослой жизни **пословицы и поговорки о здоровом питании** обязательно придутся кстати – они напомнят, что пища не есть смысл жизни, а скорее, способ ее поддержания.

«Не все в рот, что око видит», – говорит нам старая русская поговорка, поспорить с которой крайне сложно. К пище нужно подходить с умом, и тогда она станет основой активной жизнедеятельности, бодрого духа и отменного самочувствия на протяжении долгих лет.

Принципы диетологии через пословицы о здоровом питании

Для составления рационального меню необходимо знать основные принципы, на котором оно базируется. Причем для этого совсем не обязательно перелопачивать горы литературы, читать научные пособия и трактаты по диетологии – достаточно воспользоваться мудростью наших предков, изучив **пословицы о правилах здорового питания**:

1. «Беда – когда желудок упрямей, чем рассудок». Если, не задумываясь, есть все, что подвернется под руку, ставя во главу угла чревоугодие, можно лишиться не только здоровья, но и гармонии в своей жизни. Постоянное переедание, употребление вредной пищи рано или поздно приведет к проблемам с метаболизмом, сердечно-сосудистым отклонениям, резкому изменению массы тела и другим физиологическим расстройствам, а также нарушит баланс энергии и жизненных сил, станет причиной бессонницы и депрессии.

2. «Живот не мешок: про запас не поешь». Не стоит устраивать слишком плотные приемы пищи, жертвуя их количеством: единственное, чего вы добьетесь – растянутого желудка и постоянного чувства голода. Лучше есть понемногу 4-5 раз в день – тогда питание будет наиболее сбалансированным.

3. «Что за беда, коли пьется вода». Питьевой режим не менее важен, чем регулярные приемы пищи. Выпивая в день хотя бы 1,5-2 литра, человек насыщает клетки живительной влагой, позволяет кровеносной системе функционировать «как часы» и восполняет ее дефицит в организме.

4. «Не глотай, не прожевавши, не болтай, не подумавши». Равно как и высказывать свое мнение, предварительно его хорошенько не обдумав, нельзя пренебрегать правильным пережевыванием пищи. Заглатывая крупные куски, вы будете перегружать свой желудок, заставлять пищеварительный тракт работать в неправильном режиме, и в итоге заработаете проблемы с пищеварением.

5. «Нет плохих продуктов – есть плохие повара». Даже самую здоровую и полезную пищу можно испортить, приготовив ее неправильно. Например, жареные блюда будут гораздо вреднее, чем приготовленные в духовке или на пару. А если знать особые технологии и вкусные рецепты, можно научиться создавать настоящие шедевры, не задействуя при этом излишнюю термическую обработку.

Пословицы и поговорки о здоровом питании: составляем меню

Как ни крути, основное правило, на котором зиждется диетология – полезные, богатые витаминами и минералами, питательные и при этом легко усвояемые продукты. Включать в свой рацион фаст-фуд, продукты с кофеином и уж тем более мясо или рыбу, которая попадает на стол путем насилия, жестокости и убийств – значит в корне нарушать нормы здорового образа жизни, моральные принципы и устои человечной, гармоничной духовной личности. К тому же, разнообразие фруктов, овощей, злаков, орехов, бобовых и других растительных культур способно полностью обеспечить человека всем необходимым для полноценной жизни, и поговорки подтверждают это наглядно.

Овощи на столе – здоровье в доме

Овощное меню – пожалуй, самое полезное из того, что может предложить нам матушка-природа. Их состав богат растительной клетчаткой, живительной влагой, легкими для пищеварения нутриентами, минералами, аминокислотами и витаминами. Они хороши как сами по себе, так и в качестве ингредиентов для вкуснейших блюд: вспомните, чего только стоит весенне-летний аромат огуречного салата, пряный вкус овощного рагу или осенний микс с морковью и капустой? А легкий постный борщик, рататуй или кабачковое варенье на десерт? Свежие или приготовленные овощи способны заменить собой первое, второе и третье блюдо, и об этом наши предки знали давным-давно. И многочисленные пословицы о пользе овощей – наглядное тому подтверждение:

1. Хрен да редька, да капуста лихого не допустят.

2. Капуста не пуста, сама летит в уста.

3. Свекла – красная девица, да с зеленою косицей, на столе она царица, для здоровья пригодится.

4. Морковь прибавляет кровь.

5. Семь перемен, а все одна редька: редька триха, редька ломтиха, редька с квасом, редька с маслом, редька в кусочках, редька в брусочках да редька целиком.

6. Зелень на столе – здоровье на сто лет.

7. Молодец, что огурец, а огурец, что молодец.

8. Обед без овощей – праздник без музыки.

9. Овощи – кладовая здоровья.

10. Ни один рог без капусты не живет.

Фруктово-ягодное изобилие

Пословицы о здоровом питании не могли обойти своим вниманием пользу фруктов и ягод. Сочные, спелые и неимоверно вкусные плоды – незаменимый источник витаминов и растительной клетчатки. Если пополнить свой рацион яблоками, можно забыть о слабости и анемии, бананы помогут наладить пищеварение, цитрусовые – восполнить дефицит витамина С, груши – избавить от диареи, гранаты – поднять гемоглобин... Словом, правильно выбранные фрукты и ягоды способны излечить от недугов и наладить работу организма. Правда, стоит уделять внимание только сезонным плодам, поскольку при покупке их в супермаркетах невозмож-

но убедиться в отсутствии пестицидов. Это правило распространяется и на овощи: собранный со своего огорода или же купленный в проверенных местах урожай будет куда полезнее импортного.

А чтобы не сомневаться в пользе фруктов и ягод, почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. Яблоко на ужин – и врач не нужен.

2. Виноград – не град, не бьет, не валит, а на ноги ставит.

3. От простуды и ангины помогают апельсины.

4. И грушу съел, и зубы почистил.

5. Славится на целый мир самый древний фрукт инжир.

6. За ягодами пойдешь – здоровье найдешь.

7. Грушу – мне, яблоко – мне, а айву – сердце мое хочет.

8. Слива себя не расхваливает, а дорожка к ней всегда протоптана.

9. Ради земляники земле поклонишься не раз.

10. Хорошее яблоко доктора стоит.

Пословицы о правилах здорового питания из злаков

Что может быть полезнее для желудка, чем каша? Легкая овсянка станет лучшим завтраком, питательная гречка, богатая железом и минералами – идеальным вторым блюдом на обед, а быстро усвояемый рис – отличным ужином. Впрочем, это хоть и самые популярные, но далеко не единственные каши: те, кто предпочитает злаковое меню, могут менять разновидности блюд хоть каждый день. А сколько всего можно приготовить из круп? Гречневые котлетки, рисовые тефтели, овсяные батончики с сухофруктами, кукурузное печенье... Все эти блюда будут не только полезными, но и неимоверно вкусными. Стоит только почитать пословицы о правилах здорового питания, касающиеся злаковых культур – и все сразу станет на свои места:

1. Хороша кашка, да мала чашка.

2. Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец наш родной.

3. Без каши обед не в обед.

4. Любо животу, что глаза кашу видят.

5. Каша – мать наша, а хлеб – кормилец.

6. Кашевар живет сытнее князя.

7. Здоровье наше – овсяная каша.

8. Мать наша – гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

9. Густая каша семьи не разгонит.

10. Хлеб да крупы на здоровье лупи.

ЧАСТЬ 9

Пословицы про здоровое питание: правильно составляем режим

Как бы ни банально это звучало, важно не только качество питания, но и его регулярность. Пропускать завтрак, чтобы не опоздать на работу, пренебрегать обедом из-за сильной загруженности в течение трудового дня, а вечером отъедаться, пытаясь компенсировать чувство голода, которое преследовало днем – далеко не самая лучшая идея. Ночью организм должен отдыхать, и пищеварительный тракт в том числе. Поэтому ужин должен быть легким и не слишком поздним, чтобы вся съеденная пища успела полностью усвоиться до отхода ко сну. А вот завтрак должен обязательно быть питательным – необходимо, чтобы метаболизм проснулся, а съеденные нутриенты обеспечили энергией хотя бы до обеда.

Почитайте, что говорят об этом пословицы:

1. На ужин кефир нужен.

2. Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу.

3. Натощак и песня не поется.

4. Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

5. Ужин не нужен – был бы обед дружен.

6. Сел да поел, так и ужин не нужен.

7. Укоротить ужин – удлинить жизнь.

8. Поужинавши – подушка под головой вертится.

9. Полному желудку кошмары снятся.

10. Всякому нужен и обед, и ужин.

Пословицы о вреде переедания

Любое излишество не может пройти незамеченным, и чрезмерное переедание не исключение. Золотое правило диетологии основано на том, что ***«из-за стола нужно выходить с легким чувством голода»*** – тогда и пищеварение будет в норме, и лишний вес обойдет стороной, и общее самочувствие всегда будет бодрым и активным. Однако не стоит путать легкое чувство голода и недоедание: если первое является физиологическим этапом насыщения (ведь чувство сытости приходит примерно через 20-30 минут после трапезы), то второе – ограничение в необходимых нутриентах, которое нельзя назвать правильным.

Об этом знали и наши предки – недаром в народе бытует столько поговорок о вреде обжорства:

1. Большая сыть – брюху вредить.

2. Кто жаден до еды – дойдет до беды.

3. Большой кусок застревает в горле.

4. Умеренность в еде полезней, чем сто врачей.

5. Большой кусок рот разорвет, а маленький досыта накормит.

6. Умеренная пища – отрада уму.

7. Будь умерен в еде, но не в работе.

8. Если хочешь здоровья, не ешь много, если хочешь почета, не говори много.

9. Ешь вполсыта – проживешь век до полна.

10. Желудок обжоры – бездонное ущелье.

Если собрать все **пословицы и поговорки о здоровом питании** воедино, можно выпустить целый цикл томов народной мудрости – в одну книгу этот бездонный кладезь полезных советов явно не уместится. Да и, если разобраться, вся современная диетология строится на тех же принципах, что пропагандируются в пословицах: употребляйте полезные продукты, используйте правильные способы приготовления пищи, не переедайте, но и не голодайте, не превращайте еду в смысл жизни – и вы сможете сохранить свое здоровье, молодость и жизнелюбие на долгие годы.

Часто задаваемые вопросы населения о питании

Полезна ли «талая» вода и дистиллированная вода?

«Талая» вода по своим пищевым свойствам не отличается от обычной воды. В ней несколько меньше минеральных веществ, чем в водопроводной воде. Еще меньше минеральных веществ содержится в дис-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

тиллированной воде (практически их там нет). Поскольку обычная вода частично удовлетворяет потребность организма в минеральных веществах, то замена ее дистиллированной может неблагоприятно отразиться на здоровье.

Есть ли какая-нибудь специальная «живая» энергия в сырых продуктах?

«Живая» энергия, которую можно обнаружить или измерить современными методами, в сырых продуктах не выявлена. Животные, которые питаются сырой пищей, не имеют никаких биологических преимуществ перед людьми, питающимися в основном вареной пищей. Наоборот, вареная пища усваивается организмом человека и животных в большей степени, чем сырая.

Почему при одинаковом питании и одинаковой работе одни люди толстеют, а другие худеют?

Такое явление чаще всего связано с тем, что первые (которые толстеют) значительно менее подвижны в быту. В ряде случаев может играть существенную роль адаптация к избыточному питанию, более совершенная у тех, кто не толстеет. Следует помнить, однако, что адаптационная способность оставаться стройным, несмотря на чрезмерное потребление пищи, с возрастом может исчезнуть.

Можно ли пить некипяченую воду?

Некипяченая вода из открытых источников (озеро, река, колодец) может стать причиной острых желудочно-кишечных заболеваний. Некипяченую водопроводную воду можно употреблять, так как ее качество контролируется. При этом первые порции воды из крана лучше слить.

Когда лучше пить чай – до или после еды?

Чай предпочтительнее пить после еды.

Чем полезно мясо?

Мясо полезно как источник полноценного белка, ряда витаминов и минеральных веществ. При некоторых болезнях почек показано ограничение белка (как животного, так и растительного происхождения) в рационе. В этом случае ограничивается и мясо. Жареное мясо не рекомендуется при ряде заболеваний желудка, печени, поджелудочной железы, при нарушениях обмена веществ, а также всем людям пожилого возраста.

Кому противопоказаны яйца?

Из-за высокого содержания холестерина в желтке яйца противопоказаны больным с высоким содержанием холестерина в сыворотке крови, а также страдающим хроническим гепатитом и циррозом печени.

Полезна ли рыба?

Рыба, особенно нежирных видов, – источник полноценного белка, ряда витаминов и минеральных веществ, а также липотропных факторов, оказывающих благоприятное действие при болезнях печени, поджелудочной железы, атеросклерозе.

В чем польза молока и молочных продуктов?

Молоко, кефир и творог полезны здоровым и большинству больных людей. Молоко плохо переносят лишь некоторые люди: у одних в пищеварительном

тракте снижена активность фермента лактазы, расщепляющей лактозу – молочный сахар, у других молоко вызывает проявления пищевой аллергии. Молочные продукты – источник полноценного белка, ряда витаминов, минеральных веществ. В них особенно благоприятно соотношение кальция и фосфора. Сливочное масло должно быть ограничено в рационе людей с высоким содержанием липидов, в частности холестерина, в крови.

Какие каши полезнее всего?

Наиболее полезны овсяная и гречневая каши. Их могут употреблять как здоровые, так и больные люди. В ряде случаев (при некоторых болезнях желудка и кишечника) целесообразно употреблять их в протертом виде. В детском и диетическом питании используются и другие каши – манная, перловая, пшенная и т.д.

Есть ли полезные свойства у шоколада?

Неужели он содержит только «пустые калории»?

Нельзя считать, что шоколад содержит только «пустые калории». Шоколад является высококалорийным продуктом, содержащим большое количество жира и углеводов (соответственно 35 и 47 граммов в 100 граммах), а кроме того, некоторое количество витаминов и минеральных веществ. Он может быть полезен при значительных физических нагрузках, когда нужно быстро восстановить энергетические затраты (спортсменам, альпинистам, геологам и т.д.). Однако в обычных условиях надо воздерживаться от чрезмерного употребления шоколада. Особенно это относится к детям, у которых при частом потреблении конфет и шоколада возникает кариес зубов. У взрослых людей зубы также подвержены неблагоприятному действию сладостей, хотя и в несколько меньшей степени, чем у детей.

Какие из растительных масел полезнее всего?

Растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.) используются в диетотерапии при лечении ряда заболеваний (атеросклероз, дискинезия желчных путей, хронические колиты и др.). Наиболее полезным является подсолнечное масло, так как оно содержит много незаменимой линолевой кислоты и витамина Е. Однако дневная норма растительного масла не должна превышать 15–25 граммов, т. е. около $^1/_5$ общего количества жира в пище. Противопоказаний для употребления растительных масел нет, но бывают случаи непереносимости их.

Какие соки самые полезные?

Фруктовые и овощные соки полезно употреблять как здоровым, так и больным людям. Исключение составляет виноградный сок, который, во-первых, содержит много простых углеводов (глюкозы), а во-вторых, может способствовать усилению бродильных процессов в кишечнике и вызывать метеоризм.

При каких болезнях вредны томаты, морковь и капуста?

При острых гастроэнтеритах сырые овощи и фрукты следует исключать из диеты. Капуста не рекомендуется больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Полезен ли свежий сок из сырого картофеля?

Сок из сырого картофеля применяется в диететике при лечении язвенной болезни, гастрита. Однако он оказывает выраженное послабляющее действие, и применять его надо только по рекомендации лечащего врача.

Полезен ли свежий сок из сырой капусты?

Сок из сырой капусты применяется в диететике при лечении язвенной болезни, так как он содержит биологически активное вещество, обладающее противоязвенным действием. Однако он оказывает сокогонное и послабляющее действие, и применять его надо только по рекомендации лечащего врача.

Каковы особенности питания пожилых людей? Что им рекомендуется есть и что запрещается?

Людям пожилого возраста рекомендуется уменьшить общую калорийность рациона, ограничить употребление жиров животного происхождения (свиного, говяжьего, бараньего жира, сливочного масла, сливок, сметаны), сладостей (шоколада, конфет, варенья), продуктов, содержащих холестерин (печени, мозгов, икры, красной рыбы, яиц), обязательно ввести в свой рацион 30–40 г растительного масла, достаточное количество овощей и фруктов. Пожилым людям не следует употреблять соленые, острые блюда, приправы, надо стараться ограничивать количество соли в пище. Жидкость надо употреблять в ограниченном количестве, не более 1 литра в день. Следует обратить внимание и на режим питания: должно быть 4–5-разовое питание, небольшими порциями, с последним приемом пищи за 1,5– 2 часа до сна.

Можно ли хранить мясные и рыбные продукты в морозильном отделении холодильника в полиэтиленовых пакетах?

Да, можно, если пакеты пищевого назначения. Однако надо учитывать, что полиэтилен слабо пропускает водяные пары и другие соединения, образующиеся при хранении. В результате мясные и рыбные продукты могут приобрести неприятный запах. Лучше всего хранить эти продукты в морозильной камере холодильника в алюминиевой фольге, пергаменте (но ни в коем случае не в кальке) или в плотной бумаге. В этом случае обеспечивается необходимая газоводопроницаемость.

Полезен ли березовый сок?

В березовом соке содержатся около 2% сахарозы, следы белков, минеральных веществ и яблочной кислоты.

Витамины в нем полностью отсутствуют. Пищевая ценность березового сока чрезвычайно низкая, она определяется только присутствием сахара.

Можно ли варить варенье на ксилите или сорбите?

Нет, нельзя, так как полученная жидкость не загустеет. Ксилит и сорбит обладают слабыми консервирующими свойствами, поэтому изделия с добавлением ксилита и сорбита длительному хранению не подлежат.

Чем полезен и чем вреден кофе?

Благодаря присутствию в кофе специфического алкалоида – кофеина и ряда других алкалоидов напиток из него возбуждает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем и ряда других. Белков, жиров, углеводов в напитке из кофе содержится мало, если, конечно, в него не добавлены сахар, сливки или молоко. Кофе следует пить в ограниченных количествах. Дело в том, что содержащиеся в кофе алкалоиды неблагоприятно действуют на организм человека при гипертонии, пороках сердца и других сердечно-сосудистых заболеваниях. Противопоказан кофе при язвенной болезни, гастрите, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице.

Чем полезен и чем вреден чай?

В чае содержатся полифенолы, обладающие Р-витаминным действием, и некоторые микроэлементы, например фтор. Калорийность чая обусловлена главным образом добавленными к нему сахаром, молоком или сливками. В чае содержатся вещества, действующие возбуждающе на нервную систему. Поэтому крепкий чай пить на ночь не рекомендуется.

Полезны ли кофе и чай с молоком?

Полезны. Белки молока помимо того, что они обладают высокой биологической ценностью, в какой-то мере снижают отрицательное действие алкалоидов, в том числе кофеина, на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

Можно ли использовать горячую водопроводную воду для приготовления нищи?

Вредных веществ в ней нет, однако для приготовления пищи использовать все же не рекомендуется, так как она подвергается специальной обработке (умягчению, магнитной обработке), которая может сказаться на вкусовых качествах приготовляемых блюд.

Чем полезна газированная вода по сравнению с обыкновенной водопроводной?

Насыщение воды углекислым газом ускоряет ее всасывание, поэтому быстрее утоляется жажда. Но основная причина газирования воды и напитков заключается в том, что углекислый газ действует бактериостатически на некоторые виды микроорганизмов. Благодаря этому напитки дольше остаются прозрачными. Однако маленьким детям увлекаться газированной водой нельзя.

Как пить воду в походах?

Лучше всего на стоянках. Во время движения можно прополоскать рот водой и выпить 2–3 глотка. Во время кратковременной стоянки пить (и то немного) надо не сразу, а через 5–10 минут после того, как остынет тело, иначе выпитая жидкость мгновенно выведется через кожу в виде сильной испарины. Холодная вода хуже утоляет жажду, чем теплый или горячий чай. Поэтому в поход рекомендуется взять с собой термос (или флягу с войлочным чехлом) с горячим чаем.

Можно ли пить воду во время еды?

Если едите всухомятку (бутерброды, пироги, печенье), то желательно; если в вашем меню имеется жидкое блюдо (суп, чай, компот и т.д.),

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

то совсем необязательно. Не рекомендуется пить холодную воду после приема жирной пищи, это может вызвать боли в желудке и даже расстройство кишечника. После жирной пищи лучше всего выпить горячий чай.

Полезно ли есть сырое мясо?

Нет. Во-первых, оно переваривается в желудке хуже, чем вареное. Во-вторых, при забое и разделке туши в мясо могут попасть болезнетворные микроорганизмы, поэтому мясо (и рыбу) нужно обязательно подвергать тепловой обработке.

Полезно ли зерно проросшей пшеницы?

Поверхность зерна часто бывает загрязнена посторонними веществами и микроорганизмами. При получении муки и круп оболочки зерен уходят в отруби. Правда, при этом теряется некоторое количество витаминов и микроэлементов. Однако в целях гигиенической безопасности использовать в пищу проросшие зерна пшеницы, как и других зерновых культур (ржи, ячменя), не рекомендуется, тем более что никаких чудодейственных свойств у проросшего зерна не обнаружено. Конечно, в оболочке зерна содержится много клетчатки, которая способствует перистальтике кишечника, но каких-либо особых преимуществ перед хлебом «Здоровье» (из целого зерна) или хлебом из грубых сортов муки зерна проросшей пшеницы не имеют.

Полезен ли яблочный уксус?

Яблочный уксус имеет своеобразный аромат и вкус. Обычно он употребляется как приправа к пище или для приготовления маринадов. Входящая в его состав уксусная кислота губительно действует на некоторые виды болезнетворных и вызывающих порчу продуктов микроорганизмов. Данными, подтверждающими целебные свойства яблочного уксуса, специалисты по питанию не располагают. Можно лишь говорить о его относительной безвредности для здоровья. Людям с повышенной кислотностью желудочного сока этот уксус употреблять не рекомендуется, так как иначе кислотность может еще больше повыситься.

Есть ли несовместимые продукты?

С точки зрения пищевой ценности несовместимых пищевых продуктов практически нет. Наоборот, многие традиционные народные блюда, представляющие собой смесь продуктов, например каша с молоком, мясо с картофелем, молоко с хлебом и т.д., с точки зрения теории сбалансированного питания полезны тем, что входящие в их состав продукты взаимно обогащают друг друга. Однако с точки зрения вкуса далеко не любое сочетание продуктов приемлемо для разных людей. Не думаем, что многим понравились бы соленые огурцы с вареньем или картофель с сахаром. Впрочем, о вкусах не спорят, это дело традиций и привычек. Но не следует путать несовместимость продуктов с непереносимостью продуктов: некоторые люди не переносят молоко, черный хлеб, малину и т. д.

Каковы причины расстройства кишечника?

В одних случаях причиной может быть инфекционное заболевание, в других – непереносимость тех или иных пищевых продуктов. Разли-

чить эти причины может только врач. Признаками (но не единственными) инфекционного поноса являются озноб, повышение температуры.

Причины неинфекционного расстройства могут быть самые разные:

– Употребление большого количества жирных блюд (жирные мясо, рыба, жирные соус, подлива, пирожные с кремом и т.д.), если человек не привык к постоянному их потреблению (например, после жирного праздничного стола). Ведь не случайно для избавления от запоров врачи рекомендуют принимать растительные масла (например, касторовое).

– Употребление большого количества клетчатки (овощей, фруктов), способствующей перистальтике кишечника.

– Аллергия на тот или иной вид продукта (молоко, квас, некоторые ягоды и фрукты).

Как лечить расстройства кишечника?

Если причина расстройства инфекционная, то рекомендации может дать только врач. Если неинфекционная, то из диеты следует исключить подозреваемые продукты (или продукт). В любом случае надо 1– 2 дня выдержать щадящую диету, ограничить себя крепким чаем без сахара, простыми сухарями, кашами, имеющими минимум клетчатки (рисовая, манная), приготовленными на воде, а также картофельным пюре без масла. Разумеется, все это в небольших количествах. Помогает также использование в пищу отваров, богатых танинами, обладающими вяжущими свойствами, например отвар черники, красной смородины, дубовой коры и т.д. Если принятые меры в течение 1–2 дней не помогут, надо немедленно обратиться к врачу.

Как питаться полным (тучным) людям?

Надо полностью исключить сладости. Содержащийся в них сахар является носителем «пустых калорий» и в большой степени способствует накоплению жира. Кроме того, у тучных людей сахар часто возбуждает аппетит (вопреки мнению тех, кто думает, что он насыщает).

Из меню следует исключить кашу и макаронные изделия, ограничить жиры, особенно животные. Растительные жиры должны составлять не менее 30% общего количества жира. Белковые продукты (мясо, рыба, яйца) разрешаются, но в небольшом количестве, желательно в отварном виде. Рекомендуются следующие овощи: капуста, огурцы, помидоры, кабачки, тыква. Картофель, содержащий много крахмала, следует ограничить.

Рекомендуются некоторые несладкие фрукты (яблоки кисло-сладкие) и ягоды (крыжовник, смородина).

Можно ли желающим похудеть в больших количествах есть фрукты и плоды (арбузы, дыни, груши, яблоки, помидоры)?

Нет. Во всем нужна умеренность. Напомним, что в 100 г съедобной части арбуза содержится 8,8 грамма усвояемых углеводов, в дыне – 9,1, груше – 9,5, яблоке – 9,8 и в помидорах – 4,6 грамма углеводов. Причем углеводы в вышеуказанных овощах представлены моно- и дисахаридами, которые легко усваиваются. Эти углеводы при потреблении их в

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

больших количествах могут вызвать отложение жира в жировых клетках. Расчеты показывают, что в среднем по величине арбузе (1,5–2 килограмма) содержится 50–70 граммов простых сахаров, т. е. столько же, сколько в 100 г конфет или пряников. Поэтому советуем желающим похудеть не увлекаться сладкими фруктами и овощами.

Правильно ли поступают люди, желающие похудеть, полностью отказываясь от хлеба, гарниров, конфет?

Эти люди поступают не совсем правильно. В принципе люди, страдающие ожирением и стремящиеся сбросить лишнюю массу, могут не отказываться полностью от хлеба и гарниров. Однако в период снижения массы продукты, содержащие углеводы и растительные жиры, рекомендуется потреблять в уменьшенных (в 1,5–2 раза против обычного) количествах.

Как питаться худым?

Если это не следствие болезни, то, во-первых, нужно установить режим питания, при котором пищу следует принимать 3 раза в день в одно и то же время. Это способствует выработке условного рефлекса на время приема пищи и своеобразной мобилизации желудочно-кишечного тракта для переваривания и усвоения. Во-вторых, любую еду следует начинать с овощных закусок, которые повышают аппетит. В-третьих, следует максимально разнообразить питание – использовать самые различные пищевые продукты. В-четвертых, надо постоянно заниматься физкультурой, легкой физической работой. Физическая нагрузка вызывает определенное увеличение расхода энергии, но в еще большей степени повышает аппетит. В результате у человека появляется потребность съесть больше, чем потрачено энергии.

Как питаться работающим в ночную смену?

Для работающих в ночную смену рекомендуется такой режим питания, при котором достигается следующее распределение пищевых веществ на отдельные приемы пищи по калорийности: обед – 35–40%, ужин – 35–40%, ночной прием пищи – 20–25%. Утренний прием пищи отсутствует, так как работающие в ночь в это время спят. Ночной прием пищи должен состоять из трех блюд, причем первые блюда рекомендуется готовить на костном бульоне, содержащем экстрактивные вещества, которые возбуждают секрецию желудочного сока. Для вторых блюд целесообразно использовать нежирное мясо и рыбу со сложными гарнирами из овощей, которые обладают сокогонным действием, что в ночное время имеет важное значение.

На каком масле лучше жарить – сливочном или подсолнечном?

В сливочном масле кроме чистого жира содержится молочная сыворотка. В сыворотке есть белок. При нагревании масла на сковороде образуются белые хлопья, а если нагревать дольше – они становятся коричневыми и быстро подгорают. Подгорающий белок и является нежелательным последствием применения сливочного масла для обжаривания; при этом действительно образуются вещества, которые лучше не употреблять. Если хочется использовать только сливочное

масло, то для кулинарных целей лучше взять топленое масло, которое можно приготовить и в домашних условиях. Это масло выдерживает нагревание при 180–200 °С без заметного разложения в течение одного часа.

На подсолнечном масле жарить можно. Единственное правило при этом: не применять одну и ту же порцию масла многократно, в противном случае масло приобретает нежелательные свойства. Хорошо жарить на специальных кулинарных жирах – «Прима», «Белорусский», «Украинский», – которые гораздо меньше изменяются при нагревании.

Как приготовить в домашних условиях топленое масло?

Топленое масло получают путем вытапливания чистого жира из сливочного масла. Сливочное масло помимо чистого молочного жира содержит определенное количество сыворотки (молочные белки, растворенные в воде). При нагревании происходит разделение сливочного масла на чистый жир и сыворотку. При этом белок, содержащийся в сыворотке, появляется в виде белых хлопьев на поверхности, а жир образует следующий слой. В самом низу остается вода. Если верхний слой хлопьев сиять, затем слить вытопленный жир (на дне останется еще немного воды), то это и будет топленое масло. Нагревать лучше в достаточно глубокой посуде, чтобы было легче разделить слои. Снятый с поверхности свернувшийся белок съедобен и может быть использован для приготовления различных блюд.

Топленое масло используется главным образом при тепловой кулинарной обработке продуктов как более стойкий к нагреванию жир. Это масло, подвергнутое стерилизации при вытапливании, не подлежит длительному хранению, хотя хранится в холодильнике лучше сливочного.

Когда лучше принимать витамины?

Препараты жирорастворимых витаминов лучше принимать во время еды или сразу после нее, водорастворимые витамины и комплексные витаминные препараты – после приема пищи.

Как долго можно дома хранить крупу и муку?

Такие крупы, как овсянка, геркулес, ядрица и пшено, содержащие относительно много жира, можно хранить не более четырех месяцев. Манную крупу и рис, а также муку можно хранить до шести месяцев. При этом нужно постоянно следить, не появились ли в них вредные насекомые.

Как часто можно устраивать разгрузочную диету? (молочную, творожную, овощную, яблочную) желающим похудеть?

Один – максимум два раза в неделю. При этом желательно в выходной или в выходные дни, когда физическая нагрузка снижена.

Какой хлеб полезнее: свежий или черствый?

Слегка зачерствевший (около одних суток) хлеб лучше пропитывается слюной и пищеварительными соками и быстрее переваривается. Поэтому он рекомендуется при некоторых заболеваниях желудка, кишечника, печени. Для здорового человека – это дело вкуса.

Есть ли еда, от которой толстеют?

Такой еды нет. Но любая пища, даже фрукты, съеденная сверх нормы, может привести к увеличению массы тела. С другой стороны, желающий похудеть может иногда позволить себе пирожное, если за ним не последует другое.

Полезно ли ежедневно потреблять полкило творога?

Ни один продукт не содержит комплекса всех необходимых человеку пищевых веществ. Даже такие прекрасные и полезные продукты, как молоко или творог, не содержат, например, витамина С и железа. Поэтому неумеренное потребление этих продуктов может привести к анемии на почве недостатка железа. Помните, что одним из основных принципов рационального питания является разнообразие пищи. Этим и только этим обеспечивается поступление в организм необходимых количеств важнейших пищевых веществ. Поэтому нельзя рекомендовать постоянное потребление таких больших количеств творога, как и любого другого продукта (что часто рекомендуется сверхмодными «диетами»).

В газетах иногда пишут, что частичное голодание продлевает жизнь животных. При этом ссылаются на опыты с крысами, в которых полуголодные животные прожили примерно в 2 раза дольше, чем питавшиеся без ограничения. Может быть, есть смысл ограничить питание и у людей?

Эти опыты подтверждают правильность первого принципа рационального питания – умеренность. Когда крыс не ограничивают в пище, они, руководствуясь аппетитом, значительно переедают – и это укорачивает их жизнь. Снижение продолжительности жизни отмечено и у людей, страдающих ожирением вследствие чрезмерного потребления пищи.

Если вегетарианство вредно, то как объяснить долголетие некоторых вегетарианцев (Л. Н. Толстой, Б. Шоу и др.)?

Большинство из известных нам долгожителей-вегетарианцев перешли на вегетарианское питание в зрелом возрасте, когда формирование организма полностью закончилось. Кроме того, они, как правило, не являлись очень строгими вегетарианцами.

Правда ли, что курение препятствует развитию ожирения?

Ведь бросившие курить часто набирают вес. Может быть, людям с излишней массой тела не следует прекращать курение?

Курение действительно вредно как худым, так и полным. Однако курение в какой-то степени действует угнетающе на аппетит. Поэтому бросивший курить человек чувствует потребность чаще есть, и если он поддается этому чувству, то неизбежно полнеет. Надо знать эту особенность и на какое-то время, пока не выработается новая привычка, сознательно ограничивать свой возросший аппетит.

Почему люди, бросившие активные занятия спортом, быстро полнеют?

Люди, активно занимающиеся спортом, имеют хороший аппетит и привычку к калорийному питанию,

что необходимо для компенсации затраченной энергии. Однако после резкого снижения физических нагрузок привычка есть калорийно остается еще довольно долгое время, и если в определенный период, пока не выработается новая психология, не ограничивать себя сознательно в еде, то увеличение массы тела неизбежно.

Какие продукты вызывают аллергические реакции у детей?

Сравнительно часто вызывают аллергию у детей яйца, рыба, цитрусовые, какао, шоколад, земляника.

Как лучше пользоваться жевательной резинкой?

Жевать резинку лучше через 10–15 минут после еды. В этом случае она способствует механической очистке зубов.

Слегка поврежденные фрукты и овощи часто местами буреют. Как использовать такие продукты в питании?

Чаще всего это побурение связано с развитием нежелательных микробиологических процессов. Однако при этом видна только часть поврежденного места. Для удаления остальной невидимой поврежденной части продукта рекомендуется вырезать кусок на глубину больше чем 1 см от видимой побуревшей части.

Не вредны ли сковородки и кастрюли с тефлоновым (непригорающим) покрытием?

Тефлон является одним из наиболее химически устойчивых полимеров. Органы здравоохранения многих стран, в том числе и нашей страны, где широко используется посуда с тефлоновым покрытием, тщательно изучили это покрытие и признали его совершенно безвредным. Более того, благодаря тому, что пригорание пищи исключено, приготовленная в посуде с тефлоновым покрытием пища содержит меньше вредных примесей.

Можно ли хранить молоко в пакетах в морозилке холодильника?

Наиболее благоприятные условия для хранения молока – при температуре от 0 до плюс 2°С. Хранить молоко в пакетах в морозильной камере холодильника допустимо, однако после размораживания молоко утрачивает свои первоначальные вкусовые качества.

Что это такое – цикорий?

Цикорий – это травянистое растение, из корней которого готовят добавки к натуральному кофе. Он содержит около 15% инулина, который в процессе обжаривания легко карамелизуется, приобретая характерный для обжаренного кофе цвет. В цикории содержится также гликозид интибин (до 0,2%), который обладает горьким вкусом, подобным вкусу кофе, и эфирные масла (цикореоль), по аромату напоминающие натуральный жареный кофе. Вместе с тем в цикории нет алкалоида кофеина. Поэтому добавление цикория в кофе почти не меняет его вкусовых и ароматических свойств, но снижает содержание кофеина. Кофе с цикорием рекомендуется тем, кому по тем или иным причинам нельзя употреблять натуральный кофе с высоким содержанием кофеина.

Можно ли пить чай вчерашней заварки?

Пищевая ценность заварки чая при хранении не изменяется. Одна-

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ко аромат и вкус чая, обусловленный легколетучими эфирными маслами, заметно ухудшаются. Поэтому чай, приготовленный из вчерашней заварки, будет менее вкусным, чем свежеприготовленный.

Может ли неправильное питание привести к импотенции?

Да, может. Импотенция может возникать из-за сужения кровеносных сосудов, вызываемого длительным потреблением пищи, чрезмерно богатой жирами животного происхождения. По свидетельству французских ученых из научно-исследовательского центра в Париже, шансов стать импотентом у любителей обильных обедов и ужинов в 10 раз больше, чем у лиц, соблюдающих принципы рационального питания. Сильное отрицательное влияние на половую потенцию оказывает алкоголь.

Что такое метеоризм и отчего он происходит?

Метеоризм – это скопление большого количества газов в пищеварительном тракте, связанное с усиленным образованием их или затруднением выведения. Наиболее часто скопление газов происходит в толстом кишечнике в результате активного размножения микрофлоры, выделяющей в полость кишечника главным образом углекислый газ, метан и водород. Питательной средой для микроорганизмов являются преимущественно пищевые волокна, а также крахмал, который не переварился и не всосался в высших отделах пищеварительного тракта. Поэтому при метеоризме следует избегать пищевых продуктов, богатых пищевыми волокнами, крахмалом или необычными углеводами: бобовых, капусты, картофеля; снизить потребление хлеба, особенно грубых сортов. Лечебными и профилактическими мероприятиями при метеоризме являются рациональное питание и усиление двигательной активности с целью повышения моторики пищеварительного тракта.

Можно ли есть сырые яйца?

Сырые яйца употреблять в пищу нежелательно по двум причинам:

1. Они содержат вещество авидин, которое является антагонистом биотина (витамина Н);

2. Они содержат ингибитор трипсина, который снижает активность этого пищеварительного фермента в тонком кишечнике, что затрудняет переваривание не только самих яиц, но и других белковых продуктов.

В результате термической обработки яиц (варка, жарение) оба эти вещества разрушаются и не оказывают нежелательного действия.

Отчего возникают запоры?

Наиболее часто запоры возникают от неправильного питания, а именно: от недостаточного содержания в употребляемых продуктах питания пищевых волокон, которые усиливают моторику желудочно-кишечного тракта в целом и раздражают специальные рецепторы на внутренней поверхности толстого кишечника, что способствует его опорожнению. Пищевые волокна в наибольшем количестве содержатся в овощах и фруктах, а также в хлебе грубых сортов. Предрасполагает к возникновению запоров также малая двигательная активность.

Что такое изжога и отчего она бывает?

Изжога – это симптом нарушения нормального пищеварения, она является следствием забрасывания желудочного сока в пищевод и проявляется при воспалении этого органа (эзофагите). Усиление изжоги у тех, кто ею страдает, происходит при потреблении различных острых блюд и приправ (усиливающих секрецию желудочного сока) и при повышенном потреблении пищевых продуктов с преобладанием кислых эквивалентов (хлеба, мяса, сахара).

Как лучше сохранить витамины в ягодах при домашнем консервировании?

Из ягод, содержащих много кислот (черная, красная и белая смородина, клюква), можно готовить холодное желе. Для этого чистые сухие ягоды пропускают через соковыжималку. На 1 кг полученного сока добавляют 1 кг сахарного песка, перемешивают и разливают по стерильным банкам. Из малины и клубники таким же образом получают сироп. Черную смородину можно использовать целиком. Для этого ее пропускают через мясорубку и затем всю массу перемешивают с сахаром в соотношении 1 : 2.

При подобном способе переработки ягод витамины сохраняются почти полностью. Так, сохранность для витамина С составляет 80%, что много лучше, чем при любом другом способе, связанном с тепловой обработкой ягод (варенье, компот, желе, сироп горячего приготовления). Важно и то, что желе, соки и тертые ягоды холодного приготовления долго сохраняют натуральный аромат и вкус.

Люди всегда старались быть здоровым и найти способы долголетия. Очевидно, мифы, пословицы и афоризмы, также сказание великих мыслителей о здоровом питании, указывают что основным аргументом здоровье и долголетия является правильное питание.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – НПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«...Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,
Два важных правила запомни для начала:
Ты лучше голодай, чем что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало...»

Омар Хайям

При написании книги **«Здоровое и лечебное питание – ключ к активному долголетию»**, авторы с самого начала твердо решили, что будут приведены лишь факты, доказанные наукой, – никаких мифов, страшилок и дутых сенсаций.

Хотя наука и не стоит на месте, основные принципы здорового питания неизменны. Теперь известно, что существуют всего лишь 5 принципов, следуя им, каждый человек может и должен себя чувствовать отлично.

В первую очередь, нужно уменьшить размер порций.

Ученые выяснили, что ***если употреблять пищу на 20 – 30% меньше, то можно повысить качество своей жизни на 15 – 20%, что снижает риск заболеть сахарным диабетом на 50% и раком на 70%.***

Все это подтверждает многолетний и множественный опыт долгожителей во всех странах. Пообщавшись, например, с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, приходишь к выводу и вновь убеждаешься, что все они, прежде всего, очень умеренны в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов.

Ярким свидетельством этому является так же и то, что у одного из соавторов оба родителей – долгожители, у которых именно такой образ жизни и питания.

Наука подтверждает – злоупотребление мясом, в особенности красным и промышленно переработанным, повышает шансы заболеть злокачественной опухолью так же, как курение.

Однако в разумных количествах употребления мяса и мясных продуктов вместе с разными овощами, являющимися антиканцерогенами, вреда не несет.

Фрукты же содержат множество витаминов, минералов и антиоксидантов, а содержащиеся в них сахар связан с клетчаткой, вследствие чего он усваивается организмом легче. В отличие от сахара добавленного к пище. Он, как и соль, не только вызывает зависимость, сравнимую с наркотической, но и является верным спутником тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, инсульта и даже рака. А ведь эти белые крупинки добавляют практически везде – даже в хлеб и сметану.

Ученые выяснили, что есть продукты питания, которые гораздо опаснее курения. И, тем не менее, их никто не запрещает. По данным экспертов, если от курения ежегодно в мире умирает примерно 7 млн. человек, а вредная еда уносит на тот свет

гораздо больше – порядка 11 млн., что сравнимо с населением целых государств как Бельгия, Швеция, Чехия и других.

На первом месте по вредоносности стоит соль. Она уносит около 3 млн. человек, которые злоупотребляли ею.

Из-за недостатка цельного зерна умирают столько же.

По сравнению с ними, при употреблении недостаточного количества фруктов в рационе умирают также много (2 млн).

Конечно, еда убивает не напрямую.

Последствия употребления вредной пищи: сахарный диабет, некоторые виды злокачественных опухолей, сердечно-сосудистые заболевания.

«Что же тогда есть, если все так вредно?» – спросите вы.

Ответ однозначен:

есть можно все, если понемногу.

И это даже очень важно, без этого не были бы такими стройными жители двух самых здоровых наций мира – Японии и Франции.

Их главный секрет – разнообразие.

Разумеется, в дополнение к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наедаться меньшим количеством и нравится микроорганизмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Итак, вот 5 главных принципов здорового питания.

«Меньше калорий»,

«Меньше мяса»,

«Меньше соли и сахара»,

«Больше овощей и фруктов»,

«Больше разнообразия».

Но одно дело – знать их, и совсем другое – придерживаться каждый день.

Именно поэтому мы решили написать эту книгу, в которой есть не только описание различных теорий, типов питания, но и практика – разные рецепты.

Приятного чтения и аппетита!

Авторы

ГЛОССАРИЙ (СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И СОКРАЩЕНИЙ)

Антивитамины – группа органических соединений, подавляющих биологическую активность витаминов.

Вегетарианство – система питания, исключающая или значительно ограничивающая потребление продуктов животного происхождения. Среди вегетарианцев выделяются *фруктарианцы* (считают естественной пищей человека фрукты и орехи), *макробиотики* (зерновые продукты), *лактовегетерианцы* (допускают употребление молока и молочных продуктов) и т.д.

Витамины (от лат. ***vita*** – «***жизнь***» и ***амин***) – группа низкомолекулярных органических соединений относительно простого строения и разнообразной химической природы.

Вкусовые добавки к пище, а также **припра́вы**, **пряности**, **специи** – химические вещества, отдельные части биологических продуктов растительного происхождения и их смеси, предназначенные для улучшения вкусовых и ароматических качеств приготавливаемых продуктов питания и готовых блюд.

Всеми́рная организа́ция здравоохране́ния (ВОЗ, англ. *World Health Organization, WHO*) – специальное учреждение Организации Объединенных Наций (ООН), состоящее из 194 государств-членов, основная функция которого лежит в решении международных проблем здравоохранения населения Земли. Она была основана в 1948 году со штаб-квартирой в Женеве в Швейцарии.

Детский фонд ООН (англ. *United Nations International Children's Emergency Fund*; аббр.: офиц. рус. ***ЮНИСЕФ***; англ. ***UNICEF***) – международная организация, действующая под эгидой Организации Объединенных Наций.

Долголетие, или долгожительство – социально-биологическое явление, характеризующееся доживаемостью человека до высоких возрастных рубежей, значительно превышающих среднюю продолжительность жизни. Долгожителем считается человек старше 90 лет.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Индекс ма́ссы те́ла (англ. body mass index (BMI), **имт**) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной;

Интуитивное питание – это современный подход к питанию, основанный на представлениях, что внимание к сигналам собственного тела –

голоду и насыщению – является более эффективным методом регуляции веса и пищевого поведения, чем тактика ограничений в питании, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов на «полезные» и «вредные».

Макронутриенты – пищевые вещества, необходимые в больших количествах организму, в десятках граммов в сутки. Это белки, углеводы, жиры – основные компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Также к макронутриентам относят воду, необходимую ежедневно в количестве полутора – двух литров.

Макроэлементы представляют собой группу неорганических химических веществ, присутствующих в организме от нескольких десятков граммов до более килограмма.

Микронутриенты – пищевые вещества, которые требуются организму в малых количествах – в долях грамм (миллиграммах, микрограммах). Это витамины, ряд минеральных веществ, принимающие участие в процессе усвоения энергии, в координации различных функций, в процессах развития и роста организма.

Микроэлементы. Это минеральные вещества, содержание которых в организме составляет от нескольких граммов до десятых долей грамма.

Нормативный правовой акт – официальный документ установленной формы, принятый в пределах компетенции уполномоченного государственного органа (должностного лица), иных социальных структур (муниципальных органов, профсоюзов, акционерных обществ, товариществ и т. д.) или путем референдума с соблюдением установленной законодательством процедуры, содержащий общеобязательные правила поведения, рассчитанные на неопределенный круг лиц и неоднократное применение. Нормативный правовой акт – это акт правотворчества, который принимается в особом порядке строго определенными субъектами и содержит норму права.

Норма права – это общеобязательное, формально определенное правило поведения, гарантируемое государством, отражающее уровень свободы граждан и организаций, выступающее регулятором общественных отношений.

Общий калораж пищи – суточное количество пищи, необходимое человеку, – зависит от процессов диссимиляции, т.е. обмена веществ.

Основной обмен веществ – это количество энергии, затрачиваемой организмом на осуществление основных, непрерывно идущих в нем жизненных процессов.

Дополнительный обмен веществ – это количество энергии, затрачиваемое организмом на выполнение той или иной работы.

Пита́ние (физиологический акт) – поддержание жизни и здоровья живого организма с помощью пищи – процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности, в частности, для восполнения запаса энергии и реализации процессов роста и развития.

Поливитаминные препараты – фармакологические препараты, содержащие в своем составе комплекс витаминов и минеральные соединения.

Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО) (англ. *Food and Agriculture Organization*, FAO) – организация ООН, основной задачей которой является борьба с голодом. ФАО выступает в качестве форума, где развитые и развивающиеся страны на равных обсуждают и согласовывают политические решения в сфере продовольственной безопасности

Раздельное питание – это особый режим, при котором жирные, белковые или углеводные продукты употребляются отдельно друг от друга в течение дня.

Специфическое динамическое действие пищи – это усиление основного обмена, происходящее под влиянием приема пищи.

Сыроеде́ние (редко **сыроядение**) – система питания, в которой полностью исключается употребление какой бы то ни было пищи, подвергшейся температурной обработке (варке, жарке, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное).

Трансжиры или трансизомеры – разновидность ненасыщенных жиров, находящихся в трансконфигурации, то есть имеющих расположение углеводородных заместителей по разные стороны двойной связи «углерод-углерод».

Ультрамикроэлементы содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью.

ЮНЕСКО (от англ. *UNESCO* – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) – специализированное учреждение по вопросам образования, науки и культуры.

DASH – *(Dietary Approachesto Stop Hypertension)* – это режим питания, который разрабатывался специально для снижения кровяного давления при гипертонии.

НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

1. Указ Президента РУз от 17 января 2018 г. №5303 «О мерах по дальнейшему обеспечению продовольственной безопасности страны».

2. Указ Президента РУз 07.12.2018 г. N УП-5590 «О комплексных мерах по коренному совершенствованию системы здравоохранения Республики Узбекистан».

5. Указ Президента Республики Узбекистан №11098 –хх от 04 сентября 2017 г.

6. Указ Президента Республики Узбекистан № 102 от 25 апреля 2015 г. «О дальнейшем совершенствовании реализуемых мер в области здорового питания населения Республики Узбекистан».

5. Указ Президента Республики Узбекистан №251 от 29 августа 2015 г. «Об утверждении концепции и комплекса мер по обеспечению здорового питания населения Республики Узбекистан на период 2015–2020 годы».

6. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан № 102 от 25 апреля 2015 г. «О дальнейшем совершенствовании реализуемых мер в области здорового питания населения Республики Узбекистан».

7. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан 29.08.2015 г. № 251 «Об утверждении концепциии комплекса мер по обеспечению здорового питания населения Республики Узбекистан на период 2015-2020 годы».

8. Постановление Президента Республики Узбекистан от 18.12.2018 г. «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения», № ПП-2487 от 9 февраля 2016 г. О Государственной программе Год здоровой матери и ребенка.

9. Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан №132 от 13 мая 2016 «О мерах по совершенствованию создания здорового питания в средних и средне-специальных, профессиопальных учебных заведениях».

10. СанПиН РУз №0283-10. Гигиенические требования к безопасности пищевой продукции.

11. СанПиН РУз №0097-00. Среднесуточные рациональные нормы потребления пищевых продуктов в детских и подростковых учреждениях Республики Узбекистан.

12. СанПиН № 0288-10: Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания, обучающихся в общеобразовательных школах, учреждениях средне-специального профессионального образования.

13. №0338-16. Гигиенические требования к производству и обороту биологически активных добавок (бад) к пище.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абу Али ибн Сино. Канон врачебной науки («Китаб ал-Канун фи-т-тибб»). Ташкент: Фан, 1982. – 835 с. В 5 томах.

2. Абу́ Рейхан Мухаммед ибн Ахмед аль-Бируни. Избранные произведения. Том 4. Фармакогнозия в медицине «Китаб ас-сайдана фи-т-тиб» («Книга фармакогнозия в медицине»). – Ташкент: Фан, 1973. – 1120 с.

3. Агапкин С.Н. О самом главном с Сергеем Агапкиным. Ваш семейный доктор. – М.: Эксмо, 2013. – 416 с.

4. Алимухаммедов Д.Ш., Пищевая и биологическая ценность соевого белкового изолята, Республиканская конференция «Здоровое питание – основа здорового и гармоничного поколения», Узбекистан, Хива-2016, 11-13 стр.

5. Барановский Ю.А. Диетология. СПб.: Питер, 4-е издание, 2014 стр, 2012.

6. Бахридинов Ш.С. Гигиенические аспекты вскармливания детей первого года жизни. Терапевтический вестник Узбекистана, №4, 2016, Ташкент.

7. Бессесен Д.Г., Кушнер Р. Избыточный вес и ожирение. Профилактика, диагностика, лечение. М.: БИНОМ. – 2004.– 239с.

8. Благовещенская Н.С., Мухамеджанов Н.З. Вкус и его нарушения при заболеваниях уха и мозга. /АМН СССР.-М. Медицина, 1985, 160 с., ил.Вандербильт Эми. Этикет. В 2 кн.: М.: АО «Авиаль», 1995. – 216 с.264 с.: ил.

9. Витамины и минеральные вещества: Полная энциклопедия/Сост. Т.П. Емельянова. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2001. – 368 с.

10. Воробьев В. И. Организация оздоровительного и лечебного питания. – М.: Медицина, 2002.

11. Вретлинд А., Суджян А. Клиническое питание. – Stockholm, 1990. – С. 44–47.

12. Ганецкий И.Д., Древаль И.Г., Катаев П.С. Лечебная кулинария. – М., Медгиз, 1953, 1 том – 798 с.

13. Гурвич М. М., Лященко Ю. Н. Лечебное питание. Полный справочник / М.: Эксмо, 2009. – 800 с. – (Новейший медицинский справочник).

14. Донцов В.И., Крутько В.Н., Труханов А.И. Медицина антистарения: Фундаментальные основы / Предисл. В.Н. Шабалина. М.: Красанд, 2010. – 680 с.

15. Жан Журибицэ. Фрктовые соки и прохладительные напитки домашнего приготовления. – Бухарест. Техническое изд-во. – 1989. -160 с.

16. Завистовска З. Диететическое питания при различных болезнях. Польское государственное медицинекое издательство. 1987 г. 207 с.

17. Закирходжаев Ш.Я, Худойберганов А.С., Парпибоева Д.А. и др. Оцен-

ка пищевого статуса детей-подростков и оптимизация его путем диетической коррекции, Теоретической и клинической медицины, №6 2016 год, 82-85 с.

18. Зокирходжаев Ш.Я., Парпибоева Д.А., Шокирова Д. Г., Рациональное питание при заболеваниях печени на основе эволюционно адаптированных продходов питания, Республиканская конференция «Здоровое питание – основа здорового и гармоничного поколения», Узбекистан, Хива-2016, 28–33 с.

19. Ибн Сино: Истилохлар комуси (5 тилда) /А.Х. Усмонхужаев, Н.З. Мухамеджанов, М.С. Азизов, Ф.И.Ибрагимов.-Т., Янги аср авлоди. 2013. – 472 б.

20. Ивашкина В.Т., Комарова Ф.И,, Сапопорт С.И. Краткое руководство по гастроэнтрологии. – М. :ООО Издат. Дом «М-Вести», 2001. – 458 с.

21. Каримов Ш.И. (под. ред), Соглом овкатланиш – саломатлик мезони. – Т.: «O'zbekiston», 2015. 328 с.

22. Книга о вкусной и здоровой пище. – М., Пищевая промышленность. 1979. – 384 с.

23. Коновалов В.В. Главная книга о здоровье. Моя медицина. – СПб.: Изд-во «Веды», 2009. – 512 с.

24. Кокосов А. Н., Луфт В. М., Ткаченко Е. И. Хорошилов И. Е. Разгрузочно диетическая терапия в клинике внутренних болезней. – СПб.: Специальная литература, 1995. – 56 с.

25. Королев А.А. // Гигиена питания. М.2006 г. С.28-35.

26. Лусс Л. В. Пищевая аллергия: проблемы диагностики и терапии/ Лечащий врач.– № 3.– 2003.– С. 11–21.

27. С. Малоземов. Еда живая и мертвая. Продукты-целители и продукты-убийцы. – Москва: Эксмо, 2018. – 256 с

28. Махкамов Г. М. Алиментарное ожирение. – Ташкент: М. УзССР, 1987. – 38 с.

29. Мифологический словарь/Гл. ред. Е.М. Мелетинский. – М.,: Сов. энциклопедия, 1990. – 672 с. с ил.

30. Мифы народов мира. Энциклопедия. (в 2 томах).- М.: Сов. энциклопедия, 1987- 1988. – т. 1 (671 с.) и т.2. (719 с.) с илл.

31. Мухамеджанов Н.З., Джавакянц Ю.М., Рахимова З.З. Целебные свойства фруктов и винограда. Домашнее виноделие. – Ташкент, Фан, 2005. 112 с. с ил.

32. Мухамеджанов Н.З., Курбанова Д.У., Кумар Сваранг. Древнеиндийская оздоровительная система Хатха-йога. (первая совместная книга с индийскими учеными) – Ташкент, Мехнат, 1991. 142 с.;

33. Мухамеджанов Н.З., Курбанова Д.У., Хамидова М.А.. Лечебное примение овощных салатов. – Т., «Навруз», 1993. 79 с.

34. Мухамеджанов Н.З., Чжо Си Ган, Рахимова З.З., Чен Фу Юн. Волшебная сила трав (Древние китайские рецепты). – Ташкент, Навруз,1993., 90 с. (первая совместная книга с китайскими учеными);

35. Мухамеджанов Н.З., Азизов С.З., Мухамеджанова Н.Н. Энциклопедия: Лекарственные растения Узбекистана – Ташкент, Изд-во ИПТД «Узбекистан» 2016 – 440 с., цв.илл.вкл. 16.

36. Мухамеджанов Н.З., Азизов С. З., Джавакянц Ю.М., Рахимова З.З. Приусадебный сад и виноградник. Целебное значение фруктов, винограда и вина. – Ташкент, Изд-во «TAFAKKUR»

2017 – 224 с., с илл. – 37 рис., 16 стр. цв. вкл. Библиогр.: с. 21;

37. Мясников А.Л. Как жить дольше 50 лет. – М. Эксмо. 2013. – 192 с.

38. Нестеренко В.И. Лечебное питание. – Т. «Turon-Iqbol», 211- 406 с.;

39. Олефски Д. М. Ожирение// Внутренние болезни/Под ред. Т. Р. Харрисо на. – М.: Медицина, 1996. – Т. 8. – С.274–286.

40. Омар Хайям и персидские поэты X-XVI веков/ под ред. В.П. Бутромеева. – М., Белый город. 2008. – 416 с.: с ил.

41. Осипов А.П., Аксенова В. М. Физиология системы пищеварения Учебное пособие. Пермь ФГБОУ ВПО «Пермская ГСХА» 2012.

42. Покровский А. А. Беседы о питании. – М.: Медицина, 1968. – С. 204.

43. Пост П. Энциклопедия этикета от Эмили Пост. Правила хорошего тонаи изысканных манер на все случаи жизни. М.: Эксмо, 2009. – 672 с.

44. Похлебкин В.В. Поваренное искусство и поварские приклады. – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2002. – 571 с.

45. Рацион, питание и предупреждение хронических заболеваний // Серия техн. Докладов ВОЗ. – Женева : ВОЗ, № 880, 1993.

46. Сериккызы М.С., Кызыр К. Изучение пищевых и химических состав бобовых продуктов: горох, фасоль, соя // Инновации в науке: сб. ст. по матер. LIX междунар. науч.-практ. конф. № 7(56). – Новосибирск: СибАК, 2016. – С. 110-114.

47. Словарь античности. – М.: Прогресс, 1989. – 704 с. с ил.

48. Тутельян В. А., Самсонов М. А. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 2002. – 50 с.

49. Тутельян В.А., Вялков А.И. и др., Научные основы здорового питания:– М.: Издательский дом «Панорама», 2010.– 816 с

50. Уголев А.М. Теория адекватного питания.– СПб.: Наука, 1991. – 272 с.

51. Функции пищеварения/Основы физиологии человека/Под ред. Б. И. Ткаченко. – Спб: Междунар. фонд истории науки, 1994. – Т. 1. – С. 380–446.

52. Шабров А. В., Дадали В. А., Макаров В. А. Биохимические основы действия микронутриентов пищи. М., 2003.

53. Шайхова Г.И.(под. редак.) // Учебное пособие по гигиены питания. Т. 2015 г. 520 с.

54. Эвенштейн З. М. Здоровье и питание. – М.: Знание, 1987. – С.131–155.

55. Alpers D. H. Digestion and absorption of carbohydrates and proteins// Physiology of the gastrointestinal tract/Ed. L. R. Johnson. New York.: Raven Press, 1987. – V. 2. – P. 1469–1487.

56. Appleby P, Roddam A, Allen N, Key T. Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford. Eur J Clin Nutr. 2007;61:1400-1406.

57. Ayello EA, Thomas Dr, Litchford MA. Nutrition aspects of wound healing. Home Healthc Nurse. 1999;17:719-729.

58. Bach V., Randall B., Crabo W., Shils M. E. Food, nutrition and diet therapy// Textbook of Nutritional Care., New York: Milwankee Publishing Co., – 1994. – 486 p.

59. Carole McGilvery & Jimi Reed. Essential AROMATHERAPY. NY. «Anness Publishing Limited», 1994. – 95 p.

60. Coudray C, Bellanger J, Castiglia-Delavaud C, Remesy C, Vermorel M, Rayssignuier Y. Effect of soluble or partly soluble dietary fibres supplementation on absorption and balance of calcium, magnesium, iron, and zinc in healthy young men. Eur J Clin Nutr. 1997;51:375380.

61. Detsky A. S., McLaughlin J. R., Baker J. P. What is Subjective Global Assessment of nutritional status?//J. PEN. – 1987. – V. 11, N. 1.– P. 8–13.

62. Dreizen S. Nutrition and the immune response – a review// Int. J. Vit. Nutr. Res. – 1979. – Bd.49, H. 2. – S. 220–228.

63. EASL Monothematic Conference: Nutrition in liver disease. Ljubljana, Slovenia. 2016/ Journal of Hepatology. Sep2016, Vol. 65 Issue 3, piv-iv. 1p

64. ENCYCLOPEDIA OF HUMAN NUTRITION, Editor-in-Chief Benjamin Caballero, editors Lindsay Allen, Andrew Prentice/ Elsevier Ltd., The Boulevard, Langford Lane, Kidlington, Oxford, OX5 1GB, UK/ Second edition 2005., 2163

65. FAO/WHO. 1989. Protein quality evalution//Report of joint FAO/WHO Expert Consultation. food and nutrition paper No 51. FAO, WHO. Rome. Italy.

66. Fronzo R. A. Regulation of Glucose, Lipid, and Amino Acid Metabolism in Normal Healthy Subjects. //New aspects of Clinical Nutrition. – Karger, Basel – 1983. – pp. 169–210.

67. Harty J. C., Boulton H., Curwell J. et al. The normalized protein catabolic rate is a flawed marker of nutrition in CAPD patients//Kidney Int. – 1994. – V. 45, N. 1. – P. 103–109.

68. Holdsworth, Michelle,Madden, Angela, Webster-Gandy, Joan. Oxford Handbook of Nutrition and Dietetics. Second edition. Oxford : OUP Oxford. 2012

69. Houston DK, Nicklas BJ, Ding J, et al. Dietary protein intake is associated with lean body mass in older community-dwelling adults: The Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study. Am J Clin Nutr. 2008;87(1):150-155.

70. Janice L. Thompson, Melinda M. Manore, Linda A. Vaughan, The science of nutrition / – 2nd ed. p. cm./2011. 942 Monsen, Elaine R., Rock, Cheryl, Coulston, Ann M. Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. San Diego, Calif : Academic Press. 2001.

71. Malone A, Seres D, Lord L. Complications of Enteral Nutrition (see Fluid Requirements p. 230). In: Mueller CM (ed). The A.S.P.E.N. Adult Nutrition Support Core Curriculum. 2nd ed. Silver Spring, MD: The American Society for Parenteral and Enteral Nutrition; 2012.

72. Mark Evans B Phil., The Guide to Natural Theraies. NY. «Anness Publishing Limited», 1997. – 127 p.

73. Potter S. M. Soy protein and serum lipids. // Curr. Opin. Lipidol. – 1996. – V. 7, N. 4. – P. 260–264.

74. Ruth A. Roth, MS, RD, Nutrition & Diet Therapy, 10th Edition / 2011 Delmar, Cengage Learning: Clifton Park, NY 12065-2919, 580

75. Schlichtig R., Ayres S.M. Nutritional support of the critically ill/ – Chicago etc.: Year book med. publ., 1988. – 223 p.

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук, академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Научно-популярное издание

Закирходжаев Шерзод Яхъяевич, Азизов Солиджон Закирович, Мухамеджанов Насер Закирович

**ЗДОРОВОЕ И ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ –
КЛЮЧ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ**

Под ред. доктора медицинских и доктора психологических наук, профессора, действительного члена (академика) РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова

Редактор *Ю. Шопен*
Технические редактор *Т. Харитонова*
Художественный редактор *Р. Маликов*
Корректор *Ш. Иногамова*
Компьютерная верстка и дизайн *А. Сулейманов*

Лицензия издательства AI №158. 14.08.2009.
Подписано в печать 13 сентября 2019 года. Бумага офсетная.
Формат 70x100$^{1}/_{16}$. Гарнитура SchoolBook. Печать офсетная.
Условно-печатные листы 37,7. Учетно-издательские листы 56,13.
Тираж 2000. Заказ № 19-363.

Издательско-полиграфический творческий дом «Узбекистан»
Агентства информации и массовых коммуникаций при
Администрации Президента Республики Узбекистан

100011, Ташкент, ул. Навои, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-84-20
Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10

e-mail: uzbekistan@iptd-uzbekistan.uz
www.iptd-uzbekistan.uz

Под редакцией: доктора мед. и доктора псих. наук,
академика РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова
Ташкент – ИПТД «Узбекистан» – 2019, – 464 с.

Закирходжаев Ш.Я., Азизов С. З., Мухамеджанов Н.З.

Здоровое и лечебное питание – ключ к активному долголетию [Текст]/ Закирходжаев Ш.Я., Азизов С.З., Мухамеджанов Н.З. / под ред. доктора медицинских и доктора психологических наук, профессора, действительного члена (академика) РАЕН и IAME Н.З. Мухамеджанова. – Ташкент, ИПТД «Узбекистан», 2019. – 464 с., цв.илл.

З 23

ISBN 978-9943-25-857-0

УДК 612.39
ББК 51.23



Зокирходжаев Шерзод Яхьяевич – доктор медицинских наук, профессор кафедры пропедевтики внутренних болезней Ташкентской медицинской академии, директор учебно-научного центра диетологии при ТМА, член экспертной комиссии ВАК при КМ РУз и правления общественного фонда Ибн Сино Узбекистана.

Действительный член РАМТН, член Европейской академии естественных наук, член Нью-Йоркской научной академии, член Американского, Турецкого и Российского обществ гастроэнтерологов.

Основные научные направления: внутренние болезни, гастроэнтерология, гепатология, диетология и клиническая иммунология.

Автор более 400 научных публикаций. Награжден медалями Американского биографического института , Французской Ассоциации «Авиценна», нагрудными знаками "20 лет независимости Республики Узбекистан" и "Отличник здравоохранения Республики Узбекистан", а также международными призами Авиценны и Израильской Ассоциации Восточной медицины.

ZAKIRKHODJAEV Sherzod Yakhyaevich – Doctor of medical Sciences, Professor of the Department of propedevtics of internal diseases of the Tashkent Medical Academy, Director of educational-scientific center of nutrition at TMA, member of the expert Commission of the Higher attestation Commission under the Cabinet Of Ministers of Uzbekistan and the Board of the Public Fund Ibn Sino Uzbekistan..

Full member of RAMTS, member of the European Academy of Natural Sciences, member of the New York scientific Academy, member of the American, Turkish and Russian societies of gastroenterologists. Main research areas: internal diseases, gastroenterology, Hepatology, dietology and clinical immunology.

Author of more than 400 scientific publications. He was awarded medals of the American Institute of biography, the French Association "Avicenna", badges "20 years of independence of the Republic of Uzbekistan" and "excellence in health of Uzbekistan", as well as international prizes Avicenna and the Association of Oriental medicine (Israel).



АЗИЗОВ Солиджон Закирович – врач, доктор медицинских наук, доктор бизнес-администрирования, профессор, действительный член РАМТН. Организатор здравоохранения, популяризатор науки.

Автор более 45 научных трудов, в том числе 2 монографий, 1 энциклопедии и 1 атласа, 11 изобретений, более 20 рационализаторских предложений. Изобретатель СССР, Почетный изобретатель РАМТН. Лауреат премии Союза молодежи. Награжден серебряной медалью Н. Моисеева. Лауреат Международного Конкурса «EcoWorld 2018».

AZIZOV Solijon Zakirovich - Doctor, Doctor of medical Sciences, Doctor of business administration, Professor, Full member of the RAMTS. Organizer of healthcare, science popularizer.

Author of more than 45 scientific works, including 2 monographs, 1 Encyclopedia and 1 Atlas, 11 inventions, more than 20 innovation proposals.Inventor of the USSR, Honored inventor of the RAMTS.Winner of the youth Union prize. He was awarded the Silver medal of N. Moiseyev. Laureate of the International Competition "EcoWorld 2018".



МУХАМЕДЖАНОВ Насер Закирович – учёный. Врач. Нейрохирург. Психолог. Организатор здравоохранения. Популяризатор науки. Доктор медицинских наук. Доктор психологических наук. Профессор. Full Professor.Академик международных и национальных академий (РАЕН,РАМТН,IAME и др.). Президент узбекского филиала РАМТН. Руководитель Центрально-Азиатского отделения IAME в ранге Вице-президента. Член ряда Международных научных журналов (Россия, Турция). Заместитель генерального директора Издательского дома «БАРС» и заместитель Председателя редакционного Совета энциклопедии (г. Москва).

Глава представительства АО «Концерн радиостроения «ВЕГА» дивизиона Холдинговой компании «Росэлектроника» Госкорпорации «Ростех» по Центральной Азии.

Автор множества научных работ, монографий (18, в т. ч., 5 индивидуальных), из них, 4 за рубежом), руководств (5), энциклопедий (5) атласов (3) и справочников (2).

Подготовил к изданию ряд книг: «Атлас: Климат и природные лечебно-оздоровительные ресурсы Узбекистана», «Атлас: Природа и курорты Узбекистана».

Кавалер ордена «Звезда Чижевского», награжден Золотой медалью А. Чижевского, медалями И. Мечникова и Н. Моисеева. Лауреат Международного конкурса «EcoWorld 2018».

MUKHAMEDJANOV Naser Zakirovich – Scientist. Doctor.Neurosurgeon.Psychologist.Organizer of public health.Popularizer of science.Doctor of medicine.Doctor of psychology.Professor.Full Professor.Academician of the international and national academies (the RANS,RAMTS, IAME etc.). President of the Uzbek branch of RAMTS. Head of the Central Asian branch of IAME in the rank of Vice President. Member of a number of International scientific journals (Russia, Turkey)

Deputy General Director of the Publishing House "BARS"& Deputy Chairman of the Editorial Board of the Encyclopedia (Moscow).

Head of the representative office of the Joint stock company "Radio engineering Concern "VEGA» of the division of the holding company Roselectronics of State Corporation "Rostec" for Central Asia.

Author of numerous scientific papers, monographs (18, including 5 individual), 4 of them abroad), manuals (5), Encyclopedias (5) Atlases (3) and handbooks (2).

Prepared for publication a number of books: "Atlas: climate And natural healing resources of Uzbekistan", "Atlas: Nature and resorts of Uzbekistan".

Knight of the order of the Star of Chijevsky, awarded the Gold medal of A. Chijevsky, medals of I. Mechnikov and N. Moiseev. Laureate of the International Competition "EcoWorld 2018".

1042542

«УЗБЕКИСТАН»

ISBN 978-9943-25-857-0

9 789943 258570