



Уинстон Дж. Крейг

Питание и ваше будущее

*Вегетарианское питание:
преимущества и польза для здоровья*

Киев



2011

ББК 86.376

У 13

Уинстон Дж. Крейг

Пища и ваше будущее — К.:

Джерело життя, 2011 — 256 с.

ББК 86.376

© 2011, издательство «Джерело життя»



Содержание

Раздел 1: Современные вопросы, касающиеся здоровья 6

Отдайте предпочтение растительным продуктам 7

Прибавьте полноты жизни вашим годам 12

Натуральные продукты: стоит ли отдавать за них
«свои кровные»?..... 18

«Медленная еда» или качественное питание 23

Можно ли выжить без добавок? 27

«Хорошие жиры», «плохие жиры» 31

Сыроедение 35

Химическая кухня 38

Мясо в нашем рационе 41

Заменители жира 44

Выращиваем здоровые бактерии 48

Раздел 2: Диета и хронические заболевания.....51

Привычки здорового сердца 52

Охота на транс-жиры..... 56

Понижаем давление 61

Заболевания, связанные с употреблением кофеина.... 65

Сбросить вес – дело нелегкое 70

Контролируем сахар крови..... 74

Чудодейственная клетчатка..... 80

Формирование здоровых костей 83

Раздел 3: Введем здоровый образ жизни..... 86

Поддерживаем умственную работоспособность на высшем уровне.....	87
Расплата за неактивный образ жизни	93
Созидание лучшего тела	96
Овощи и фрукты – это здоровье.....	99
Жизнь в «голубых зонах».....	104
Адвентистское наследие.....	107
Травы могут помочь, вылечить и навредить	110
Целительный бальзам солнечного света.....	117

Раздел 4: Полезные продукты 120

Едим орехи.....	121
Без грибов никак нельзя	124
Золотое масло Средиземноморья	128
Добрые вести от виноградной лозы	132
Подайте гранаты!	136
Бобы, необходимые для вашего здоровья	139
Соя и ее предложения	142
Зелень: заброшенный «золотой прииск».....	146
Инжир – для вашего здоровья	151
Целебная сила ягод	154
Подайте ячмень!.....	157
Лен: клетчатка и не только	160
Злаки – пища королей.....	165

Раздел 5: Напитки и ваше здоровье..... 169

Ройбуш: чай из листьев красного куста	170
Вода необходима для жизни и здоровья	176

Вода с добавками	179
От боба до напитка.....	182
Что будем пить?	185
Кофейный «кайф»	189
Раздел 6: Травы и специи	195
Лук-скорода	196
Растения, используемые как пряности	200
Кориандр.....	206
Кмин	211
Чеснок	216
Имбирь	222
Репчатый лук.....	227
Петрушка	233
Шалфей	238
Стевия	243
Тимьян	246
Куркума	251



Раздел 1

*Современные вопросы,
касающиеся здоровья*





Отдайте предпочтение растительным продуктам

Нища, состоящая из продуктов растительного происхождения более полезна для здоровья. Она благотворно сказывается на людях, животных и окружающей среде. Известно, что диета, основанная на растительных продуктах, – это дополнительные годы жизни, уменьшение числа хронических заболеваний и меньший ущерб для окружающей среды.

В отличие от тех, чья диета включает мясо, вегетарианцы могут похвастаться меньшим уровнем холестерина в крови, более низким уровнем кровяного давления, меньшей склонностью к развитию ожирения, болезней сердца, гипертонии и некоторых видов рака.

Исследователи из Кливлендской клиники в течение некоторого времени наблюдали пациентов с тяжелой формой коронарной болезни сердца, которым ранее делалась пластическая операция на сосудах или шунтирование. Те из

1



пациентов, кто придерживался растительной диеты, не имели повторных закупорок коронарных сосудов на протяжении последующих 12 лет, и в 70% случаев их коронарные сосуды стали менее засоренными.

Риск фатального сердечного приступа у невегетарианцев-мужчин в два раза выше, нежели у вегетарианцев, кроме того, невегетарианцы, как правило, заболевают диабетом вдвое чаще. К тому же, по сравнению с вегетарианцами, риск развития рака простаты у невегетарианцев-мужчин выше на 54 процента. Одно из исследований, проведенных в Финляндии, показало, что мужчины среднего возраста, пища которых состояла, в основном, из фруктов и овощей, имели на 41% меньший риск смерти от болезней сердца, нежели те, кто потреблял эти продукты в ограниченном количестве.

Цена невегетарианской диеты

Различные Центры по контролю заболеваний заявляют, что возбудители инфекционных болезней, живущие в пищевых продуктах, являются причиной около 76 миллионов заболеваний, 325000 случаев госпитализации и 5200 смертей ежегодно. Вспышки заболеваний, вызванных этими возбудителями, в большинстве случаев связаны со съедаемыми на обед мясными полуфабрикатами, мясом птицы, морепродуктами и употреблением яиц. 90 процентов всей курятины, которая сходит с конвейеров птицефабрик, заражены бактерией *Campylobacter*. 2,3 миллиона яиц ежегодно заражаются сальмонеллой. Как показывают многочисленные исследования, люди, перенесшие тяжелые пищевые

отравления, имеют утроенные шансы умереть на следующий год.

Болезни, связанные с диетой со скудным содержанием растительной пищи и избыточной продукцией животноводства, вносят определенный вклад в увеличение расходов на здравоохранение. В одном из исследований было подсчитано, что переход на вегетарианское питание поможет Соединенным Штатам экономить около 60 миллиардов долларов в год.

Влияние на запасы мировых ресурсов

Для полива зерновых, выращиваемых в США на корм скоту, необходимо около 53 триллионов литров воды ежегодно. Только для производства 115 г сырой говядины понадобится 17100 литров воды. Это значит, что для полива сенокосной травы и люцерны потребуется больше воды, нежели для всех овощных, ягодных плантаций и фруктовых садов вместе взятых. Более того, для производства 1,4 кг вареной говядины понадобится около 453 г удобрений. По мере повышения стоимости подсолнечного масла цены на удобрения и говядину также будут значительно расти.

Утилизация навоза и других отходов животноводства, небезопасных для окружающей среды, может оказаться весьма проблематичной. В общей сложности, в США ежегодно производится около 1,5 триллионов кг навоза. Сточные каналы животноводческих ферм содержат фекальные отходы, которые несут серьезную угрозу заражения источников вод. В сараях, где содержатся свиньи или куры, концентрируется огромное количество аммиака, что уве-

личивает риск респираторных заболеваний как у животных, так и у людей. Было подсчитано, что вырабатываемый крупным рогатым скотом метан оказывает на глобальное потепление такое же влияние, что и выбрасываемый в атмосферу углекислый газ 33-х миллионов автомобилей.

Этика разведения скота и птицы в промышленных масштабах также вызывает немало вопросов. Многие животные содержатся в очень тесных помещениях, где вынуждены сидеть на собственных экскрементах, и никогда не выходят на улицу.

Стесненное проживание животных в больших специализированных хозяйствах, занятых промышленным производством мяса (птицефабрика, свиноферма и т. п.), содействует передаче болезнетворных микроорганизмов от животных к животным. Кроме того, удаление рогов и обрубка хвостов у скота, а также обрезка кончика клюва и лап у цыплят – распространенная практика наших дней, причиняющая невинным созданиям большие страдания.

Проблемы с разведением рыбы

Мировая добыча рыбы в природных водоемах достигает почти 100 миллионов тонн в год. В связи с этим ее мировые запасы с каждым годом уменьшаются. Эти запасы отнюдь не безграничны. За последние годы количество выращиваемой в хозяйствах рыбы удвоилось, и каждая пятая потребляемая в мире рыба в наши дни выращивается в неволе. Эта теснящаяся в небольших пространствах рыба подвержена различным заболеваниям.

Для выращивания рыбы в тесных, загрязненных фекалиями водоемах необходимо большое количество агрохимикатов. Производители рыбы используют дезинфицирующие средства, чтобы уничтожить бактерии, гербициды для предотвращения чрезмерного роста водорослей в прудах и вакцины для борьбы с некоторыми заболеваниями. Кроме того, рыбе нужно давать смешанные с кормом лекарства для лечения болезней и паразитов. Если аквакультура связана с эстуариями*, то химикаты и отходы производства загрязняют огромные прибрежные территории.

Заключение

Растущая потребность мирового рынка в мясе и рыбном белке наносит большой вред окружающей среде. Употребление же в пищу зерновых и бобовых упрощает использование ресурсов Земли – суши, воды и энергии, – и утилизацию отходов. Переход на вегетарианское питание ведет к значительному сокращению проблем, связанных с загрязнением воздуха и воды. Более того, если люди придерживаются диеты, основанной на продуктах растительного происхождения, то сильно сокращается и число болезней, вызванных потребляемой ими пищей, а также снижается риск развития хронических заболеваний.

* Эстуарий — берег, заливаемый приливом.



2

Прибавьте полноты жизни вашим годам

На протяжении всей истории цивилизации люди занимались настойчивыми поисками такого образа жизни, который мог бы гарантировать хорошее здоровье и продлить жизнь. Некоторые отправлялись на поиски источника молодости, эликсира жизни, пилюли или лосьона, которые могли бы обратить вспять неумолимый процесс старения и отсрочить смерть.

Различные Центры по контролю и профилактике заболеваний пришли к выводу, что долголетие зависит приблизительно на 50% от факторов образа жизни, на 20% – от генетики, и на 30% – от других факторов, таких как возможность получить высококачественную медицинскую помощь и окружающая среда. Позитивное мышление, хорошая диета, регулярные упражнения, отказ от курения и мощная система социальной поддержки – вот основные факторы, прибавляющие нам годы жизни.



Жить более здоровой и продолжительной жизнью

Что общего между коренными жителями средиземноморского острова Сардиния, обитателями субтропического архипелага Окинава и адвентистами седьмого дня? Среди них – невероятно высокое число людей, перешагнувших столетний рубеж и имеющих продолжительность жизни, превышающую среднестатистический показатель. Каковы же общие элементы образа жизни людей, доживших до ста лет, в этих трех генетически разных группах населения? Согласно недавнему исследованию, проведенному журналом «Нэшнл Географик», эти люди придерживаются, в основном, вегетарианской диеты, проявляют высокую физическую активность на протяжении большей части жизни, не курят, связаны прочными семейными узами, имеют хорошо развитую систему социальной поддержки и идут по жизни, мысля позитивно.

Контроль над калориями

Образ жизни этих людей не приводит к появлению у них избыточной массы тела. Исследование, проведенное при участии столетних жителей Окинавы, показало, что пожилые жители этого архипелага, как правило, не потворствуют своему аппетиту. Они живут, следуя поговорке Конфуция *harahachibu* – «ешь до тех пор, пока желудок не будет полон на 80%». Более того, их диета в основном состоит из таких продуктов как фрукты и овощи, то есть продуктов, содержащих большое количество защитных антиоксидантов.

Эксперименты, проведенные на животных, показали, что низкокалорийная диета, удовлетворяющая потребность организма в питательных микроэлементах, способна продлевать жизнь. Снижение количества потребляемых калорий замедляет процессы старения и сохраняет здоровье и жизненные силы в преклонном возрасте. Эти же исследования продемонстрировали, что уменьшение потребления калорий на одну треть снижает уровень заболеваемости животных, замедляет проявление у них признаков старения и увеличивает продолжительность жизни на 50%. Весьма трудно, однако, добиться того, чтобы люди снизили потребление пищи на 30-40%, что столь необходимо для продления их жизни на десятки лет.

Увеличение продолжительности жизни принесет мало пользы, если эти дополнительные годы обернутся новыми болезнями, умножением немощей и потерей качества жизни. Однако те же изменения в образе жизни, которые обеспечивают нам дополнительные годы, могут сделать их весьма яркими и качественными. Как показали исследования, недееспособных людей, имевших только несколько факторов риска для здоровья (таких как инсульт или инфаркт), в четыре раза меньше, чем тех, кто имел большее количество факторов риска. Кроме того, начало недееспособности первых бывает отсрочено на 7-12 лет.

Важность физических упражнений

Недавно проведенные исследования показали, что пожилые люди могут стать долгожителями, имея при этом минимум заболеваний и сохраняя физическую

и умственную активность. 800 пожилых людей в возрасте от 50 до 82 лет наблюдались в течение 8 лет. Обнаружилось, что те из них, кто не занимался физическими упражнениями, имели в три с половиной раза больше недугов, приводящих к недееспособности, нежели те, кто регулярно делал упражнения.

Физические упражнения также поднимают настроение. Все, кто делает упражнения и развивает позитивное мышление, переживают гораздо меньше стрессов, менее беспокойны и легче справляются с депрессиями, на которые так часто жалуются пожилые люди.

Многочисленные исследования показали ценность позитивного отношения к жизни. Проанализировав психологические тесты более 800 пациентов, ученые из клиники Мэйо, штат Миннесота, обнаружили взаимосвязь между долгожительством и восприятием жизни, представленным в начале исследований – тремя десятилетиями ранее. Те люди, у которых был наибольший балл по шкале пессимизма, имели на 20% большую вероятность преждевременной смерти, нежели оптимисты. В другом исследовании, проводимом на протяжении 7-летнего периода, выяснилось, что пожилые люди, чье будущее, по их словам, не предвещало ничего хорошего, имели показатель смертности в два с половиной раза больший, чем те, кто взирал на будущее с надеждой.

Практика здорового образа жизни

При исследовании, проведенном в округе Аламида (с участием 7 тысяч коренных жителей, проживающих вблизи Сан-Франциско), ученые обнаружили, что

люди, практиковавшие здоровый образ жизни, жили примерно на десять лет дольше остальных. Мужчины, воплощавшие в жизнь семь здоровых привычек, увеличили продолжительность своей жизни на 11,5 лет, а женщины, которые делали то же самое, наслаждались дополнительными семью годами в отличие от тех, кто почти или совсем не практиковал здорового образа жизни. В семь здоровых привычек входили воздержание от табака, отказ от перекусывания, регулярные завтраки, 7-8 часов ночного сна, регулярные занятия физическими упражнениями, поддержание здорового веса тела и полный отказ от употребления алкоголя. По данным этого исследования, типичный 70-летний человек, который придерживается всех семи здоровых привычек, обладает здоровьем и жизненными силами сорокалетнего, имеющего менее трех здоровых привычек.

Согласно этому же исследованию, регулярные физические упражнения оказывали на вероятную продолжительность жизни гораздо большее влияние, нежели какой-либо другой фактор. Упражнения – это естественный транквилизатор. Они помогают ослабить стресс и снизить риск развития пороков сердца и гипертонии. Кроме того, было замечено, что у людей с наименьшими социальными связями показатель смертности был в 2-3 раза выше, нежели у тех, кто имел обширные социальные связи. Согласно результатам еще одного исследования, люди, обладавшие малым количеством значимых связей, имели гораздо больший риск заболеть простудой, подвергаясь вирусным инфекциям, по сравнению с теми, кто под-

держивал дружеские взаимоотношения с большим количеством людей, то есть имел более широкие социальные связи.

Данные, полученные благодаря одному из исследований, проведенных адвентистами, демонстрируют влияние питания и упражнений на долголетие. В общей сложности, адвентисты, которые не страдают избыточным весом, едят вегетарианскую пищу и выполняют умеренные физические упражнения, могут рассчитывать на то, что они проживут дополнительный десяток лет по сравнению с тучными адвентистами, которые придерживаются диеты с высоким содержанием жира, изобилующей красным мясом, и не делают упражнений.

Хорошие, здоровые привычки не гарантируют долгую жизнь, они лишь увеличивают вероятность того, что мы будем жить дольше и лучше. Исследования показывают, что чем раньше мы изменим свои плохие привычки, касающиеся образа жизни, тем благотворнее это скажется на нашем общем благополучии.



3

Натуральные продукты: стоит ли отдавать за них «свои кровные»?

Производство натуральных или экологически чистых продуктов, полученных без применения химических удобрений и консервантов, становится в Америке все более востребованным.оборот от продаж натуральных продуктов в США ныне составляет примерно 20 миллиардов долларов в год, и, к тому же, наблюдается ежегодный 15-20-процентный рост этого рынка. Потребители считают экологически чистые продукты более безопасными и полезными для своего здоровья. Если посчитать, насколько при этом снижается уровень загрязнения окружающей среды – почвы, воздуха и запасов вод, – увеличение производства натуральных продуктов можно назвать большим шагом вперед.

Многие люди останавливают свой выбор на натуральных продуктах потому, что хотят



защитить свою семью от химикатов, таких как синтетические пестициды, гормоны и антибиотики, и облегчить бремя человечества, связанное с загрязнением окружающей среды. Натуральное сельское хозяйство, которое использует на 30% меньше ископаемого топлива, нежели традиционное, может способствовать замедлению процесса глобального потепления.

И все же остается немало вопросов. Будет ли достаточно мощностей производства натуральных продуктов, чтобы прокормить население земного шара? Есть ли гарантия того, что пища на самом деле будет натуральной? Что, в конце концов, делает продукты натуральными? Стоит ли натуральная пища того, чтобы платить за нее дополнительную цену? Действительно ли она более полезна для здоровья?

Чтобы фрукты и овощи могли быть причислены к натуральным продуктам, они должны выращиваться без синтетических пестицидов, синтетических удобрений и при отсутствии осадка сточных вод. Также они не должны подвергаться облучению или выращиваться при помощи генной инженерии. Натуральное молоко получают от животных, которых на протяжении последних 12-ти месяцев кормили 100%-ным натуральным кормом и не давали им антибиотики или гормоны роста. Ярлык «Натуральный продукт» на полуфабрикатах и концентратах означает, что по меньшей мере 95% их ингредиентов – натурального происхождения. Этикетка же «Изготовлено из натуральных ингредиентов» говорит о том, что не менее 70% ингредиентов продукта должны быть натуральными.

Раковые заболевания и другие серьезные проблемы

Среди компонентов, входящих в состав пестицидов, которые разрешены к применению, около 20 вызывают рак у животных и классифицируются как потенциальные человеческие канцерогены. Люди, ввиду своей профессиональной деятельности подверженные воздействию пестицидов и гербицидов, – фермеры, их наемные работники и пилоты, обрабатывающие посевы с воздуха, работники предприятий, производящих пестициды – сталкиваются с наибольшим риском для своего здоровья.

Эпидемиологические исследования пестицидов показали их долговременное влияние на здоровье в трех основных сферах: образование раковых клеток и развитие раковых заболеваний (в особенности лейкемии, неходжкинской лимфомы, рака кожи, печени, желудка и простаты), нарушения работы репродуктивных органов (бесплодие, врожденные дефекты и неблагоприятный исход при беременности), нейротоксическое воздействие (болезнь Паркинсона) и аллергические заболевания. Пестициды могут влиять на развитие мозга и нервной системы. У малышей, подвергавшихся воздействию распространенных химикатов, включавших пестициды, впоследствии могут развиваться нарушения концентрации внимания, астма, рак, а также другие серьезные проблемы, связанные со здоровьем.

Тем не менее, существует очень мало экспериментально подтвержденных данных, указывающих на риск для здоровья, связанный с употреблением

в пищу овощей и фруктов, зараженных какими-либо остатками пестицидов. Пестициды, которые сегодня используются в сельском хозяйстве (органофосфаты, карбаматы и пиретроиды) быстро метаболизируются организмом, после чего уже трудно отыскать в нем какие-либо следы химикатов. Мы не накапливаем эти химикаты в своем организме. Кроме того, сложно определить, насколько вреден тот или иной отдельно взятый пестицид, когда мы подвергаемся воздействию незначительного количества достаточно большого числа химикатов. Регулярное употребление красного мяса, избыточный вес и дым выкуренных сигарет подвергают наше здоровье большему риску, нежели употребление продуктов, которые были обработаны пестицидами.

Уровни загрязнения

При тестировании на содержание двух или более видов остаточных пестицидов (в продукте), многие из овощей и фруктов показали положительные результаты. В списке наиболее загрязненных пестицидами продуктов оказались персики, яблоки, паприка, перец красный стручковый, клубника, вишни, груши и шпинат, тогда как наименее загрязненными были репчатый лук, сладкая кукуруза, горох, бананы, капуста, авокадо и брокколи.

Около 15% овощей и 35% фруктов, съеденных американцами в прошлом году, были иностранного производства. С увеличением объема свежей продукции, импортируемой из Латинской Америки и Азии, картина, связанная с загрязнением продуктов пестицидами,

не улучшается. В среднем, импортные продукты содержат остаточное количество пестицидов почти в три раза большее, нежели продукция, выращенная дома, причем Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США тестируется всего около 1% импортируемой продукции.

Фактор питательности

Являются ли натуральные (экологически чистые) фрукты и овощи более питательными? – Да, они могут содержать большее количество витамина С и флавоноидов, а также отличаются более высоким содержанием некоторых минералов, таких как железо и магний.

К тому же, пестициды – сильные химикаты. Было бы неплохо, по возможности, свести их потребление к минимуму. Загрязненные пестицидами фрукты и овощи необходимо тщательно мыть перед едой. Натуральные продукты, если они доступны по разумной цене, представляют собой альтернативу, более полезную для здоровья. И помните, что регулярное употребление в пищу красного мяса и избыточный вес подвергают ваше здоровье большему риску, нежели продукты, которые были обработаны пестицидами.



«Медленная еда» или качественное питание

«Медленная еда» является понятием, противоположным ресторанной кухне и «фаст-фуду» [амер. «фаст-фуд» – «быстрая еда», продукты питания, не нуждающиеся в долгом приготовлении, которые подаются в экспресс-закусочных и т. д., где можно быстро перекусить]. Теперь вместо того, чтобы впопыхах проглатывать гамбургеры во время разговоров по сотовому телефону и чтения текстовых сообщений, люди увлечены «медленной едой». Все большее число людей стремится вернуться к тем привычкам в питании, которые были присущи их бабушкам и дедушкам. Это дает им возможность наслаждаться выращенными на месте и свежеприготовленными продуктами, которые проделали недолгий путь с поля на стол.



Движение «Медленная еда» было основано два десятилетия назад итальянцем по имени Карло Петрини. Толчком к основанию движения послужила демонстрация против открытия ресторана компании «Макдональдс» вблизи Испанской лестницы в Риме. Петрини утверждал, что подвергнутая промышленной обработке пища стандартизирует вкус продуктов, устранив тысячи пищевых разнообразий с их уникальным вкусом.

«Медленная еда» – это международная некоммерческая организация, основанная с целью противодействия распространению культуры «быстрой еды» – «фаст-фуда». Ее миссия – поощрение и сохранение традиций местной кухни. «Медленная еда» призывает людей задуматься над тем, как и где выращиваются продукты, поощряет выбирать продукты, выращенные таким способом, который не вредит окружающей среде. Эта концепция помогает нам понять, как наш выбор продуктов влияет на мир вокруг нас.

Движение делает акцент на потреблении менее обработанных и более натуральных, цельных продуктов, таких как фрукты и овощи, цельные злаки, орехи и бобы. Людей поощряют задаваться вопросом, кто и в каких условиях вырастил данный продукт, а также какое расстояние преодолел этот продукт, прежде чем оказаться на их столе.

Защита окружающей среды

Многие американцы не знают, что производство и переработка продуктов происходят далеко от места проживания потребителя. В США продукты, как пра-

вило, преодолевают расстояние в 2400–4000 км, прежде чем оказаться на столе. Стоимость ископаемого топлива, затраченного на производство, переработку и перевозку продуктов, может достигать огромных размеров. Выбросы окислов углерода, сопровождающие подобную деятельность, могут быть довольно значительными. При покупке же продуктов у местных фермеров потребление топлива и выбросы диоксида углерода могут сократиться почти на 95%.

Движение «Медленная еда» пропагандирует употребление в пищу сезонных продуктов в странах, где это возможно, выступая против того, чтобы есть персики и клубнику в январе, а апельсины в августе. Употребление продуктов, соответствующих времени года, – это свежая, вкусная пища, имеющая натуральную окраску. Вместо того, чтобы покупать продукты у гигантских продуктовых компаний, люди могут купить на рынке или у фермеров выращенный на месте товар, который поставляется небольшими фермами семейного типа.

Преимущества

Ряд преимуществ концепции «медленной еды» можно наблюдать уже сейчас. Во многих частях страны появились школьные сады и огороды. Дети, которые занимаются огородничеством, обычно включают в свой рацион больше фруктов и овощей и, соответственно, едят меньше высококалорийной, нездоровой пищи. Кроме того, повара обеспечивают свои кухни свежими зелеными салатами и дру-

гими натуральными продуктами со своего огорода. В различных регионах страны проводятся праздники местной кухни и кулинарного искусства. Все это помогает людям осознать необходимость защиты и сохранения местных кулинарных традиций.



Можно ли выжить без добавок?

Биологически активные добавки – это огромный бизнес. В прошлом году оборот от продаж таких добавок составил 20 миллиардов долларов, и объем этой индустрии продолжает расти, поскольку четверо из десяти американцев регулярно употребляют добавки. Самые популярные добавки содержат витамин С, кальций, железо, комплекс витаминов В, витамин Е, поливитамины.

Некоторые люди ежедневно употребляют витаминные добавки с целью увеличения питательности рациона. Они опасаются, что их диета, возможно, не обеспечивает организм всем необходимым. Другие считают, что витаминные пилюли нужны им для дополнительной бодрости и энергии или же для того, чтобы бороться с влиянием стрессовых ситуаций в повседневной жизни.

5



Нужны или нет?

Действительно ли добавки нужны для поддержания оптимального здоровья? Нуждаются ли пожилые люди в ежедневном приеме витаминных добавок? Защищают ли добавки от сердечных заболеваний, рака, простуды, слабоумия и других физиологических изменений, связанных с процессом старения? Могут ли они поддерживать иммунную систему и придавать человеку больше сил?

В некоторых случаях подобные добавки могут быть рекомендованы к употреблению. Как пожилые, у которых замедляется процесс усвоения питательных веществ, так и тучные люди, придерживающиеся низкокалорийной диеты, несомненно, получают пользу от поливитаминных или минеральных добавок. Кроме того, добавки, содержащие железо, способствуют благополучному исходу беременности, а фолиевая кислота снижает риск врожденных пороков развития плода. Абсолютные вегетарианцы, не употребляющие продуктов животноводства, должны обеспечить себя адекватным количеством витамина B_{12} , которое они могут получать благодаря витаминизированным продуктам или ежедневному употреблению добавок с витамином B_{12} . Однако нужно помнить, что добавки подходят не всем.

Возможные побочные эффекты

Могут ли возникнуть какие-либо побочные явления, если принять слишком много добавок? – Да, это возможно. К примеру, большая доза витамина B_6 , используемого для лечения депрессии и синдрома непрохо-

димости маточных труб, может привести к серьезным повреждениям нервов. Излишнее количество витамина А может стать причиной головных болей, головокружения и рвоты. Было замечено, что чрезмерное употребление цинка подвергает опасности иммунную систему. Рыбий жир, несмотря на то, что его активные вещества снижают уровень триглицеридов в крови, как правило, неэффективен для снижения уровня холестерина, и большое количество кислоты омега-3, в изобилии содержащейся в рыбьем жире, может увеличить риск появления кровотечений.

Не то, что написано на этикетках

Не все добавки оказывают то действие, о котором заявляют их производители. По результатам одного из недавних исследований, люди, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы, сильно разочаровались в капсулах с витамином Е. Антиоксидантные добавки не принесли обещанной пользы в эксперименте по уменьшению риска заболевания раком. Добавки с пиколинатом хрома рекламировались как способствующие уменьшению количества жира в организме и увеличению мышечной массы. Они, как оказалось, не только бесполезны для этих целей, но и могут вызывать нарушения функции печени и почечную недостаточность.

Где же найти информацию о добавках и узнать, насколько они безопасны и эффективны? Веб-страница правительства США: <http://dietary-supplements.info.nih.gov> – неплохое место, где можно справиться об этом.

Как узнать, содержит ли купленная нами добавка ингредиенты, указанные на ее этикетке? Или, может быть, она чем-то заражена? Чтобы найти ответы на эти вопросы, можно заглянуть на веб-сайт www.consumerlab.com



«Хорошие жиры», «плохие жиры»

Жир. В умах некоторых людей само это слово порождает страх. Однако жиры должны присутствовать в нашем рационе. Они помогают организму усваивать жирорастворимые витамины и фитохимические вещества, способствующие улучшению здоровья, а также снабжают нас необходимыми жирными кислотами, которые являются предшественниками разнообразных жизненно важных гормонов.

«Хорошие жиры»

Основной вопрос заключается в том, какие из жиров нужны, а каких следует избегать. Жиры, считающиеся полезными, содержатся в натуральном виде в растительных продуктах, таких как авокадо, маслины и орехи. Чем же должен руководствоваться человек при выборе растительных масел для салата и для других целей?

6



Кукурузное, соевое и подсолнечное масла содержат большое количество полиненасыщенных жиров, которые снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло высшего качества (класс Экстра, первый холодный отжим) богато мононенасыщенными жирами и различными полифенолами,



которые способствуют укреплению здоровья и снижают риск сердечных заболеваний и рака. Обычно предпочтение отдается именно этому маслу, оно часто используется для заправки салатов. Льняное семя изобилует жиром омега-3, который способствует снижению уровня триглицеридов в крови и уменьшению риска образования тромбов.

Масло канола [масло из особого сорта рапса, выведенного в Канаде; в отличие от традиционного рапсового масла имеет низкое содержание вредных для организма веществ], богатое жирными кислотами омега-3 и мононенасыщенными жирами, также

безопасно. Это эффективное средство для снижения уровня холестерина в крови. В Интернете размещена ложная информация о том, что масло канولا вызывает глаукому, сокращает продолжительность жизни, увеличивает риск связанной со старением дегенерации желтого пятна, а также имеет другие вредные свойства.

«Быстрая еда» и «плохие жиры»

Такие блюда в экспресс-закусочных «фаст-фуд» как жареный картофель фри и разнообразные булочные изделия, приготовленные на гидрогенизированном растительном масле, представляют опасность для здоровья ввиду значительного содержания в них транс-жирных кислот и насыщенных жиров. Оба эти вида жира оказывают вредное воздействие на организм, повышая уровень липидов крови.

Кокосовое масло

С недавних пор в Интернете стали появляться многочисленные статьи, рекламирующие так называемые целительные свойства кокосового масла. Брюс Файф в своей книге утверждает, что кокосовое масло предотвращает проникновение в организм бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, помогает контролировать диабет, не повышает уровень холестерина в крови и не способствует образованию тромбов. Также оно якобы содействует снижению веса благодаря входящим в его состав жирным кислотам, содержащим 6-14 атомов углерода, так называемым «жирным кислотам средней цепи». Однако ни

одно из этих утверждений не было экспериментально доказано. К тому же, исследования показали, что на самом деле кокосы повышают уровень холестерина и увеличивают риск образования тромбов. Калорийная ценность кокосового масла (8,4 ккал/г) эквивалентна другим растительным маслам, а не составляет 6,4 ккал/г, как утверждается в книге Б. Файфа.



Сыроедение

Многие люди отключили свои газовые плиты и перешли на питание исключительно сырыми продуктами. Сторонников диеты, состоящей из сырых продуктов, становится все больше. Некоторые считают, что подобная диета является самой полезной и что она максимально приближена к рациону первых людей. Другие полагают, что сырые продукты обладают целительными свойствами, улучшающими здоровье, какие не в состоянии предложить диета, содержащая вареные продукты.

Утверждения сторонников сыроедения

Диеты, состоящие из сырых продуктов, – не новинка. Сильвестр Грэхем рекламировал такой стиль питания еще в начале девятнадцатого века. Он осуждал употребление вареной пищи и заявлял, что многие болезни можно предотвратить, употребляя в пищу только сырые продукты. Те, чей рацион состоит из сы-

7



рых продуктов, утверждают, что такая пища придает им больше энергии, усиливает умственную деятельность и очищает организм от токсинов. Все это, однако, субъективные заявления, неподтвержденные экспериментально.

Еще одно из главных утверждений защитников сыроедения заключается в том, что сырые продукты содержат живые ферменты, способствующие пищеварению. Сторонники этой диеты заявляют, что нагревание продуктов до температуры 118 градусов по Фаренгейту (48° C) и выше уничтожает содержащиеся в них ферменты и, следовательно, жизнеспособность продуктов, а также снижает их питательную ценность. В действительности же ферменты становятся неактивными «благодаря» кислотной среде желудка.

Возможные недостатки

Варка или иная термическая обработка бобовых, злаков, картофеля и других продуктов, содержащих крахмал, важна для улучшения процесса пищеварения, поскольку сырой белок и крахмал не так-то легко перевариваются в желудке. В данном случае потребление одной лишь сырой пищи сильно ограничит рацион человека, а некоторые виды продуктов будут представлены в его диете весьма скудно. Подобный стиль питания может привести к определенной нехватке жизненно важных витаминов и минералов. Если варку или другую термическую обработку проводить надлежащим образом, то потери большинства витаминов и минералов будут минимальными. Основная потеря витаминов и минералов происходит в том случае, когда злаки очи-

щаются в производственных условиях, а овощи варятся в большом количестве воды.

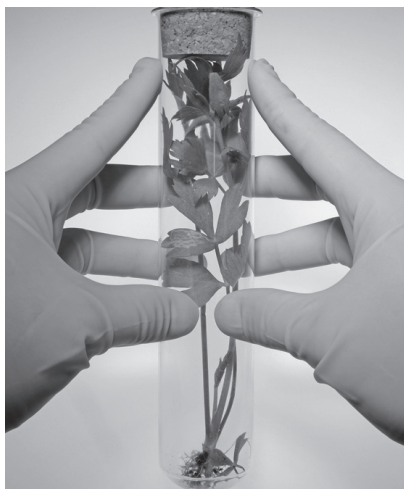
Усиление защиты

Существуют определенные преимущества употребления вареных продуктов. Варка высвобождает в 2-3 раза больше ликопина и других каротиноидов (пигментов, содержащихся в красных, желто-оранжевых и зеленых овощах), которые впоследствии усваиваются организмом. Эти каротиноиды предохраняют нас от сердечных заболеваний и рака. Кроме того, с помощью обычной варки из бобов частично устраняются олигосахариды, вызывающие повышенное газообразование в кишечнике.

Выпечка дрожжевого хлеба активизирует фермент, расщепляющий фитиновую кислоту. Этот процесс во многом увеличивает степень поглощения организмом необходимых минералов, цинка и кальция. Польза от этих минералов, полученных из невареных злаков, будет незначительной.

Удар по бактериям

Несмотря на то, что употребление в пищу сырых фруктов и овощей необходимо для здоровья, диета, полностью состоящая из сырых продуктов, – не лучший вариант. Определенное число пищевых отравлений является результатом употребления сырых или плохо проваренных продуктов, зараженных сальмонеллой и E.coli07:H157. Для уничтожения этих опасных микроорганизмов необходима термическая обработка.



Жимиреская кухня

8

Дти названия, конечно же, не упоминаются в нашем повседневном, бытовом разговоре. Полисорбат 60, бензойнокислый натрий, полидекстроза, альгинат, Red 40 (красный пищевой краситель, зарегистрированный в качестве пищевой добавки E129), бутилокситолуол, инулин, мальтодекстрин, сорбат калия, гидросульфит натрия и другие. Данные названия часто встречаются в списке ингредиентов на консервированной продукции и упаковках в супермаркетах. Что представляют собой добавки к пищевым продуктам? Насколько они безопасны? Или, может быть, напротив, они подвергают риску наше здоровье?

Пищевые добавки – это вещества, которые добавляются к нашим продуктам в неболь-



шом количестве и с определенной целью. Они используются для сохранения запаха продуктов, улучшения их вкус и внешний вид, изменяют их текстуру, предохраняют от порчи или улучшают питательную ценность. Пищевые добавки, такие как соль и сахар, использовались для сохранения пищи на протяжении столетий. За последние два-три десятилетия появилось огромное количество продуктов, подвергнутых определенной обработке, и мы стали свидетелями внедрения в пищевую промышленность множества новых добавок. Ныне их число составляет около 3000 наименований.

Роль пищевых добавок

Пищевые добавки, которые стандартизированы Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США), классифицируются в соответствии со своим назначением. Эмульгаторы, такие как лецитин и диглицериды, предотвращают расслоение воды и масла в майонезе и маргарине. Такие вещества, как глутамат натрия и гуанилат натрия, используются в качестве усилителей вкуса. Вещества, предотвращающие спекание, как, например, алюмосиликат натрия, предохраняют сухое молоко и соль от образования комков.

Пищевые красители могут заменить цвет, утраченный во время обработки или сделать внешний вид продуктов более привлекательным. Некоторые из них – натуральные пигменты, такие как аннатто, бета-каротин, куркума и свекольный сок. Также существуют искус-

ственные синие, красные и желтые красящие вещества, многие из которых имеют непосредственное отношение к аллергическим реакциям и, вероятно, раковым заболеваниям.

Загустители наподобие альгината широко применяются для увеличения вязкости продуктов. Густоту майонеза, йогурта и соевого молока обеспечивают растительные желирующие вещества, такие как каррагинин или зентен, тогда как джемы сгущаются с помощью пектина. Пропилен гликоль широко используется как гигроскопическое вещество, которое препятствует высыханию продукта. Консерванты, такие как сорбат калия, замедляют порчу продукта, связанную с воздействием микроорганизмов.

Изменение пищевой ценности

Иногда для улучшения питательной ценности продуктов в них добавляются витамины и минералы. Успешные программы по модификации продуктов – это йодирование соли, добавление витаминов группы В и железа к продуктам из злаков, витаминизация молочных продуктов и их заменителей витаминами А и D; обогащение соков витамином С и добавление длинноцепочечной кислоты жирного ряда омега-3 к некоторым пищевым продуктам. Еще одна группа полезных пищевых добавок включает в себя экстракты фруктов и овощей, а также травы и специи, которые наделяют продукты дополнительными вкусовыми качествами.



Мясо в нашем рационе

«**М**ясо необходимо вам для наращивания мышечной массы». «Оно помогает образованию качественной красной крови». Однако давно известно, что строительство мускулов не зависит от употребления мяса, а показатель распространенности анемии среди вегетарианцев ничем не отличается от данного показателя у тех, кто употребляет мясо.

Итак, почему же большинство людей отдает предпочтение мясу? Это дело одного лишь вкуса или, может быть, культуры? Нам известно, что за этим предпочтением стоят вовсе не экономические причины, поскольку себестоимость блюда из бобовых намного ниже, чем стоимость мясного блюда. И скорее всего, это никак не связано с недостатком разнообразия в меню, поскольку в Соединенных Штатах существует более 4000 культурных разновидностей бобов, гороха и чечевицы. Цвет бобовых также различен – они могут быть зелеными, коричневыми, красными, желтыми, черными и белыми.

9



Увеличение смертности

Каким образом красное мясо влияет на благополучие, связанное со здоровьем? Любители гамбургеров, берегитесь. Если вы хотите прожить дольше, вам, скорее всего, придется уменьшить количество продуктов из красного мяса в своем рационе. Люди, которые едят красное мясо каждый день, имеют больший риск смертности. В недавнем исследовании, проведенном Национальным институтом здравоохранения, в котором участвовало полмиллиона человек возрастом от 50 до 71 года, была обнаружена связь уровня потребления красного и подвергнувшегося обработке мяса с умеренным увеличением кривой смертности. Мужчины и женщины, которые потребляли больше всего красного мяса, имели на 31-36% больший риск общей смертности, увеличенный на 22% риск смертности от раковых заболеваний, и на 27-50% больший риск заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с теми, у кого был наименьший показатель потребления красного мяса.

Исследователи подсчитали, что 11% смертей у мужчин и 16% смертей у женщин, случившихся за весь период исследования, можно было предотвратить, если бы эти люди уменьшили потребление красного мяса. Красное мясо в их рационе было представлено в виде различных блюд из говядины и свинины. К ним относились беконы, холодцы, гамбургеры, хот-доги и стейки, а также мясо, добавленное в пиццу, чили и лазанью [лазанья – итальянское блюдо, состоящее из слоев теста с прослойками из томатного соуса, сыра и запеченного мяса].

Риск хронических заболеваний

По данным одного из исследований состояния здоровья, проведенного адвентистами, у людей, употреблявших мясо регулярно, вероятность заболеть диабетом была на 30% выше, чем у остальных. Проведенное в Гарварде медицинское исследование, в котором участвовало почти 70000 медсестер, показало, что появление диабета в значительной степени было связано с употреблением бекона, хот-догов и красного мяса.

Более того, мужчины-адвентисты, которые употребляли говядину три и больше раз в неделю, были подвержены вдвое большему риску фатального сердечного приступа, нежели те адвентисты, которые никогда не ели говядины. Употребление говядины также содействует повышению кровяного давления и увеличению риска инсульта. Было установлено, что у адвентистов, употребляющих мясо, риск фатального инсульта на 20-30% выше, чем у вегетарианцев.

Другое исследование показало, что адвентисты, мужчины и женщины, которые ели красное мясо раз или более в неделю, имели почти в два раза больший риск заболеть раком толстой кишки, нежели те, кто никогда не употреблял красного мяса. В книге «Служение исцеления», на странице 315 мы читаем о том, что «многие люди умирают от болезней, абсолютно однозначно обусловленных употреблением в пищу мяса, в то время как об истинной причине не подозревают ни они сами, ни окружающие».



10

Заменители жира

Чтобы контролировать вес, все большее число людей останавливает свой выбор на продуктах, которые приятны на вкус и при этом не содержат слишком много калорий. Исследования показали, что люди склонны потреблять определенный объем пищи вне зависимости от ее калорийности или содержания жира. Значит, если уменьшить содержание жира или носителей энергии в продукте, то общее потребление энергии также может быть снижено.

Когда исследователи приготовили более калорийный ланч, все испытуемые, женщины 20-44 лет, и тучные, и с нормальным весом, потребляли во время ланча дополнительные 120 калорий. При этом они утверждали, что испытывали не меньшее чувство голода перед следующим приемом пищи. Позже, во время обеда, они потребляли такое же количество калорий. Стало ясно, что для регулирования веса важно употреблять продукты со сниженной энергетической ценностью.



Но одно лишь устранение жира из продуктов не всегда является решением проблем. Если для приготовления пищи используются заменители жира, им нужно не только сделать продукт менее калорийным, но и выполнить основные функции жира, а именно придать продукту аромат, текстуру, объем и обеспечить «жировое ощущение» во рту.

Снижение калорийности

Появление заменителей жира стимулирует развитие производства обезжиренных продуктов и продуктов со сниженным содержанием жира, которые могут стать хорошей альтернативой продуктам, обладающим высокой жирностью. В таком случае нужно ли, как и прежде, проявлять умеренность в еде? Конечно, да. Вы можете по-прежнему получать много калорий вследствие чрезмерного потребления продуктов с низким содержанием жира.

Использование заменителей жира в продуктах, таких как майонез, мороженое, йогурты, чипсы и выпечка, позволяет многим людям уменьшить потребление жира на одну треть и с большей легкостью исполнять диетические предписания, которые призывают их снизить потребление общих и насыщенных жиров. Более того, эти люди могут сократить объем потребляемых калорий до 200 калорий в день. И все же потребителю, озабоченному контролем своего веса, необходимо проявлять осторожность, так как употребление низкожирных продуктов не является абсолютной гарантией сокращения потребления калорий, поскольку продукты с уменьшенной жирно-

стью не всегда характеризуются низким содержанием калорий.

Большой выбор

Заменители жира, содержащиеся в некоторых пастообразных продуктах – паштетах, мягких маргаринах и десертах, не только уменьшают количество калорий в продукте, но и, возможно, помогут снизить уровень нежелательных насыщенных жиров и транс-жирных кислот в организме тех, кто часто употребляет эти продукты. В перечень заменителей жира на углеводной основе входят модифицированные крахмалы, декстрины, овсяная клетчатка (волокна), сушеный сливовый сок и полидекстроза. Их можно использовать в качестве загустителей для мороженого, молочных продуктов, пастообразных спредов и соусов, заправок к салатам и в выпечке. Заменители жира на протеиновой основе изготавливаются из молочного или яичного белка и присутствуют в молочных продуктах с низким содержанием жира, выпечке, маргаринах, майонезах, а также используются при приготовлении супов и салатных заправок.

Некоторые заменители жира могут оказывать благотворное воздействие на организм. Отдельные краткосрочные исследования показали снижение веса, улучшения, связанные с уровнем липидов крови и факторами свертывания крови у тех, кто употреблял в пищу продукты со сниженным содержанием жира. Опыты показали, что употребление порошкообразной растворимой овсяной клетчатки в качестве заменителя жира привело к уменьшению веса тела, снижению

систолического кровяного давления, а также к улучшениям, связанным с уровнем липидов крови и толерантностью к глюкозе.

Вопросы безопасности

Все ли заменители жира безопасны? – При умеренном употреблении заменители жира можно считать безопасными. Однако некоторое беспокойство по поводу побочных эффектов присутствия заменителей жира в нашей пище все же существует. При использовании больших количеств полидекстрозы наблюдается ее слабительный эффект, а чрезмерное употребление олестры (олеан) может привести к потере некоторых жирорастворимых витаминов. Чтобы выяснить, каково влияние этих заменителей жира на здоровье, необходимы долговременные исследования. В целом, использование жирозаменителей в питании играет важную роль в уменьшении потребления жира и общего потребления энергии.



11

Выращиваем здоровые бактерии

Недавно обнаруженное семейство углеводов привлекло к себе большое внимание ввиду его заявленных, содействующих улучшению здоровья свойств. Эти неперевариваемые компоненты пищи содержатся в некоторых общепотребительных продуктах, таких как спаржа, бананы, артишоки, чеснок, репчатый лук, различные виды лука-порея, а также цельные злаки – овес, пшеница и ячмень. Эти углеводы, называемые фруктоолигосахаридами или сокращенно ФОС, состоят из краткой и средней длины цепей фруктозы – фруктового сахара, который содержится во многих фруктах и меде.

Пребиотики для здорового кишечника

ФОС относятся к пребиотикам, поскольку они имеют способность избирательно содействовать росту важных для здоровья кишечных бактерий, таких как бифидобактерии и лактобактерии. Эти бактерии вырабатывают уксусную и молочную кислоты, замедляющие



рост патогенных бактерий, снижают риск кишечных инфекций и стимулируют кишечную перистальтику. Молочная кислота оказывает умеренное слабительное действие, которое помогает избавиться от запора.

Какую дополнительную пользу для здоровья можно получить от пребывания этой дружественной микрофлоры в ободочной кишке? – Она содействует усвоению кальция и подавляет активность канцерогенных соединений в толстой кишке. Кроме того, она может снижать риск сердечно-сосудистых заболеваний. Эти бактерии влияют на снижение уровня холестерина и триглицеридов в крови у некоторых людей и регулируют сахар крови.

Результаты предварительных исследований ФОС наводят на мысль, что пребиотики наподобие ФОС благоприятно воздействуют на иммунную систему и обеспечивают реципиенту лучшую защиту от инфекций. Чтобы удостовериться в этом и других благотворных воздействиях, приписываемых ФОС, необходимо провести дополнительные исследования.

В наши дни потребители заинтересованы в производстве пищевых продуктов, которые, помимо их питательности, еще и укрепляют здоровье. Пребиотики можно включать в состав пищевых добавок, которые увеличивают питательную ценность продуктов или их пользу для здоровья, наделяя их особыми свойствами.

ФОС обладают свойствами, схожими со свойствами диетической клетчатки (волокон). Помимо этого, они предоставляют дополнительные выгоды для потребителя и его здоровья. ФОС растворимы в воде и имеют умеренную сладость. Их недостаток текстуры и вязкос-

ти способствует тому, что их легко добавить в бакалейные продукты и напитки.

Цикорий, джикама и якон

Распространенным промышленным источником ФОС является цикорий, корни которого содержат до 20% инулина, углевода из семейства ФОС. Размолотые и обжаренные корни цикория широко используются в качестве заменителя кофе. Якон, похожий на батат перуанский овощ, также является богатым источником ФОС. Его сладкий, сочный вкус и низкая калорийность способствуют его широкому применению при производстве выпечки и напитков с низким содержанием сахара. Якон – любимая еда тех, кто страдает диабетом. Еще одним диетическим источником ФОС является джикама или мексиканский картофель. В Центральной Америке и Вьетнаме джикама обычно присутствует в супах, салатах и в блюдах из обжаренных в масле овощей.

Следует проявлять осторожность и не сразу вводить в свой рацион большое количество пребиотиков, таких как ФОС. Результатом нарушения этого правила может быть временное увеличение объема газов в кишечнике, а также вздутие живота или дискомфорт в органах пищеварения.

Раздел 2

*Диета и
хронические заболевания*





12

Привычки здорового сердца

Человеческое сердце, имея вес всего лишь 280 г, представляет собой удивительный орган. Совершая 100000 ударов в течение дня и перекачивая около 7570 л крови в день, сердце способно совершить 2,5 миллиарда ударов и перекачать около 225 миллионов литров крови на протяжении периода жизни, равного 80 годам. Внутри каждого из нас находится большое количество кровеносных сосудов, которые должны быть здоровыми и обладать хорошей проходимостью, чтобы доставлять кровь во все клетки организма.

Заболевания сердца – ведущая причина смерти в Соединенных Штатах и других западных странах – могут быть вызваны накоплением жировых кровяных бляшек внутри стенок артерий. Когда суженные артерии, снабжающие сердце кровью, закупориваются застрявшими в них тромбами, у человека случается сердечный приступ.



Факторы риска

Ученые обнаружили немало факторов риска, касающихся заболеваний сердца. Осведомленность в отношении собственных факторов – первый и самый важный шаг в деле снижения риска развития у вас болезней сердечно-сосудистой системы. К основным факторам риска относятся повышенный уровень липидов в крови, курение, высокое кровяное давление и избыточный вес. К другим немаловажным факторам риска можно причислить диабет, неактивный образ жизни и стресс. Старение, наследственная предрасположенность к болезням сердца и принадлежность к мужскому полу – не менее значимые факторы.

Регулярные упражнения помогут снизить уровень холестерина ЛНП (липопротеиды низкой плотности), значительно повысить уровень холестерина ЛВП (липопротеиды высокой плотности) и уменьшить кровяное давление. Также они помогут человеку лучше справляться со стрессом, улучшить контроль глюкозы крови и регулировать вес. Все перечисленное выше очень важно для снижения риска болезней сердца.

Жир может создать проблемы

Вид жира, потребляемый человеком, также имеет большое значение. Анцель Киз в ходе своих исследований, проведенных в семи странах, обнаружил, что чрезмерное потребление насыщенных жиров было главным фактором, имеющим отношение к высокому содержанию липидов в крови и повышенному риску развития болезней сердца. Основные источники насыщенных жиров в рационе американцев –

мясо и молочные продукты. Насыщенный жир и холестерин в мясе и молочных продуктах – это факторы, провоцирующие почти 60 тысяч сердечных приступов со смертельным исходом в год. Согласно исследованиям, у мужчин-адвентистов, употреблявших говядину, по меньшей мере, три раза в неделю, наблюдался на 60-70% больший риск смертельного сердечного приступа.

Полученные благодаря недавнему исследованию INTERHEART (в котором были проанализированы факторы риска сердечных приступов в 52 странах) данные показали, что люди, которые придерживаются обычного западного рациона, включающего жареные продукты, соленые закуски и мясо, имели на 32% больший риск сердечного приступа по сравнению с теми, кто не ел этих продуктов. Кроме того, люди, умеренные в питании, употреблявшие много фруктов и овощей, имели на 30% меньший риск сердечного приступа, нежели те, кто ел мало (либо не ел вообще) фруктов и овощей.

Избегайте транс-жиров

Транс-жиры «подвешивают» над здоровьем человека «дамоклов меч», повышая уровень «плохого холестерина» ЛНП и снижая уровень «хорошего холестерина» ЛВП. Основные источники транс-жиров – это картофель фри, чипсы, пицца, пончики, калачи, датские пирожки (то есть пирожки из дрожжевого теста со сладкой начинкой) и другая выпечка, содержащая гидрогенизированные растительные жиры.

Хорошие новости

В отличие от жиров животного происхождения и транс-жиров, регулярное употребление жиров, содержащихся в орехах и соевых бобах, уменьшает риск развития у вас болезней сердца. Благодаря вегетарианскому питанию у вас значительно снизятся уровень холестерина и риск сердечного приступа. Богатая овощами, фруктами и бобовыми вегетарианская диета обладает защитными свойствами, поскольку такая пища содержит большое количество пищевой клетчатки (волокон), ненасыщенных жиров, фитохимических веществ (таких как фитостеролы и флавоноиды*), магния, фолиевой кислоты и других субстанций.

Продукты с обильным содержанием омега-3 кислот (такие как лен, грецкие орехи, соя и масло канولا) также могут быть добавлены в рацион, поскольку омега-3 кислоты важны для снижения уровня триглицеридов в крови, уменьшения риска аритмии и образования тромбов. Также важны продукты, обогащенные витамином D. Несколько широкомасштабных исследований показали, что у людей с низким уровнем содержания витамина D существует в два раза большая вероятность сердечного приступа или инсульта по сравнению с теми, у кого этот уровень высок.

* Флавоноиды - группа растительных веществ, которые, попадая в организм человека с пищей, влияют на активность многих ферментов и широко используются как официальной, так и народной медициной в качестве лекарственных средств.



Охота на транс-жиры

13

Что общего между попкорном, пончиками, крекерами, сладкими сухариками, шоколадно-творожными пирогами, пиццей с овощами и картофелем фри? — Они содержат частично гидрогенизированные растительные масла со значительным количеством транс-жирных кислот.

Департамент здравоохранения США рекомендует, чтобы мы потребляли не больше 2 граммов транс-жира в день. Каковы же основные источники транс-жиров в рационе американцев? Этот список возглавляет одно среднее блюдо картофеля фри в «Макдональдсе» со своими 8-ю граммами транс-жира. Один пончик содержит 5 граммов, кусок торта — 4,5 грамма, 1 столовая ложка растительного масла — 4 грамма, небольшая коробка картофельных чипсов — 3 грамма, конфета (обычно шоколадная) — 3 грамма, плюшка — 3 грамма, столовая ложка маргарина в брусках — 3 грамма, и одно пирожное — 2 грамма.

Среднестатистический американец потребляет около 6 граммов транс-жира в день или чуть меньше 3% своих калорий. 40% транс-жиров американцы получают из тортов, пирожных, крекеров, пирогов и разных видов хлеба; 21% – из молочных продуктов и других продуктов животноводства; 21% – из растительных масел и маргаринов (в основном, твердого маргарина в брусках); 13% – из жареного картофеля, картофельных и кукурузных чипсов и 3% – из заправок для салатов.

Какое влияние оказывают транс-жиры на ваше здоровье? Транс-жирные кислоты известны тем, что повышают в вашем организме уровень «плохого холестерина» ЛНП и снижают уровень «хорошего холестерина» ЛВП. Подобные изменения значительно повышают риск развития у вас болезней сердца. Некоторые ученые считают, что транс-жир более вреден для здоровья сердца и сосудов, нежели насыщенный жир.

Транс-жир под прицелом

Многие компании исключили транс-жир из состава своих продуктов. Сегодня продается немало видов маргарина с весьма низким содержанием транс-жира или вообще без него. Однако рестораны не разглашают информацию об использовании частично гидрогенизированных масел или об уровне транс-жиров в продуктах, которые они подают клиентам.

В США, начиная с 1 января 2006 года, на этикетках продуктов указывается содержание транс-жирных кислот. А именно – в информации о питательных веществах, размещенной на пакованной и консервированной продукции, указано количество транс-жира на

порцию продукта. Благодаря этому стало намного легче выбрать в торговой сети продукты, имеющие низкий уровень транс-жира и насыщенного жира, наряду с общим низким содержанием жиров.

Если транс-жир настолько вреден, тогда зачем производители продуктов добавляют водород (водород) в растительное масло? Гидрогенизация соевого масла и других растительных масел снижает количество двойных связей в жирных кислотах и увеличивает срок хранения и вкусовые качества продуктов, содержащих эти кислоты.

Жидкие или очень мягкие маргарины обычно не содержат в себе каких-либо транс-жиров, поскольку они сделаны из жидких растительных масел, которые не были гидрогенизированы. В свою очередь, твердые маргарины содержат некоторые транс-жиры, однако общий уровень содержания насыщенного жира и транс-жиров в этих маргаринах по-прежнему вполнину ниже уровня общего содержания жира в сливочном масле.

Будьте осторожны с насыщенными жирами

Зачастую нас одолевает искушение возложить всю вину только на транс-жиры, однако нужно признать, что американцы потребляют в среднем в 4-5 раз больше насыщенных жиров, нежели транс-жиров. Несмотря на то, что транс-жир вносит значительный вклад в повышение уровня нашего холестерина ЛНП, именно насыщенный жир является главной проблемой питания.

В настоящее время компаниям разрешено помещать на упаковке своей пищевой продукции, кото-

рая содержит менее 0,5 грамма транс-жира, надпись «0 грамм транс-жира». Однако это не гарантирует, что такие продукты имеют и низкие показатели насыщенного жира. Возможно, дело обстоит как раз наоборот. Некоторые продукты с надписью «0 грамм транс-жира» могут на самом деле содержать большое количество жира. К примеру, несмотря на утверждения о нулевом количестве транс-жира, мороженое «Nestle Crunch Ice Cream Bar» содержит 11 граммов насыщенного жира, яблочный пирог «Mrs. Smith Apple Pie» – 7 граммов, тогда как творожный пудинг «Healthy New York Style Cheesecake» – 14 граммов насыщенного жира в одной порции.

Нам следует проявлять осторожность в отношении тех продуктов, которые содержат значительное количество как транс-, так и насыщенного жира. Любители пончиков должны хорошо подумать, прежде чем позволить себе полакомиться еще одним «Krispy Kreme». Один глазированный пончик содержит в себе 4 грамма транс-жира и 3 грамма насыщенного жира, тогда как «Chocolate Iced Kreme Filled Doughnut» содержит 6 граммов транс-жира и 5 граммов насыщенного жира, что составляет половину дневной нормы «плохого жира». Более того, замороженная овощная пицца «Celeste» содержит 4,5 грамма насыщенного жира и 4,5 грамма транс-жира в одной порции. Почему так много транс-жира в овощной пицце? – Потому, что большая его часть находится в тонком слое заменителя мягкого сыра моцарелла.

Очевидно, что употребление частично гидрогенизированных масел и продуктов, содержащих эти масла,

следует либо сильно уменьшить, либо вообще исключить из рациона. Это в значительной степени снизит риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло, подсолнечное или масло канولا – вот примеры растительных масел, которые при умеренном употреблении безопасны и полезны для здоровья.



Понижаем давление

Нимерно каждый четвертый взрослый американец имеет высокое кровяное давление. Симптомы этого состояния малозаметны, поэтому многие люди даже не догадываются о том, что у них высокое давление. Неконтролируемое повышенное давление может привести к сердечному приступу, инсульту, сердечной или почечной недостаточности. По этой причине высокое давление называют «тихим убийцей».

Высокое кровяное давление, которое считается таковым при показателях 140/90 мм ртутного столба или выше, чаще всего встречается у людей старше 35 лет, у афроамериканцев, у тучных людей, у пожилых и у заядлых любителей пропустить стаканчик. Больные диабетом, подагрой или болезнью почек, скорее всего, также страдают от высокого кровяного давления. В США от инсультов, случающихся из-за высокого давле-

14



ния, ежегодно умирает 150000 человек, и гораздо большее число людей переживает инсульт без летального исхода, который делает их инвалидами.

Эффективные методы контроля

Для осуществления контроля широко применяются противогипертеннические лекарства, однако они имеют нежелательные побочные эффекты. Одним из самых важных факторов в предотвращении гипертензии является контроль веса. Снижение массы тела у тучных гипертоников – это наиболее эффективный немедикаментозный метод уменьшения кровяного давления. Риск заболевания гипертензией у людей с избыточным весом возрастает от 20 до 45 лет в 5-6 раз выше, чем у худощавых.

Еще одним важным способом терапевтического воздействия является исключение алкоголя и ограничение употребления натрия (в виде соли). Среднестатистический американец обычно потребляет в 6-8 раз большее количество натрия, чем необходимо организму в течение дня. Помните, что употребление бакалейных продуктов значительно повышает ежедневную дозу потребляемого вами натрия.

Регулярные упражнения помогают снизить кровяное давление. У людей, занятых «сидячей» работой, гипертензия встречается в 1-2 раза чаще, нежели у тех, кто ведет активный образ жизни. Физическая активность также важна для эффективного контроля над стрессом, который является еще одним фактором риска гипертензии.

У гипертоников кровяное давление обычно снижается на 3-6 мм ртутного столба при увеличении по-

требления кальция. В ходе исследования «Nurses' Health Study» наблюдалось снижение риска высокого кровяного давления на 23% в связи с регулярным потреблением кальция, по меньшей мере 800 мг в день в отличие от приема менее 400 мг/день. Эмоциональные люди, употребляющие разные продукты для поднятия настроения, должны избегать сыра и шоколада, поскольку эти продукты могут повысить кровяное давление.

Преимущества вегетарианства

В исследовании «Adventist Health Study» не-вегетарианцы имели на 20-30% больший риск инсульта с летальным исходом, чем вегетарианцы. Более низкий уровень кровяного давления, наблюдаемый у вегетарианцев, можно частично объяснить тем, что они худощавее. Кроме того, вегетарианская диета включает в себя продукты с низким содержанием насыщенного жира и большое количество фруктов и овощей – превосходные источники калия и магния, необходимые для снижения кровяного давления. В ходе 2-х недельной оздоровительной программы богатая клетчаткой, низкожирная вегетарианская диета наряду с умеренными упражнениями и управлением стрессом привела к уменьшению кровяного давления на 5-7% у мужчин и женщин среднего возраста.

Штрих-исследование

Диета, состоящая из продуктов с высоким содержанием калия и кальция, наряду с уменьшенным количеством насыщенных жиров и общим низким содер-

жанием жира, произвела большой антигипертонический эффект как у людей с нормальным давлением, так и у гипертоников, в отличие от тех, кто принимал лекарственные препараты. Рацион, содержащий 10 блюд в день из фруктов и овощей и 2-3 блюда из молочных продуктов с низким содержанием жира, в течение трех недель привел к снижению систолического и диастолического кровяного давления на 5,5 мм и 3,0 мм ртутного столба соответственно. Гораздо большее снижение давления было замечено в подгруппе гипертоников.



Заболевания, связанные с употреблением кофеина

Сердечные заболевания. Исследования показывают: чем больше человек пьет кофе, тем вероятнее возможность возникновения у него инфаркта миокарда. У людей, выпивающих ежедневно 5 чашек кофе, риск инфаркта в 2 раза выше, чем у людей, не пьющих кофе. Кофеин увеличивает содержание жирных кислот в крови. А это + стресс + высокое артериальное давление = предпосылки инфаркта миокарда.

Артериальное давление. С двумя чашками кофе (200 мг кофеина) в кровь выбрасываются адреналин и мощные «стрессовые» гормоны, которые сужают кровеносные сосуды, повышают артериальное давление и уровень сахара в крови.

Проблемы пищеварения. Кофеин – только одно из многих «зловредных» веществ, содержащихся в зернах кофе. Там имеется также целый набор масел, называемых кофеолами. Кофеолы раздражают клетки

15



желудка, и хотя в желудке может быть очень мало пищи или же не быть ее совсем, эти клетки добросовестно выделяют значительное количество кислоты. Результат – еще один больной, страдающий язвенной болезнью.

Легкие. Кофеин отрицательно влияет на легкие, учащает приступы астмы, снижает газообмен и может вызывать аллергические реакции, поскольку он снижает способность организма противостоять действию раздражителей.

Наследственность. Кофеин поражает ДНК клетки, ее хромосомы, изменяет ее протоплазму и может накапливаться и сохраняться в клетке в течение определенного времени. Поэтому кофеин вредит развивающемуся в организме матери плоду и может привести к преждевременным родам, рождению неполноценных детей и детей с пониженной массой тела.

Детские заболевания. Кофеин особенно опасен для детей, поскольку они имеют меньший вес по сравнению с взрослыми, и кофеин остается в организме ребенка дольше, чем у взрослого. Если период полувыведения кофеина у взрослых составляет 5–6 часов, то у детей в возрасте 6 – 13 лет – 14 часов, у новорожденных – 82 часа, а у развивающегося плода от 32 до 149 часов!

Рак груди. Длительное употребление кофеина и других азотистых соединений, например, теобромина, содержащегося в шоколаде и какао, а также теофиллина в чае, могут вызвать излишний рост клеток в железистых тканях груди. Эти соединения действуют, как клеточный яд, который заглушает

сигналы, задерживающие бесконтрольный рост клеток, что может привести к фиброзно-кистозным изменениям и увеличить риск рака груди и яичников у женщин.

Другие виды рака. Кофеин вызывает усиление мочеотделения, раздражает почки и повышает риск заболевания раком почек, мочевого пузыря, а также поджелудочной железы, желчного пузыря и кишечника. Клетки, ослабленные кофеином, становятся более восприимчивыми к раку.

Проблемы всасывания питательных веществ. Кофеин нарушает всасывание питательных веществ: кальция, витаминов группы В, биотина и железа. Так, выпитая чашка чая снижает усвояемость железа на 64%, чашка растворимого кофе – на 84%, а чашка кофе двойной крепости – на 91%. Если маленьким детям кроме молока давать не чистую воду, а заваренный чай или кофе, у них развивается анемия.

Заболевания нервной системы. Люди, употребляющие кофеин, подвержены возбуждению и угнетению. Этот маятниковый эффект разрушает центральную нервную систему. Результат – бессонница (или сонливость), раздражительность, учащенное сердцебиение, потеря голоса, тремор мышц (мелкие судорожные подергивания рук), депрессия.

Историческая справка

Около 850 г. н. э., как гласит история, один арабский пастух по имени Калди обратил внимание на странное поведение своих коз. Он заметил, что козы, обычно спокойные животные, буквально выходят из

себя. Они скачут, как безумные. Виной всему, как выяснилось, стали ягоды какого-то кустарника. Калди попробовал эти ягоды сам. Так впервые в истории человек испытал действие кофе – необычный подъем и чувство бодрости. К 17-му веку потребление кофе распространилось уже по всем арабским странам и в Европе. Любители кофе не могли в то время знать, какие вещества в зернах кофе вызывают подъем настроения и бодрость.

Полезная информация

Кофеин – наиболее употребляемый в мире наркотик. На Западе почти каждый человек старше 12 лет пьет кофе. По данным ВОЗ ежедневно в мире потребляют 1,5 млрд. чашек кофе. В Южной Америке каждый житель выпивает около 4 – 5 чашек кофе в день. В Соединенных Штатах перерабатывается более миллиарда килограммов кофе ежегодно. В одной чашке кофе может содержаться от 100 до 150 мг кофеина, в чашке чая – 65–75 мг. Употребление одного нисколько не лучше другого. В зеленом чае также содержится небольшое количество кофеина. К этой же группе кофеиносодержащих продуктов можно отнести и напитки из колы (тропическое дерево, семена которого используются для приготовления тонизирующих средств): в стакане кока-колы содержится 65 мг кофеина, в стакане пепси – 43 мг., а также какао, шоколадные конфеты и шоколад, содержащие от 10 до 45 мг кофеина.

Одна банка кока-колы для ребенка равна 4 чашкам кофе для взрослого. Помещенная в раствор колы

грязная монета становится чистой, а лезвие может раствориться через несколько часов, поскольку кола помимо кофеина содержит сахар, химические красители, консерванты и минеральный фосфор.

Любопытное исследование было проведено доктором Мервином Г. Гардинджем из Института здравоохранения при университете Лома-Линда. Для эксперимента была использована разновидность пауков, которые плели прекрасную симметричную паутину больших размеров. Тончайшей иглой в тело паука вводили микроскопические дозы кофеина. Каждый паук получал дозу, по действию эквивалентную двум чашкам кофе для взрослого человека. Затем ученые изучали сплетенные подопытными пауками паутины. Все они оказались деформированными. Они были малых размеров, содержали мало лучей, имели уродливую форму. Только спустя 96 часов после инъекции размеры и форма паутины возвращались к норме.



16

Сбросить вес – дело нелегкое

Январь часто ассоциируется с обещаниями, которые мы даем себе на предстоящий год. Некоторые из нас, возможно, решат «привести себя в порядок», после того как перешли границу дозволенного во время «праздников живота». Мы планируем внести в наш образ жизни изменения, которые улучшат наше здоровье. И на этот раз мы действительно хотим выйти победителями.

Однако потеря веса – дело нелегкое. Большинство людей считает это серьезной и трудновыполнимой задачей. Некоторые могут сбросить вес, «сидя» почти на любой диете. Но смогут ли они придерживаться диеты дальше? Легко ли ей следовать? Смогут ли они поддерживать снижение веса или же их килограммы вернутся к ним снова? Станет ли диета новым образом жизни? Ведь очень важно, чтобы изменение образа жизни носило постоянный характер.



Ограничивайте себя, но не переусердствуйте

Очень трудно следовать диете, которая ограничивает употребление целой группы продуктов. Почти 60% людей, сидящих на «строгих» диетах, таких как диета Аткинса (с низким содержанием углеводов), и диета Орниша (с очень низким содержанием жиров), ведут нелегкую борьбу с сильным желанием поесть (и, следовательно, с желанием перекусить). Среди тех, кто придерживается менее ограниченной диеты, такой как «Уэйт Уотчерс» [англ. «следящие за своим весом»], только 30% переживают то же самое.

Похоже, что нет ни одной универсальной диеты, которая подходила бы каждому. Человек должен найти для себя диету, отвечающую его индивидуальным особенностям и потребностям. Когда речь заходит о снижении веса, то диета, позволяющая очень быстро достичь результата, не обязательно будет самой безопасной или наиболее успешной (в долгосрочной перспективе). Следующие 6 простых правил помогут вам сделать снижение веса достижимой целью, а также успешно контролировать ваш вес в будущем.

1. Намечайте перед собой реальные цели. Не пытайтесь сбросить больше 450 -900 г в неделю (2-4 кг в месяц). Исследования показывают, что двое из трех «сидящих» на диете, как правило, «сходят с дистанции» в течение трех месяцев, а 85% оставшихся, скорее всего, сделают это в следующие три месяца. Следует выработать новые привычки в питании, исключив перекусывания и употребление суррогатов. Также следует ограничить употребление жирных продуктов и сладостей.

2. Для поддержания скорости вашего обмена веществ и недопущения ее падения необходимы упражнения. Физические упражнения принесут вам больше пользы, нежели просто помогут контролировать вес. Они улучшат ваше самочувствие и умонастроение.
3. Не исключайте из вашего рациона жир. Некоторые жиры необходимы для удовлетворения голода. Однако вместе с этим следует сделать акцент на малокалорийных продуктах, богатых водой и клетчаткой – на фруктах и овощах. Отдайте предпочтение продуктам, требующим «обработки» организмом для усвоения, таким как яблоки и ананасы, поскольку они замедляют частоту приема пищи.
4. Для достижения успеха необходимо контролировать объем пищи. Вам нужно значительно уменьшить объем ваших порционных блюд и отказаться от добавок или дополнительных порций. По причине сверхбольших порций и несовпадения их объемов в пищевой промышленности многие люди находятся в неведении относительно съедаемого ими количества пищи. За последние 20 лет средний размер порций увеличился настолько, что вместо прежних 50 калорий порция стала «весить» 135 калорий. Средняя же порция напитка увеличилась с 240 до 600 мл. Маленький объем порций должен стать вашим правилом.
5. Не прибегайте к еде как к средству борьбы со своими эмоциональными проблемами (тревогами,

неудачами, депрессией и т.д.). Пища не должна быть основой эмоционального исцеления.

6. Не ведите борьбу в одиночку. Молитесь Богу об этой проблеме. Окружите себя друзьями, которые поддержат вас в намерении сбросить вес и будут заниматься вместе с вами, поощряя и ободряя вас, если что-то не получается.





Контролируем сахар крови

17

Около 24 миллионов американцев болеют диабетом. В это число входит каждый четвертый житель США возрастом от 60 лет и старше. К сожалению, каждый третий человек, страдающий этим заболеванием, даже не подозревает об этом. В прошлом году диабет стал главной причиной смерти почти 70 тысяч человек. В настоящее время это пятая и шестая основная причина смерти среди женщин и мужчин соответственно. Диабет также увеличивает общий риск госпитализации. Практически каждый пятый госпитализированный человек старше 45 лет имеет диагноз «диабет».

Если диабет не контролировать, он может повлечь за собой серьезные осложнения и преждевременную смерть. Среди таких осложнений – скопление липидов в кровеносных сосудах, нарушение работы почек и поражение нервов. Диабет может стать причиной развития слепоты, острой

почечной недостаточности и ампутации нижних конечностей.

Избыточный вес – основная проблема

Более 90% больных диабетом имеют диабет типа II. Он, как правило, дает о себе знать в среднем возрасте. Этот тип диабета также распространен среди пожилых мужчин и женщин, имеющих избыточный вес. Более 80% больных диабетом – люди с избыточным весом. Подсчитано, что в 92-х процентах случаев заболевания диабетом можно было бы избежать с помощью надлежащей диеты и изменений в образе жизни.

Растущий в наши дни уровень заболеваемости диабетом напрямую связан с быстрым увеличением числа взрослых, имеющих лишний вес, а также со значительным количеством тучных детей и подростков. Две трети взрослых американцев имеют лишний вес, и почти 15% детей и молодежи страдают ожирением.

Почему избыточный вес так тесно связан с развитием диабета? – Жировые клетки вырабатывают соединения, которые влияют на инсулиновые рецепторы клеток. Следовательно, поджелудочная железа вынуждена вырабатывать больше инсулина, чтобы увеличить эффективность его действия. Если инсулин не функционирует надлежащим образом, уровень глюкозы крови остается выше нормы.

Уровень глюкозы натощак от 100 до 125 мг/дл или 5,5 – 6,9 ммоль/л сигнализирует о преддиабетическом состоянии. Человек с уровнем глюкозы натощак от 126 мг/дл (7,0 ммоль/л) или выше считается диабетиком.

Природа и питание

Важную роль в развитии диабета играют как генетический фактор, так и факторы окружающей среды. Семейная история заболевания диабетом, несомненно, увеличивает риск его возникновения. Это заболевание получило наиболее широкое распространение среди афроамериканцев, выходцев из Латинской Америки и Азии, а также коренных американцев. Кроме того, диабет чаще развивается у пожилых, нежели у молодых людей.

Здоровый образ жизни, который включает в себя контроль веса, регулярные физические упражнения и здоровое питание, может снизить вероятность заболевания диабетом и к тому же замедлить развитие связанных с ним осложнений. Снижение веса и регулярные физические упражнения – верный способ повысить эффективность инсулина. Один час быстрой ходьбы в день снижает риск заболевания диабетом до 34%. С другой стороны, у женщин риск развития диабета увеличивается на 14% в пересчете на каждые два часа в день, проведенные у телевизора.

Важность низкого уровня липидов

Регулирование уровня липидов в крови – весьма важная задача, поскольку 70 процентов больных диабетом умирают от сердечно-сосудистых заболеваний. Те, кто имеет повышенный уровень холестерина, должны снизить потребление насыщенных жиров и транс-жирных кислот. Согласно результатам исследования «Nurses' Health Study», те, кто употреблял в пищу наибольшее количество транс-жиров, имели на 30% больший риск заболевания диабетом.

Главные источники насыщенного жира в рационе американцев – мясные продукты. Основные же источники транс-жиров – картофель фри, чипсы, сахарная глазурь на пирожных, попкорн, замороженная пицца и выпускаемая промышленностью выпечка, в состав которой входят гидрогенизированные жиры.

Диабетикам с повышенным уровнем триглицеридов и чувствительностью к углеводам рекомендуется уменьшить потребление углеводов и частично заменить их моно-жирами, содержащимися в маслинах, авокадо и орехах. Снижение массы тела также приведет к значительному понижению уровня триглицеридов в крови.

Мясо ухудшает положение

Употребление мяса, бесспорно, увеличивает риск развития диабета. Согласно данным исследования «Adventist Health Study», частота заболевания диабетом и смерти от его осложнений была примерно в полтора-два раза выше у невегетарианцев, чем у вегетарианцев. В ходе исследования, проведенного с участием 70000 женщин, те из них, кто употреблял в пищу красное мясо примерно раз в день, имели на 22% больший риск заболевания диабетом по сравнению с теми, кто ел мясо примерно раз в неделю. Согласно другому исследованию, в котором участвовало 42000 мужчин, те из них, кто употреблял, в основном, подвергнутое обработке мясо (свинину в консервах, хот-доги и бекон 5 раз в неделю), имели на 46% больший риск диабета, чем те, кто съедал очень мало подобных продуктов (дважды в месяц).

Растительная диета полезна для здоровья

Исследования показали, что диета с высоким содержанием клетчатки, богатая овощами и бобовыми (сухие бобы и чечевица), способствует контролю диабета, благодаря улучшению толерантности к глюкозе и чувствительности к инсулину. Было замечено, что регулярное употребление орехов, хлеба из цельных злаков и каш значительно уменьшает риск развития диабета – до 20-30%. Овсянка и ячмень, богатые растворимой клетчаткой (бета-глюканами), могут снижать уровень глюкозы и липидов крови, а также уровень инсулина.

Хром – важный минерал, который способствует функционированию инсулина. В рационе, изобилующем белым хлебом и очищенным рисом, будет не хватать хрома, поскольку этот микроэлемент остается в отрубях зерновых.

Травяные добавки

В мире существует ряд растений, которые применяются при лечении диабета. Население Азии использует для этих целей пажитник, а жители Карибского бассейна и восточных стран извлекают необходимую пользу из горькой дыни – фрукта, по виду напоминающего огурец. Мексиканцы ценят полезные свойства опунции, которая, оказывается, была очень популярной среди ацтеков. Опунция богата растворимой клетчаткой.

Подсластители

Повышенный сахар крови, несомненно, представляет проблему для тех, кто страдает диабетом. Однако

употребление небольшого количества сладких продуктов обычно допустимо. Кроме того, было установлено, что использование заменителей сахара, таких как сахароза (Splenda) и аспартам (Equal или NutraSweet), безопасно и для больных диабетом, и для здоровых людей, и дает им возможность контролировать калории. Тем, кто не страдает диабетом, необходимо помнить, что регулярное употребление подслащенных безалкогольных напитков и картофеля может повысить риск этого заболевания.

Необходимость перемен

24 миллиона американцев страдают сахарным диабетом, а еще 57 миллионов имеют повышенный уровень сахара крови, свидетельствующий об преддиабетическом состоянии. К сожалению, многие люди не знают о наличии у них подобной проблемы. Это означает, что если они не сбросят вес, не будут регулярно заниматься физическими упражнениями и лучше питаться, то заболеют диабетом. Когда ставки столь высоки, перемена образа жизни становится приоритетной задачей.

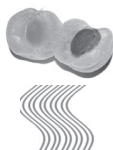


Чудодейственная клетчатка

18

За последние несколько лет интерес потребителей к продуктам, богатым клетчаткой, значительно повысился. Компании начали выпуск разнообразных пищевых продуктов, которые, по их утверждению, содержат много клетчатки. Полидекстроза используется для подслащивания пончиков, к хлебу добавляется целлюлоза, а камедь бобов дерева кэроб – в пудинг или сметану, для их сгущения. Все это – пищевые волокна, однако их использование – не самый оптимальный способ обогатить ваш рацион клетчаткой. Продукты, которые содержат пищевые волокна в натуральном виде, гораздо полезнее, чем те, в которые были добавлены отдельные компоненты этих волокон.

Сколько клетчатки вам нужно? Это зависит от вашего возраста и пола. Оптимальным для здоровья считается приблизительно 20-35 граммов в день для взрослых, и чуть меньшее количество – для детей. Полчашки бобов обычно содержит 4-8 граммов, тогда как одна порция хлеба из цельных злаков, каши или один маффин (не



большой круглый кекс из пшеничной муки с изюмом, черникой или другими ингредиентами; обычно подается к завтраку) могут иметь 2-7 граммов клетчатки. Фрукты и овощи обычно содержат 3-5 граммов на порцию, а 28 г орехов имеют 3 грамма. Употребление продуктов, богатых пищевыми волокнами, приносит весьма ощутимую пользу для здоровья, а не только облегчение при запорах.

Защита от хронических заболеваний

Недавнее исследование, проведенное в Нидерландах, показало, что каждые дополнительные 10 граммов клетчатки, принимаемые ежедневно, уменьшают риск смертности по всем причинам на 9%. Наибольшим эффектом приема 10 дополнительных граммов клетчатки было снижение риска смерти от болезней сердца на 17%.

Что такое клетчатка? Клетчатка, или пищевые волокна – это та часть растений, которую наш организм не переваривает и не всасывает. Она свободно проходит по тонкой и толстой кишке. Клетчатка очень важна для поддержания хорошего здоровья. Обильное употребление клетчатки помогает в профилактике геморроя, поскольку пищевые волокна способствуют образованию более мягкого и рыхлого стула. Богатые клетчаткой продукты, такие как кукуруза и орехи, предохраняют нас от дивертикулеза. Считается, что употребление клетчатки также способствует профилактике рака толстой кишки.

Существуют различные типы клетчатки или пищевых волокон. Водорастворимая клетчатка содержится в пшенице, рисе, орехах, в некоторых видах бобов и овощей. Эти продукты помогают стимулировать пери-

стальтику и способствуют регулярным испражнениям. Водорастворимая клетчатка также содержится в фруктах, горохе, льняном семени, моркови и тыкве. Растворимые волокна наделяют овсянку и ячмень желирующими свойствами, которые замедляют усвоение крахмала и всасывание глюкозы. Это, в свою очередь, приводит к уменьшению потребности в инсулине. У больных диабетом, употребляющих продукты с высоким содержанием растворимой клетчатки, было отмечено уменьшение уровня глюкозы крови на 30%. Богатая клетчаткой пища также может снизить уровень инсулина у тех, кто имеет резистентность к инсулину.

К тому же, продукты с высоким содержанием растворимой клетчатки помогают снизить уровень холестерина крови и уменьшают риск сердечных заболеваний. Исследования показали, что у людей, принимавших клетчатку в течение двух месяцев, значительно понизилось кровяное давление.

Контроль веса

Богатые клетчаткой продукты помогут вам контролировать вес, так как они усиливают ощущение сытости. Такую пищу необходимо тщательно пережевывать. Благодаря содержащимся в ней пищевым волокнам вы быстро почувствуете наступление сытости. К тому же эти продукты, как правило, содержат очень мало жира и калорий и обеспечивают больший объем пищи при меньшем количестве калорий. Если ваша пища богата клетчаткой, вы едите меньше и, следовательно, будете меньше весить.



Формирование здоровых костей

Десять миллионов американцев старше 50 лет страдают остеопорозом, и у гораздо большего числа людей плотность костей ниже нормы. Кроме того, каждые четыре из десяти белых женщин старше 50 лет страдают от переломов бедра, позвоночника или запястья в какой-либо из периодов своей жизни. Хотя большинство подобных случаев наблюдается у женщин, мужчины также не застрахованы от разрушительного действия остеопороза.

Кости постоянно себя перестраивают. Этот процесс весьма чувствителен к балансу основных питательных веществ. Многие считают, что недостаточность кальция — главная причина разрежения костей в пожилом возрасте. Однако исследования показали, что существует целый ряд питательных веществ, а также других факторов, таких как возраст, генетика и объемы тела, взаимодействие которых определяет здоровье костей.

19



Пик разрежения костей у женщин приходится на климактерический период, когда происходит значительное уменьшение продукции гормона эстрогена. Разрежение костей составляет примерно 3% в год в первые 5-7 лет после менопаузы. В последующие годы разрежение костей прогрессирует только на один процент в год.

Больше, чем кальций

Взрослым рекомендуется употреблять, по меньшей мере, 1000 мг кальция в день. Недостаток кальция со временем может снизить плотность костей. Для усвоения кальция также необходимо адекватное поступление витамина D. Пожилые люди имеют гораздо большую плотность костей и меньший риск переломов, если потребляют достаточное количество кальция и витамина D. Витамин D, к тому же, снижает риск падений примерно на 20%, поскольку он укрепляет не только кости, но и мышцы. Продукты, в состав которых добавлен витамин D, – это молоко, соевое молоко и некоторые апельсиновые соки. У строгих вегетарианцев (не употребляющих никаких молочных и мясных продуктов), в отличие от других групп вегетарианцев, потребление кальция и витамина D может быть сниженным, поэтому они подвержены большему риску переломов костей.

Недостаточное потребление витамина К также связано с высоким риском остеопороза и переломов бедра. Витамин К необходим для функционирования остеокальцина, протеина костного матрикса, участвующего в перестройке костей. Хорошим источником витамина К являются зеленые листовые овощи, та-

кие как капуста, капуста огородная (Brassica), латук и брокколи.

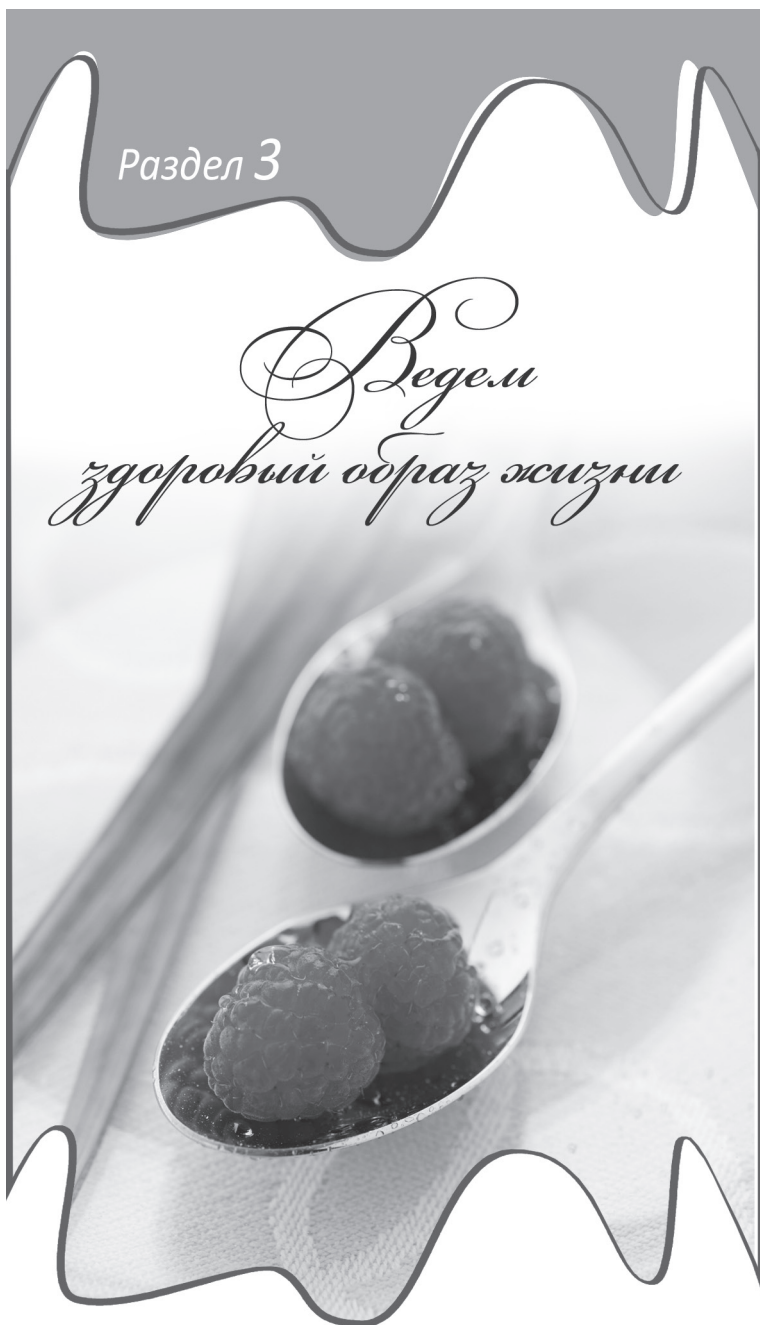
У людей, чей уровень потребления фруктов и овощей выше среднего, более плотные кости и меньше переломов. Высокое содержание в овощах и фруктах калия и магния помогает нейтрализовать некоторые кислоты в организме. Благодаря этому уменьшается количество экскретируемого кальция. Кроме того, женщины, регулярно употребляющие сыр тофу и другие соевые продукты, богатые изофлавонами, в постклимактерический период обычно имеют более высокую плотность костей и меньшее количество переломов, нежели те, кто не ест соевых продуктов.

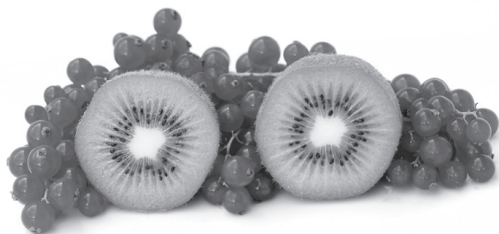
Пищевые факторы, оказывающие негативное воздействие на здоровье костей, — это алкоголь, напитки, содержащие кофеин, безалкогольные газированные напитки, избыточное количество витамина А в витаминизированных продуктах или добавках и высокое потребление натрия. Протеин также способствует выводу кальция из организма, однако вы можете компенсировать эту потерю и избежать разрежения костей благодаря употреблению дополнительного кальция. С другой стороны, организму необходимо достаточное количество протеина, чтобы обеспечить здоровый костный матрикс для надлежащего насыщения минеральными солями.

Регулярные упражнения с отягощением — превосходный способ улучшить здоровье костей. К слову, женщины среднего возраста, а также пожилые женщины, которые ходят пешком не менее 4 часов в неделю, на 40% меньше подвержены риску перелома бедра, нежели те, кто ходит пешком менее одного часа в неделю.

Раздел 3

Регели
здоровый образ жизни





Поддерживаем умственную работоспособность на высшем уровне

Нривычки и образ жизни оказывают большое влияние на такие функции мозга, как память, внимание, познавательные способности и мышление. Прежде всего, необходимо контролировать стрессы, поскольку хронический стресс может негативно отразиться на памяти. Человеку, находящемуся в состоянии стресса, труднее запомнить что-либо, создать «файлы» памяти для хранения новой информации.

Для поддержания когнитивной функции важно уделять достаточно времени сну. Регулярное недосыпание по 1-2 часа во время ночного отдыха может привести к нарушению функционирования мозга. Другие факторы, которые могут вызвать проблемы с памятью, – это депрессия, употребление определенных лекарственных препаратов и хронические боли. Повышенное кровяное

20



давление у людей средних лет также может привести к нарушениям когнитивных функций мозга в преклонном возрасте.

Необходимость упражнений

Регулярные упражнения на свежем воздухе (например, быстрая ходьба) – действенный способ улучшения кровотока к мозгу и, соответственно, памяти. Было доказано, что мужчины старше 70 лет, сохраняющие былую активность, обладают более живым умом. В ходе двухлетнего исследования охотничьи собаки (возрастом от 7 до 11 лет) демонстрировали лучшие когнитивные способности и имели большее желание осваивать новые задачи в тот период, когда с ними регулярно занимались и давали им возможность играть с другими собаками. К тому же, их основной рацион состоял из фруктов и овощей, богатых антиоксидантами.

Более высокий уровень физической активности – это залог не только мышечного тонуса и нормального веса тела. Профессор Макданиэл из Вашингтонского Университета, г. Сент-Луис, утверждает, что регулярные упражнения предохраняют от спада познавательных способностей, бодрят ум и улучшают общее самочувствие. По словам его коллеги Крамера из Университета штата Иллинойс, люди с хорошей физической формой обладают большей сообразительностью, и у всех, кто начинает заниматься физкультурой, заметно улучшаются умственные возможности.

На рынке лекарственных средств есть определенное количество препаратов, таких как «DMAE» и «Nuperszine A», которые обещают улучшение памяти. Од-

нако ничто не сравнится с быстрой ходьбой, которая способствует выделению эндорфинов, снижению беспокойства и депрессии и повышению уверенности в себе. Занятия спортом в любом возрасте помогут вам повысить свои умственные способности.

Важность образа жизни

Если мы активно поддерживаем отношения с окружающими, делимся идеями и планами с близкими друзьями, то мы стимулируем свою умственную деятельность. Социальная активность помогает нам держать ум «в тонусе». Люди, которые ведут активный образ жизни, имеют различные увлечения, читают хорошие книги и интересуются последними событиями, имеют в четыре раза меньшую вероятность заболеть болезнью Альцгеймера. Изучение новых языков или освоение игры на музыкальном инструменте также помогают отсрочить спад познавательных способностей, сопровождающий старение.

Старение часто ассоциируется с ухудшением метаболизма глюкозы, которое оказывает влияние на мозг, приводя к нарушениям памяти. Доктор Конвит из Нью-Йоркского университета обнаружил, что люди, у которых уровень сахара крови выше нормы, хуже справляются с заданиями по тестированию краткосрочной памяти, нежели те, у кого нормальный уровень глюкозы в крови. Кроме того, у людей с повышенным сахаром крови снижаются функции гиппокампа.

Образ жизни также может влиять на риск развития болезни Альцгеймера. Проведенное шведскими учеными исследование показало, что у людей 50-60 лет,

страдающих избыточным весом, с высоким уровнем холестерина в крови и высоким давлением, почти в шесть раз выше вероятность развития болезни Альцгеймера. Употребление продуктов, богатых кислотами омега-3 (таких как льняное семя и грецкие орехи) может снизить риск развития патологических изменений мозга, сходных с теми, что присутствуют у людей, страдающих болезнью Альцгеймера.

Важность выбора пищи

Выбор, сделанный в пользу «правильных» продуктов (таких как фрукты, овощи и зерновые), определенным образом влияет на функционирование мозга и познавательные способности. Не так давно ученые из Корнельского университета обнаружили, что флавоноид кверцетин может предохранять клетки мозга от повреждений. Антиоксиданты наподобие кверцетина противостоят разрушительному воздействию свободных радикалов на мозг. Яблоки (особенно их кожура) содержат очень много кверцетина. Уровень содержания антиоксидантных флавоноидов в красных яблоках, как правило, более высок, нежели в зеленых или желтых плодах. Другие продукты, богатые кверцетином, — это лук, черника и клюква.

Согласно результатам тестирования памяти, люди, употребляющие в пищу большое количество соевых продуктов, обладают лучшей памятью и большей сообразительностью, нежели те, в чьем рационе очень мало таких продуктов. Согласно результатам эксперимента, проведенного в Университете Тафтса, добавление черники и красного виноградного сока в рацион

крыс улучшило краткосрочную память у стареющих животных.

У пожилых женщин, употреблявших большее количество зеленых листовых и крестоцветных овощей, таких как цветная капуста, капуста огородная и брокколи, наблюдался меньший спад познавательных способностей. Есть сведения, что увеличенное потребление продуктов, богатых лигнанами (кунжут, семя льна, брокколи и ягоды), также позитивно влияет на познавательные способности женщин постклимактерического возраста. Открытия, связанные со свойствами куркумина, – соединения, обнаруженного в куркуме, приправе оранжевого цвета, – позволяют надеяться на снижение частоты развития слабоумия в преклонном возрасте.

Недостаток питательных веществ

Недостаток определенных питательных веществ может сыграть свою пагубную роль в функционировании мозга. Если в потребляемой вами пище значительно не хватает витаминов группы В, таких как тиамин, ниацин и пиридоксин, с течением времени у вас могут появиться раздражительность, депрессия и спутанность сознания. Нехватка витамина В₁₂ у пожилых людей может привести к развитию деменций различного уровня. Более того, для образования надлежащего количества нейронов в гиппокампе необходимо достаточное потребление фолиевой кислоты. Хорошие источники фолиевой кислоты – это цитрусовые, хлеб и зеленые листовые овощи.

Было обнаружено, что дефицит железа у детей является причиной трудностей с обучением и запоминани-

ем, плохой концентрации внимания и возбужденного поведения. Некоторые исследователи утверждают, что депрессия и измененное протекание когнитивных процессов как у подростков, так и у взрослых людей тоже связаны с недостатком железа.

Облегчение с помощью трав

Хронические головные боли или мигрени могут негативно повлиять на ясность ума. Пиретрум девичий – растение, которое ценится за свое свойство уменьшать частоту и тяжесть приступов мигрени. Лавандовое масло обладает ароматом, который помогает облегчить головные боли и способствует хорошему и спокойному сну. Масло перечной мяты также может быть эффективным средством облегчения головной боли.



Расплата за неактивный образ жизни

Людям, ведущим пассивный образ жизни, придется платить за это высокую цену. Недостаток движения может пагубно повлиять на работу мозга, сердца, кровеносных сосудов, костей, печени и желудочно-кишечного тракта. Неактивный человек более склонен к беспокойству и депрессиям и сложнее справляется со стрессами.

Люди, не занимающиеся физкультурой, теряют физическую форму и с каждым годом набирают лишние килограммы. Внутривисцеральный жировой слой часто несет ответственность за увеличение риска развития диабета и болезней сердца. И только один час быстрой ходьбы в день снижает риск ожирения до 25%.

Наши мышцы атрофируются, если их не упражнять. После 50-ти, с каждым последующим десятилетием мы теряем около 6% мышечной массы, наряду с потерей силы до 10-15%. Для наращивания мускулатуры необ-

21



ходимо выполнять упражнения на растяжение мышц, по меньшей мере, дважды в неделю, используя при этом тяжести, которые нужно поднимать по 10-12 раз за один подход. Умеренно нагружая мышцы, мы делаем свои мышечные волокна толще и сильнее. Силовые упражнения также способствуют профилактике остеопороза. (Силовые упражнения, особенно в пожилом возрасте, необходимо выполнять под врачебным контролем — *примечание эксперта*).

Увеличение риска хронических заболеваний

У малоподвижного человека снижается чувствительность к инсулину, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Регулярные упражнения могут обратить эту тенденцию вспять. Согласно результатам одного крупномасштабного исследования, каждый дополнительный час, проведенный у телевизора, увеличивал риск развития диабета на 14%. С другой стороны, каждый дополнительный час ежедневной быстрой ходьбы снижал этот риск до 34%. К сожалению, в наши дни диабет перестал быть заболеванием людей среднего возраста. «Благодаря» сидячему образу жизни американских детей наблюдается рост числа диабетиков среди молодежи.

Малоподвижность также увеличивает риск развития рака. У мужчин и женщин, ведущих активный образ жизни, риск возникновения рака прямой кишки может быть снижен до 30-40 %.

Кроме того, малоподвижность повышает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, тогда как упражнения улучшают работу сердца, повышают элас-

тичность кровеносных сосудов и снижают кровяное давление. Также они уменьшают риск образования тромбов. У активных людей, в отличие от их малоподвижных коллег, вероятность инсульта на 25% меньше, и почти на 50% снижен риск развития какого-либо заболевания сердца.

Спад познавательных способностей

Пожилые люди, ведущие пассивный образ жизни, подвергаются большему риску спада познавательных способностей и развития слабоумия. В ходе одного из исследований, проводимых на животных, было обнаружено, что мозг физически активных мышей имел больше нервных связей и был лучше обеспечен кислородом. В головном мозге мышей, которые проводили много времени в клетках с колесиками для упражнений, было выявлено меньше изменений, сходных с теми, какие присутствуют у людей, страдающих болезнью Альцгеймера.

Для улучшения здоровья вам необходимы регулярные упражнения умеренной интенсивности, такие как быстрая ходьба или езда на велосипеде. Им нужно посвящать не менее 30-ти минут в день. В качестве бонуса вы получите более крепкую иммунную систему и сниженный риск развития инфекций верхних дыхательных путей.



Создание лучшего тела

22

Силовые упражнения безопасны и эффективны для мужчин и женщин любого возраста. В сочетании с аэробикой они оказывают значительное влияние на физическое и умственное здоровье человека. Эти упражнения укрепляют уверенность в себе, улучшают самооценку и действуют как антидепрессанты. Человек чувствует себя «в форме» и менее подвержен травмам. Наряду со снижением риска хронических заболеваний, таких как диабет и остеопороз, уменьшаются симптомы различных хронических состояний – боли в спине, артриты и депрессия.

Результаты четырехмесячной исследовательской программы показали, что силовые упражнения улучшают эластичность суставов и уменьшают боли у пожилых мужчин и женщин с умеренно тяжелым остеоартритом на 40 процентов. Почти такую же картину можно наблюдать при медикаментозном лечении. Подобные улучшения клинических симпто-



мов наблюдались и у пациентов с ревматоидным артритом.

Согласно результатам одного из научных исследований, силовые упражнения, выполняемые женщинами постклимактерического возраста дважды в неделю, повышали плотность минералов в костях бедер и позвонков почти на один процент, постепенно снижая риск переломов костей. Кроме того, при регулярных занятиях силовыми упражнениями происходило значительное улучшение эмоционального состояния. Более сильные мышцы – залог меньшего числа падений и переломов, приводящих к инвалидности.

Букет преимуществ

Мышечная масса уменьшается естественным образом по мере старения. Как правило, у малоподвижных людей потерянная мышечная масса заменяется жиром. Увеличение жира в организме подвергает человека большому риску развития рака и болезней сердца. Силовые упражнения могут обратить вспять процесс потери мышц и накопления жира. С помощью этих упражнений наращивается мышечная масса, что способствует увеличению интенсивности обмена веществ и улучшению контроля веса и уровня глюкозы. Потеря мышечной массы означает, что в мышечных клетках откладывается больше жира. Образование жировых прослоек в мышечной ткани может быть непосредственно связано с резистентностью к инсулину и с увеличенным риском сахарного диабета.

Занимаясь силовыми упражнениями, больные-сердечники также могут улучшить свои показатели аэроб-

ной производительности. Американская ассоциация кардиологов считает, что упражнения сотягочениями – это эффективное средство для улучшения здоровья сердца и снижения риска сердечных заболеваний. Эти упражнения также рекомендуются пациентам-сердечникам в качестве терапии во время реабилитации.

Цель силовых упражнений – укрепить большие мышцы спины, брюшной полости и плеч, наряду с мышцами рук и бедер. Для эффективного наращивания мускулатуры нужно следовать программе, которая включает в себя серию упражнений, выполняемых 3 раза в неделю, и в которой каждое упражнение медленно повторяется по 10-12 раз с использованием соответствующих тяжестей.

Для здорового тонуса мышц также необходимо достаточное количество протеина. Однако секрет наращивания мышц кроется не в банке с добавками. Продукты типа докозагексаеновой кислоты (ДГК) и креатина не стоят потраченных на них денег, а гормон человеческого роста имеет нежелательные побочные эффекты. Верный и безопасный способ предотвратить потерю мышечной массы и нарастить мускулатуру – это регулярные силовые упражнения. Хорошая новость для нас заключается в том, что потерю мышечной массы можно обратить вспять. С помощью двух месяцев занятий силовыми упражнениями человек может возместить потери двадцати лет саркопении (потери мышечной массы). Силовые упражнения приносят нашему здоровью огромную пользу и помогут нам оставаться молодыми.



Овощи и фрукты – это здоровье

Недавние исследования показали, что люди, потребляющие мясо, более склонны к полноте. В процессе исследования факторов смертности выяснилось, что 16% вегетарианок и 8% вегетарианцев страдают от лишнего веса, тогда как среди потребляющих мясо этот показатель был значительно выше – 32% среди женщин и 20% среди мужчин.

Люди, питающиеся высококалорийной пищей, склонны к ожирению, они любят мясную пищу, едят меньше овощей и фруктов, чем увеличивают риск заболевания раком.

Согласно проведенным в Хиросиме (Япония) исследованиям, женщины, включающие мясо в ежедневный рацион, страдают раком груди в 3,8 раза больше, чем вегетарианки. Ежедневное потребление яиц увеличивает такой риск в 2,8 раза, а ежедневное потребление сливочного масла и сыра – в 2-3 раза. Из 265 опрошенных японцев 118 оказались мясоедами, чья степень риска заболевания

23



раком поджелудочной железы была в 2,5 раза выше, чем у вегетарианцев.

Иммунная система человека напрямую подвержена влиянию того, что мы едим, поэтому сопротивляемость организма раковым заболеваниям может быть важнейшим фактором в профилактике рака. Пресыщение или нехватка питательных веществ оказывает отрицательное воздействие на иммунную систему. Например, белковое пресыщение угнетает Т-лимфоциты, а очень низкое содержание белка в пище подавляет всю иммунную систему. Ожирение подавляет иммунитет так же, как и недоедание. Высокий уровень холестерина, как и пресыщение витаминами С или Е, оказывает такое же воздействие.

Активные потребители продуктов животного происхождения (мясо, молоко, яйца, сыр) подвергаются риску заболевания раком простаты в 3,6 раза больше, чем те, кто употребляет мало этих продуктов. Исследования показывают, что люди, потребляющие мясо чаще, чем три раза в неделю, увеличивают риск смертельного исхода рака мочевого пузыря. Те же, кто ест мясо пять и более раз в неделю, в три раза увеличивают риск развития коронарной сердечной недостаточности у мужчин 40-летнего возраста.

Доклад Американской Ассоциации онкологов за 1996 год подтвердил, что «диета, содержащая главным образом продукты растительного происхождения (фрукты, овощи, цельные зерна, бобы) уменьшает риск заболеваемости раком, в то время как питание, богатое жирами и красным мясом, увели-

чивает риск заболевания раком толстой и прямой кишки. Потребление животных жиров, красного мяса и сырных продуктов связано с риском заболевания раком простаты».

В одном эксперименте были представлены образцы диеты из 15 стран на предмет исследования их связи с уровнем смерти от лимфомы. Ученые обнаружили положительное соотношение между заболеванием лимфомой и потреблением всех видов животных белков (кроме рыбных). Соотношение же вегетарианской диеты с лимфомой было отрицательным.

Национальный исследовательский совет заявляет, что раковые заболевания наиболее соотносятся с насыщенными жирами животного происхождения.

Исследования показали: люди, потребляющие мясо шесть и более дней в неделю, имели в 3,8 раза больший риск смерти от диабета, чем вегетарианцы.

Насыщенная углеводами диета (которую Бог дал вначале, см. Быт. 1-3) почти в три раза увеличивает выносливость спортсмена (167 минут) по сравнению с трехразовым питанием, которое изобилует белками и насыщенными жирами (57 минут). Эти данные были взяты из обследования шведских атлетов.

Продолжительность жизни людей, не употребляющих мяса, превышает восьмидесятилетний рубеж, хотя продления жизни до максимально возможного возраста не наблюдается.

Полезная информация

Мясо и «раковые микроорганизмы». Когда Эллен Уайт писала, что *туберкулез и другие смертельные*

болезни являются результатом действия *туберкулезных и раковых микроорганизмов*, современная ей медицина насмехалась и тогда, и в последующие несколько десятилетий. Но сегодня ситуация изменилась. В 1974 году был проведен эксперимент: молоко от больной лейкозом коровы давали шести детенышам шимпанзе. Двое из них умерло в возрасте девяти месяцев от лейкоза, демонстрируя тем самым возможность передачи раковых клеток даже в том случае, когда болезнь поражает разные виды животных. Куриным лейкозом поражены от 5 до 10% всех яиц. Пропорция смертности от рака, включая рак яичников, обнаруживает заметные различия между такими группами людей: (а) адвентисты лакто-ово-вегетарианцы, которые исключают из рациона мясо и рыбу, но употребляют молоко и яйца (15,9/100000); (б) люди, употребляющие мясо от одного до трех раз в неделю (18/100000); (в) общее население Калифорнии (24/100000); (г) люди, употребляющие мясо четыре и больше раз в неделю (26,4/100000). Изучение же пропорции смертности от рака груди между первыми тремя группами показывает такие результаты: (а) 64/100000; (б) 73,3/100000; (в) 81,6/100000.

Мясо и незаменимые жирные кислоты. Первоначально задуманная Богом диета для человека (Быт. 1-3) не включала животных жиров, но достаточное количество полиненасыщенных жирных кислот из растительных источников. Адекватное количество линолевой кислоты, находящейся в зерновых, уменьшает риск развития гипертонии, повышения

свертываемости крови, увеличения скорости оседания красных кровяных телец (эритроцитов-СОЭ), понижает уровень холестерина в крови, что уменьшает вероятность сердечного приступа и желудочковой мерцательной аритмии.



Жизнь в «голубых зонах»

24

Все долгожители-«звезды» в свои 90-100 лет ведут здоровый и активный образ жизни. Эти люди не просто живут дольше. Их жизненные силы и здоровье неплохо сберегаются ими, несмотря на пожилой возраст. Регионы с высоким процентом населения, достигшего столетнего рубежа, называются «голубыми зонами». Эксперты в области долгожительства определяют четыре таких «голубых зоны» на планете: Сардиния (Италия), Окинава (Япония), Лома Линда (Калифорния) и полуостров Никоя (Коста-Рика). Секрет долгожительства этих людей был обнаружен не в таблетках или хирургии, а в повседневном укладе их жизни, в их питании, а также в дружеских связях, которые они поддерживают.



В последней главе книги «Голубая зона» ее автор, Дэн Бютнер, описывает определенное число общих признаков, характеризующих людей, проживающих в «голубых зонах». Часть их повседневной жизни — посильная

физическая работа. Она включает в себя сочетание аэробных упражнений и укрепляющей мускулатуру деятельности, обеспечивающей пропорциональное телосложение. Было замечено, что все столетние люди каждый день совершают длительные пешие прогулки.

Качественное питание

«Звезды»-долгожители не переедают. Они едят скорее для утоления чувства голода, а не для того, чтобы насытиться. Как правило, они употребляют питательные, а не калорийные продукты. К примеру, окинавский сыр тофу и зелень имеют тот же объем, что гамбургер и порция картофеля фри, однако окинавская еда содержит только пятую часть их калорий. В «голубых зонах» самый обильный прием пищи обычно приходится на первую половину дня, и, как правило, люди едят пищу растительного происхождения. Вместо прошедших обработку продуктов, газировки с сиропом и соленых закусок они зачастую едят продукты со своего огорода. Цельные злаки, бобы (или тофу) и овощи с огорода – вот краеугольный камень всех диет в «голубых зонах». К тому же, по словам Дэна Бютнера, среди всех опрошенных столетних людей не было ни одного ворчуна или брюзги. Жители «голубых зон» – счастливые люди, характеризующиеся особой целеустремленностью, ясным видением жизненной цели, приносящей им удовлетворение и осознание собственной значимости. Эти люди, достигшие столетнего рубежа, наслаждаются состоянием безмятежности. У них есть периоды, когда они снижают темп жизни, расслабляются и снимают стресс. Духовные размышления по-

звolyают их уму избавиться от суеты повседневных мыслей. Помимо этого, у самых благоденствующих столетних людей одним из приоритетов является семья. Семейным ценностям они придают очень большое значение.

Вера на первом месте

Все здоровые столетние люди, живущие в «голубых зонах», обладают верой и принимают участие в духовной жизни религиозных общин. Это содействует укреплению их социальных связей и позволяет им чувствовать единение с окружающими. Религия обычно стимулирует в людях положительные ожидания. Эти эмоции, в свою очередь, позитивно влияют на здоровье. Люди, как правило, снимают стресс повседневной жизни благодаря помощи Бога.

Дэн Бютнер поощряет своих читателей окружить себя людьми, разделяющими те же ценности, которые присущи жителям «голубых зон». Гораздо легче, говорит он, выработать хорошие, здоровые привычки, общаясь с людьми, практикующими подобные вещи. Усвоив привычки образа жизни обитателей «голубых зон», мы также сможем улучшить качество нашей жизни и жить дольше.



Адвентистское наследие

От Норвегии до Нидерландов, от Калифорнии до Копенгагена, от Польши до Японии – повсюду известно, что у адвентистов лучшее здоровье, они имеют более низкий риск многих хронических заболеваний и, следовательно, живут дольше. Насколько же дольше?

В зависимости от географического региона увеличение продолжительности жизни у адвентистов равняется примерно четырем годам у женщин и семи годам у мужчин. Такое отличие адвентистов от других людей основано на том факте, что среди адвентистов показатель смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и рака – главных убийц в западном обществе – на 30-50 % ниже, чем у их соседей неадвентистов.

Всестороннее исследование

Адвентисты были предметом научных исследований на протяжении четырех десятилетий. Общее число публикаций в научных

25



журналах, в которых сообщалось об адвентистах и их здоровье, составило более 300. Исследователи отметили, что многие адвентисты избегают употребления алкоголя, табака и других вредных веществ. Для объяснения более низкого показателя смертности у адвентистов приводились такие факторы, как регулярные упражнения, хорошее качество жизни и вера. Более того, значительное число адвентистов придерживается диеты, в которой важную роль играют продукты растительного происхождения.

В ходе исследования «Adventist Health Study» ученые отметили, что сорокалетние адвентисты-мужчины, употреблявшие мясо, по крайней мере, четыре раза в неделю, были подвержены риску сердечного приступа с летальным исходом в четыре раза большему, нежели мужчины-вегетарианцы. С другой стороны, употребление хлеба из цельных злаков вместо белого хлеба было связано с уменьшением риска болезней сердца до 40 процентов.

Употребление адвентистами красного мяса увеличивало риск развития у них рака прямой кишки в два-три раза, тогда как бобовые снижали этот риск почти до 50 процентов. Адвентисты, которые регулярно ели мясо, яйца или сыр, имели повышенные показатели рака груди и простаты, тогда как употребление томатов, бобовых и соевых продуктов, а также сухофруктов снижало риск рака простаты до 40-50%.

Вдобавок ко всему, мужчины, которые выпивали две или больше чашек кофе в день, имели повышенный риск развития рака мочевого пузыря и прямой кишки с летальным исходом, а ежедневное употребление

мяса удваивало риск развития диабета и слабоумия. У афро-американцев частое употребление зеленых салатов, фруктов и орехов было связано со снижением уровня смертности на 40%.

Плюс десять

Отсутствие избыточного веса может продлить жизнь человека на 3-4 года, а умеренные занятия физическими упражнениями могут содействовать появлению дополнительных 2-3 лет жизни. Кроме того, употребление в пищу продуктов, составляющих вегетарианскую диету, может прибавить к жизни мужчины до 5 лет и 4 года – к жизни женщины. Следовательно, если в образе жизни человека присутствуют эти три фактора, он вполне может рассчитывать на дополнительный десяток лет жизни.

Делая выбор в пользу здоровья, мы не только живем дольше, но и наслаждаемся лучшим качеством жизни.



Травы могут помочь, вылечить и навредить

26

Клюквенный сок, чеснок, зверобой, пальма сереноа – исследования этих и других продуктов и растений продолжают. В наши дни значительное число американцев пытается обрести исцеление и здоровье при помощи продуктов растительного происхождения. Более двадцати лет мы наблюдали подлинное возрождение интереса к травам, как средствам лечения различных заболеваний. Альтернативная медицина стала индустрией с оборотом в миллиарды долларов.

Согласно подсчетам Всемирной Организации Здравоохранения, четыре пятых жителей Земли обращаются к народной медицине для удовлетворения своих первостепенных медицинских нужд. Столетиями люди используют травы и растительные экстракты в медицинских целях. Листья, плоды, семена, цветки, корневища и кора различных деревьев, кустарников и других растений – собирается все,



что имеет целебные свойства. В последние два десятилетия американцы начали тратить значительные средства на эти растительные экстракты и составы.

Не то, что о них говорят

Нам следует проявлять осторожность в отношении советов некоторых пропагандистов трав, поскольку их заявления часто бывают преувеличенными. Некоторые продукты из трав рекламируются как лекарства от всех хронических заболеваний. При этом утверждается, что они приносят огромное облегчение или чудесное исцеление в течение всего лишь нескольких дней или недель. Эти продукты появляются на рынке благодаря магазинам здорового питания, различного уровня дистрибьюторам, аптекам, рекламным рассылкам по почте или Интернету. Заявления о «чудодейственности» таких травяных лекарств ориентированы на пожилых людей, которые всегда ищут помощи, чтобы восстановить функции организма и улучшить свое здоровье. К тому же, подобные заявления поощряют людей делать самодиагностику и заниматься самолечением. Хороший маркетинг заставит вас поверить в то, что добавки «Mannatech» или сок «Goji» совершенно необходимы для человека, чтобы он мог справиться с болезнями, защитить себя от распространенных заболеваний и обрести оптимальное здоровье.

Ложные притязания

Некоторые, к примеру, утверждают, что таблетки из пчелиной пыльцы помогут устранить симптомы аллергии, астмы и других респираторных недугов. Сторонники

пчелиной пыльцы заявляют, что она содержит много энзимов, необходимых для пищеварения и оздоровления. Также они говорят о том, что пчелиная пыльца улучшает атлетическую и сексуальную функции, замедляет процесс старения, снабжает человека энергией, способствует снижению веса тела, предотвращает инфекционные заболевания и рак, а также помогает разрешить более 60 других проблем, связанных со здоровьем.

Маточное молочко, секретируемое из слюнных желез рабочей пчелы, служит единственной пищей для личинок, которые превратятся в маток. Некоторые утверждают, что маточное молочко, подобно пчелиной пыльце, дескать, особо питательно и обладает терапевтическими свойствами.

К сожалению, исследования не подтвердили эти терапевтические притязания ни в отношении пчелиной пыльцы, ни маточного молочка. Кроме того, данные продукты пчеловодства нужно рассматривать как потенциально опасные, поскольку они могут привести к аллергическим реакциям. После приема внутрь либо пчелиной пыльцы, либо маточного молочка у чувствительных к ним людей могут развиваться астма, крапивница, неблагоприятные желудочно-кишечные реакции и анафилактический шок. Некоторые виды астмы и анафилактической реакции могут оказаться смертельными.

Также повсюду можно услышать заявления, касающиеся пользы сине-зеленых водорослей (таких как спирулина). Им приписывается свойство предотвращать рак и болезни сердца, повышать иммунитет и улучшать память. Производители утверждают, что сине-зеленые

водоросли могут врачевать разнообразные недуги, включая астму, аллергии, повышенную тревожность, депрессию, истощение и пищеварительные проблемы, а также нейтрализовать токсины в организме.

Не попадайтесь в сеть Всемирной паутины

Несмотря на тот факт, что добавки, содержащие эфедру, запрещены, на некоторых веб-страницах эти добавки рекламируются как средства для лечения астмы, гриппа и ОРЗ, а эфедра – как средство, способствующее снижению веса. Большинство рекламодателей не упоминает о возможных побочных эффектах или противопоказаниях к приему эфедры. Кроме того, многие интернет-страницы содержат неверную или вводящую в заблуждение информацию о таких добавках. Все это может нанести серьезный вред потребителям. Побочные эффекты употребления эфедры, как, например, нарушения в работе сердца и сосудов, весьма серьезны и могут представлять опасность для жизни.

Интернет переполнен предложениями разного рода шарлатанов, которые вводят в заблуждение ничего не подозревающую публику. Они используют лженауку или прибегают к прямому обману, чтобы произвести впечатление и обвести потребителя вокруг пальца, продав ему ненужные товары или услуги, которые не оправдают возлагаемых на них надежд.

Полезные продукты

На сегодняшний день в мире продается большое количество неэффективных и потенциально опас-

ных продуктов из трав. Однако безопасные и надежные травяные средства все же существуют. Они, как выяснилось, могут принести большую пользу нашему здоровью. Эллен Уайт, одна из тех, кто в XIX веке осуществлял реформу в сфере здоровья, рекомендовала определенное количество натуральных лекарственных средств, таких как эвкалипт и мед при кашле, активированный уголь при несварении желудка и различных воспалительных процессах. Все эти средства столь же эффективны и в наши дни. Есть и другие, наиболее используемые на Западе травы, которые обладают безопасным и эффективным действием.

Ниже перечислены двенадцать основных лекарственных средств и продуктов растительного происхождения:

Клюквенный сок содержит растительные пигменты – антоцианины, которые предотвращают заражение мочевых путей бактерией *E.coli* (палочка кишечная). Следовательно, регулярное употребление клюквенного сока снижает риск инфекций мочевых путей и помогает женщинам справиться с инфекцией.

Плоды пальмы сереноа используются для эффективного лечения увеличенной простаты и для снятия воспаления предстательной железы.

Валериана – мягкое седативное средство, полезное при повышенной тревожности и бессоннице. Оно не имеет каких-либо побочных эффектов.

Эхинацея укрепляет иммунную систему. Ранее она часто использовалась для лечения простудных заболеваний и гриппа.

Ромашка активно продается в Европе ввиду ее эффективности как противовоспалительного и антиспазматического средства. Чай из ромашки используется для облегчения спазмов желудочно-кишечного тракта при несварении желудка, язве двенадцатиперстной кишки и менструальных болях.

Клопогон кистевидный используется для лечения приливов и других симптомов, вызванных менопаузой. Помимо этого, он может быть эффективен при расстройствах менструального цикла и ПМС (предменструального синдрома).

Экстракт листьев гинкго весьма популярен как средство, вызывающее у пожилых людей вазодилатацию (расширение кровеносных сосудов) и улучшение кровотока в сосудах мозга. Уменьшенный кровоток может быть одной из причин потери памяти, спутанности сознания, дезориентации и других нарушений работы мозга.

Пиретрум девичий эффективен для снижения частоты и тяжести приступов мигрени.

В ходе ряда клинических испытаний зверобой успешно применялся для лечения слабой или умеренной формы депрессии.

Популярные в Европе цветки бузины – безопасное и эффективное лечебное средство при простудах и гриппе, ангинах и лихорадке.

Подорожник блошиный широко используется как безопасное слабительное. Также он может быть полезен для снижения уровня липидов крови.

Чеснок – антибиотик широкого спектра. Выяснилось, что он может быть эффективным для снижения уровня

холестерина в крови и уменьшения риска образования тромбов, наряду с профилактикой рака желудка и прямой кишки.

Эти продукты наиболее эффективны, если они стандартизированы по содержанию фитохимических ингредиентов (перечисленных на этикетке) и продаются надежными компаниями, такими как «Nature's Way». Их действие – умеренное, и, как правило, они не дают побочных эффектов. Тот, кто понимает это, кто ценит благотворные свойства этих простых трав и учится применять их надлежащим образом, может облегчить свое состояние при обычных недугах, и, возможно, даже улучшить здоровье.



Целительный бальзам солнечного света

Живительные лучи солнца – неоценимое благословение, приносящее большую пользу для здоровья. Солнечный свет способен убивать микроорганизмы и предотвращать рост плесневых грибов. Он может поднять настроение и помочь преодолеть депрессию, особенно в короткие зимние дни. На пациентов, выздоравливающих после хирургического вмешательства, солнечный свет, по-видимому, оказывает терапевтическое воздействие. В палатах с хорошим естественным освещением пациенты лучше переносят прием медикаментов, нежели те, кто находится в темных помещениях.

Пятнадцать минут яркого солнечного света (содержащего ультрафиолетовые лучи), падающего на руки и лицо, 2-3 раза в неделю, обычно достаточно для того, чтобы в организме человека могло выработаться необходимое ему количество витамина D. Однако в зимние месяцы, когда солнечные лучи недос-

27



таточно сильны, организм людей, живущих в северных районах, неспособен синтезировать достаточно витамина D.

Люди со смуглой кожей нуждаются в более длительном воздействии солнечного света. Они должны находиться под солнечными лучами в два раза дольше, нежели люди со светлой кожей, поскольку кожная пигментация снижает продукцию витамина D. Крем с солнцезащитным фактором от 15 или выше поможет таким людям защититься от чрезмерного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Важность постоянного источника

Очень важно иметь хороший пищевой источник витамина D, особенно в зимние месяцы. Многие каши из хлопьев, подаваемые на завтрак, некоторые молочные продукты, апельсиновые соки, соевые и рисовые напитки обогащены витамином D. К тому же, можно получать большое количество витамина D свыше рекомендованных 5 мкг в сутки, принимая витаминные добавки.

Взрослым до 50 лет необходимо 5 мкг витамина D в сутки. Пожилые люди нуждаются в 2-3 раза большем его количестве, поскольку их метаболизм витамина D нарушен. К 70 годам объем выработки витамина D составляет лишь около 30% от того, каким он был в 25 лет. Пожилые люди подвержены наибольшему риску нехватки витамина D. Этот риск особенно велик у домоседов или у тех, кто помещен в специальные лечебные заведения, кто проживает в северной, третьей части США, и у тех, кто потребляет мало витамина D.

Польза для здоровья

Недостаток витамина D может увеличить риск переломов кости, поскольку витамин D необходим для эффективного поглощения кальция и укрепления костей. Помимо сохранения здоровья костей, «солнечный витамин» также участвует в ряде других процессов. Витамин D способствует лучшей работе мышц, а более крепкие мышцы, в свою очередь, лучше поддерживают тело и снижают риск падений в пожилом возрасте. Известно, что витамин D замедляет рост раковых клеток груди, прямой кишки и предстательной железы. Адекватное количество витамина D также может снижать кровяное давление у взрослых.

Достаточное количество солнечного света приносит нам немалую пользу. Однако чрезмерное нахождение на солнце может ускорить старение и способствовать образованию веснушек, солнечных пятен, морщин и развитию рака кожи.

Раздел 4

Полезные продукты





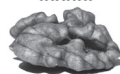
Едим орехи

Орехи и семена содержат большое количество жира, и калорий. Поэтому вполне закономерен вопрос, на каком основании их можно считать здоровой пищей. Дело в том, что не весь жир создан одинаковым. Большая часть содержащегося в орехах и семенах жира – это полезный для здоровья ненасыщенный жир, который оказывает благоприятное воздействие, как на уровень липидов, так и на уровень глюкозы крови.

Кардиологи в недоумении

Недавние исследования, проведенные с участием добровольцев, показали, что частое употребление орехов связано с пониженным риском болезней сердца. В исследовании «Adventist Health Study», люди, съедавшие определенные порции орехов 1-4 раза в неделю, имели на 25% меньший риск развития болезней сердца, а употреблявшие орехи 5 или более раз в неделю – на 50% меньший риск по сравнению с теми, кто ел орехи менее одного раза в неделю.

28



Более того, в исследовании «Nurses' Health Study» женщины, которые ели орехи часто, имели на 39% меньший риск смертельных болезней сердца по сравнению с теми, кто ел орехи редко. Британские ученые обнаружили, что с каждой еженедельной порцией орехов риск болезни сердца человека уменьшался почти на 8%.

В результате Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США) признало, что у некоторых видов орехов есть свойства, предотвращающие болезни сердца. Миндаль, фундук, фисташки, арахис, пекан и грецкие орехи получили «зеленый свет», поскольку они содержат только 1-2 г насыщенных жиров на 30 г. Бразильские орехи, кешью и макадамия (австралийский орех), имеющие большее количество насыщенных жиров (3-5 г/на 30 г), не получили подобного подтверждения от Управления по контролю за качеством, хотя по-прежнему считаются здоровой пищей. К тому же, согласно данным, ни один вид орехов не был признан лучшим, нежели другие.

Клинические испытания продемонстрировали эффективность диет, содержащих около 60 г миндаля, пекана, арахиса, фисташек, фундука, макадамии или грецких орехов, для значительного снижения уровня холестерина – примерно до 10-15 процентов. Кроме этого, проведенное в Гарварде исследование показало, что потребление орехов или арахисового масла пять и более раз в неделю может снизить риск развития диабета типа II до 20-25%.

Множество полезных веществ

Помимо полезных жиров, содержащихся в орехах, в их состав входит значительное количество калия, магния, фолиевой кислоты, меди и пищевых волокон. Все это важно для здоровья сердечно-сосудистой системы. К тому же, большинство орехов содержит достаточно большое количество витамина Е, наряду с фитохимическими веществами, такими как флавоноиды и фитостерины – веществами, которые известны своими защитными свойствами, предохраняющими от рака и болезней сердца.

Арахис и фисташки содержат значительное количество флавоноида транс-ресвератрола, который есть и в винограде. Этот флавоноид обеспечивает защиту от нескольких видов рака. Наивысшим содержанием флавоноидов среди наиболее употребляемых орехов могут похвастаться пеканы. Грецкие же орехи отличаются от других орехов тем, что они обеспечивают нас большим количеством жира омега-3. По этой причине грецкие орехи – полезный продукт для снижения уровня триглицеридов и риска инсульта.

Чтобы от употребления орехов была какая-либо польза для здоровья, мы должны увеличить их потребление примерно до 30 г в день и есть их, по меньшей мере, 4 раза в неделю. Орехами можно посыпать запеканку, салат или десерт, добавить их в кашу из хлопьев, подаваемую на завтрак, или в хлеб.



Без грибов никак нельзя

29

На протяжении тысячелетий грибы употреблялись как в пищу, так и в медицинских целях. Их часто относят к овощам или травам, но на самом деле они представляют собой отдельную группу живых организмов. В мире насчитывается свыше 14000 видов грибов, и только около 3 тысяч из них съедобны. Приблизительно 700 видов известны своими медицинскими свойствами. Ядовитыми же считается менее одного процента грибов.

Фараоны относились к грибам как к деликатесу, а греки верили, что грибы наделяют воинов силой. Римляне считали грибы даром богов и подавали их к столу только по случаю какого-либо праздника. Китайцы же ценили их как продукт лечебного питания.

Многим людям нравится ходить в лес и собирать грибы самостоятельно. Однако распознавание грибов может озадачить даже знатока. Цвет, форма и размер плодового тела гриба могут разительно отличаться. Весьма



важно уметь хорошо разбираться в грибах, которые мы собираем, дабы избежать попадания на наш стол ядовитых видов.

Сегодня грибы ценятся за свой вкус и текстуру. Они могут придавать пище свой особый привкус или влиять на вкус других ингредиентов. Вкус самих грибов обычно усиливается во время варки, а текстура неплохо сохраняется при обычных способах приготовления. Многие хозяйки добавляют грибы в супы, салаты и сэндвичи или используют их в качестве закусок. Грибы также придают неповторимый вкус запеканкам и блюдам из тушеных овощей. В США грибные экстракты все больше используются в пищевых продуктах, содержащих добавки, которые увеличивают их питательную ценность или пользу для здоровья, а также в спортивных напитках.

Питательная ценность

Грибы содержат около 80-90 % воды и весьма низкокалорийны (только 100 ккал/на 30 г). В них очень мало натрия и жира, а от 8 до 10 процентов сухого веса составляет клетчатка. Следовательно, грибы – идеальная пища для людей, придерживающихся программы контроля веса или диеты для гипертоников.

Грибы – превосходный источник калия – минерала, способствующего понижению высокого кровяного давления и уменьшающего риск инсульта. Один среднего размера гриб портабелла содержит больше калия, чем банан или стакан апельсинового сока. Одна порция грибов обеспечивает организм

примерно 20-40 процентами ежедневной нормы меди, минерала, который обладает «сердцезащитными» свойствами.

Грибы – богатый источник рибофлавина, ниацина и селена. Селен – антиоксидант, который взаимодействует с витамином Е, дабы защитить клетки от разрушительного влияния свободных радикалов. Специалисты в области мужского здоровья, потреблявшие в два раза больше рекомендуемой ежедневной дозы селена, снизили риск развития рака простаты до 65 процентов. Согласно результатам исследования «Baltimore Study on Aging» («Балтиморское исследование пожилых»), мужчины с самым низким уровнем селена в крови были в 4-5 раз больше подвержены раку простаты по сравнению с теми, кто имел наивысший уровень селена.

Наиболее популярные в Соединенных Штатах грибы – *Agaricus bisporus* или шампиньон двуспоровый. *A. Bisporus* имеет две других разновидности – кримини или коричневые грибы с более выраженным земляным вкусом и твердой структурой, и гриб портабелла с большой зонтикообразной шляпкой, по вкусу напоминающий мясо.

Защита от рака

Все три вида грибов, в особенности свежие шампиньоны, вырабатывают вещества, которые тормозят активность ароматазы, энзима, принимающего участие в выработке эстрогена, и фермента 5-альфа-редуктазы – энзима, превращающего тестостерон в дигидротестостерон (ДГТ).

Последние научные открытия в этой области свидетельствуют о том, что употребление белых шампиньонов может снизить риск развития рака груди и рака простаты. В ходе исследований было выявлено, что определенные дозы экстракта шампиньонов уменьшали разрастание раковых клеток и размер опухоли. Этот защитный эффект можно наблюдать при приеме около 100 граммов грибов в день.

На протяжении столетий китайцы и японцы использовали грибы шиитаке для лечения простуды и гриппа. Лентинан, бета-глюкан, обнаруженный в плодном теле грибов шиитаке, по-видимому, стимулирует иммунную систему, помогает бороться с инфекциями и оказывает противоопухолевое действие.



Золотое масло Средиземноморья

30

В библейские времена почти в каждом селении были оливковая роща и оливковый пресс. В книге Второзаконие Палестина описывается как земля масличных деревьев, смоковниц и гранатов. Маслины и оливковое масло широко используются в средиземноморской кухне. Вследствие трудоемкого метода сбора маслин оливковое масло обычно стоит дороже, нежели другие растительные масла.

Маслины и оливковое масло сильно разнятся по вкусу в зависимости от вида, времени сбора и метода переработки. Зеленые оливки – неспелые и обычно хранятся в рассоле, тогда как спелые маслины черного цвета – мягкие и маслянистые. Оливковое масло используется для приготовления различных блюд, а также майонезов, соусов, подлив и для заправки салатов.

Оливковое масло высшего качества (класса Экстра, нерафинированное) делают из на-



резанных ломтями и замоченных в воде маслин при температуре, близкой к комнатной. Другой способ его изготовления – маслины раздавливаются вращающимся камнем. Экстракт оливкового масла имеет приятный вкус благодаря очень низкой кислотности. Не-рафинированное оливковое масло высшего качества обладает своим характерным вкусом, несколько различающимся в зависимости от места его происхождения. Испанское масло имеет пикантный вкус, итальянское – перечный, французское – сладковатый, тогда как греческое обладает лиственным ароматом.

Защитные свойства

Южные европейцы, живущие в средиземноморском регионе, имеют более низкие показатели сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета, нежели северные европейцы и американцы. Одна из



причин такого преимущества – преобладание оливкового масла над жирами животного происхождения в средиземноморской диете. Оливковое масло – мононенасыщенный жир, по составу оно схоже с маслом авокадо. Более того, нерафинированное оливковое масло класса Экстра характеризуется высоким содержанием фенольных антиоксидантов, которые дают потребителю возможность иметь более низкий уровень холестерина в крови, меньший риск образования тромбов и, к тому же, сниженный риск развития рака груди и кишечника.

В дополнение к вышесказанному, употребление оливкового масла позволяет человеку лучше контролировать свой уровень глюкозы крови и уровень холестерина ЛВП («хороший холестерин»), которые не снижаются, как в случае употребления других растительных масел. Пациенты-французы, перенесшие сердечный приступ, уменьшили риск повторного сердечного приступа благодаря диете, отличавшейся большим содержанием оливкового масла.

Оливковое масло очищают, чтобы удалить лишнюю кислотность, цвет или вкус. Затем рафинированное масло смешивают с неочищенным, чтобы придать ему нейтральный вкус. Такая смесь продается как чистое оливковое масло. К

сожалению, при обработке масла удаляется большой процент фитохимических веществ, способствующих улучшению здоровья.



Высокая жирность, но низкая калорийность

Калифорния – основной производитель маслин в Соединенных Штатах. Маслины обычно используются для консервирования. Хотя источником большинства калорий в маслинах является жир, четыре спелых маслины содержат всего 15 калорий. Зеленые оливки, сбор которых идет осенью, до созревания, имеют меньше половины калорий, содержащихся в черных спелых маслинах.

Повышенная продолжительность жизни и низкий показатель хронических заболеваний у жителей южной Европы частично зависят от их простого, физически активного образа жизни и уникальной средиземноморской диеты, которая включает, наряду с хлебом, овощами и фруктами, оливковое масло, используемое регулярно.



Добрые вести от виноградной лозы

31

Родина винограда, *Vitis vinifera*, – средиземноморский регион и Центральная Азия. Плоды винограда, ягоды в гроздьях, появляются на листовенных побегах растения и бывают разного цвета – синего, красного, розового, черного, золотистого и зеленого. Это самые распространенные цвета ягод. Темные виноградины содержат большое количество антоцианина, полифенольного антиоксиданта, который обеспечивает многочисленные, полезные для нашего здоровья свойства винограда. Виноград, наряду с черникой и ежевикой, – превосходный источник антиоксидантов.

Виноград употребляется свежим и сушеным (изюм), а виноградный сок – излюбленный напиток многих людей. Весьма популярны столовые сорта винограда без косточек, однако из-за отсутствия семян в ягодах содержится меньше фитохимических веществ. Виноград также используется для приготовления дже-

мов, желе и вина. Коринки (сушеный черный мелкий виноград без косточек) – это сушеный виноград Занте, однако название «коринка» относится также к двум другим ягодам, черной и красной смородине, которые не имеют никакого отношения к винограду. Изюм кишмиш изготавливается из более светлых сортов винограда турецкого происхождения.

В косточках винограда содержится съедобное масло. Экстракт виноградных семян часто предлагается в виде добавки к пище. Считается, что он укрепляет стенки капилляров и полезен при лечении венозной недостаточности и отека, сопровождающего оперативное вмешательство. Экстракт виноградных косточек также уменьшает риск образования тромбов.

Польза для здоровья

Своими полезными для здоровья свойствами красный (и розовый) виноград обязан пигментам, сосредоточенным, главным образом, в кожуре и косточках. Там их содержится в 100 раз больше, нежели в мякоти. Антоцианидины – основные полифенолы, содержащиеся в красном винограде, тогда как катехины – наиболее многочисленные фенольные соединения в белом винограде. Уровень содержания фенолов в кожуре винограда зависит от сорта, почвы, климата, географического ареала, процесса культивирования и подверженности грибковым инфекциям. Виноград также богат эллаговой кислотой, биоактивным флавоноидом, способствующим борьбе с раком.

Ягоды и сок винограда по-разному воздействуют на сердечно-сосудистую систему. Пигменты, содержа-

щиеся в красном, розовом и черном винограде, защищают сердечно-сосудистую систему посредством различных механизмов, включающих в себя торможение тромбообразования, ингибирование окисления холестерина ЛНП, снижение уровня гомоцистеина и анти-атеросклеротическое действие. Виноград стимулирует выработку в эндотелии сосудов окиси азота, индуцирующей расслабление стенок кровеносных сосудов и снижение уровня кровяного давления. Недавние исследования показали, что экстракт винограда сорта Конкорд может понижать уровень холестерина ЛНП, повышать холестерин ЛВП и уменьшать уровень воспалительных биомаркеров плазмы.

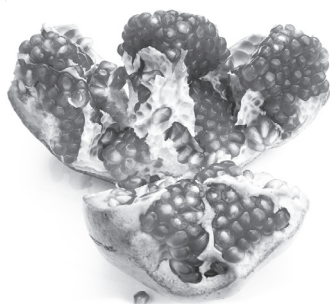
Сила флавоноидов

Содержащийся в винограде пищевой компонент ресвератрол (3,5,4' – тригидрокси-транс-стильбен), имеет широкий спектр фармакологического действия. Благодаря своей способности блокировать многие этапы в процессе канцерогенеза, ресвератрол является эффективным действующим веществом для химиотерапевтического предотвращения рака. Было обнаружено, что содержащийся в ягодах красного винограда ресвератрол замедлял рост клеток рака простаты, стимулировал апоптоз, влиял на интерлейкин-6 и оказывал иммунно-модуляторный эффект на лимфоцитарную лейкемию у мышей. Одним из возможных механизмов защитной деятельности ресвератрола является регуляция воспалительных реакций. Ресвератрол также угнетает фактор ядерной транскрипции, NFκappaB.

Антоцианины и проантоцианидины – две группы полифенолов, содержащиеся в сорте Конкорд и подобных ему сортах. Эти вещества обнаруживают онкопрофилактические и антипролиферативные свойства и могут детоксицировать некоторые субстанции, являющиеся причиной рака. Виноградный сок сорта Конкорд может защитить здоровые клетки груди от повреждения их ДНК химическим канцерогеном. Виноградный сок также подавляет рост и развитие раковых клеток груди у лабораторных животных с химически индуцированными опухолями. Одно из исследований показало, что виноградный сок уменьшил как размер опухоли, так и количество опухолей молочной железы в пересчете на каждую особь животных. Пигменты, содержащиеся в виноградном соке, также помогли улучшить иммунологическую реактивность.

Пища для мозга

Возможно, что в ближайшем будущем виноградный сок будет использоваться для стимулирования здоровья мозга и замедления развития нейродегенеративных болезней. Участники эксперимента, которые пили сок розового винограда и другие фруктовые соки три раза в неделю, были на 70% меньше подвержены риску заболевания болезнью Альцгеймера. У лабораторных животных, которых поили виноградным соком сорта Конкорд, были отмечены значительные улучшения показателей тестов на координацию и память.



Подайте гранаты!

32

Гранаты ценились со времен глубокой древности. Их обнаружили даже в египетских гробницах. В древнем медицинском папирусе указано, что в Египте гранаты использовались как растительное лекарственное средство. Их вяжущие свойства помогали при лечении диареи и больного горла.

Гранатам отводилось особое место в рационе ранних обитателей Ближнего Востока. Эти фрукты ассоциировались с долгой и здоровой жизнью. В Палестине изображениями цветков и фруктов граната украшался подол ризы первосвященника. Верхушки столбов портика в храме Соломона были украшены 200 резными изображениями гранатов.

В Коране гранаты упоминаются три раза: дважды как пример всего хорошего, что сотворил Бог, и один раз как плод, росший в Райском саду. Слово «гранат» означает «яблоко с многочисленными семенами», что указывает на многочисленные, окрашенные в ру-



биновый цвет семени. Согласно иудейской традиции, совершенный гранат содержит 613 семян, каждое из которых соответствует одной из заповедей Торы.

Гранатовые деревья прекрасно растут в сухом климате Калифорнии и Аризоны. Здесь они выращиваются в промышленных целях ради их сока. Готовый продукт – это 100% гранатовый сок или смесь соков, содержащая черничный сок или сок красной вишни. Эти соки богаты антоцианином.

Предохраняющие питательные вещества

Среднего размера гранат на 80% состоит из воды и содержит лишь 105 калорий, а также определенное количество жира – меньше половины грамма. Большое количество калия, содержащегося в плодах граната, способствует понижению уровня кровяного давления. Сок – прекрасный источник витамина С, фолиевой кислоты, эллаговой кислоты и фитостерина. Вкусовые качества гранатов зависят от их сорта и спелости. Некоторые из них имеют сладкий вкус, тогда как другие – солоноватые, вследствие высокого содержания танина.

Гранаты отличаются очень высоким содержанием антиоксидантов и противовоспалительных веществ. Эти полифенольные соединения включают в себя укрепляющие здоровье антоцианины, содержание которых в гранатах гораздо выше, нежели в чернике и винограде.

Не так давно было замечено, что гранатовый сок замедляет рост сверхагрессивных раковых клеток простаты. У больных раком простаты, употреблявших одну

чашку гранатового сока в день, наблюдалось увеличение гибели раковых клеток и значительное замедление роста опухоли. Другие исследования показали, что этот сок замедляет пролиферацию клеток рака груди и толстой кишки. Кроме того, флавоноиды, содержащиеся в гранатах, значительно замедляли развитие атеросклеротических повреждений, снижали уровень холестерина ЛНП и факторов риска болезней сердца. Пожилые люди, употребляющие гранатовый сок, отмечали также небольшое падение уровня систолического кровяного давления.

Семена и красноватая мякоть плода полностью съедобны, из них можно готовить желе, варенье или фруктовое пюре. В Турции пюре из гранатов используют как заправку к салатам, а гранатовые косточки – в салатах и десертах. В Греции гранаты употребляются в салатах, фруктовых салатах, смешанных с йогуртом. Ими также украшаются десерты из мороженого.



Бобы, необходимые для вашего здоровья

Е уществуют тысячи разновидностей бобов, включающих лимскую фасоль, вигну китайскую, фасоль пинто, горох посевной, чечевицу и многие другие. Авторы диетических рекомендаций призывают нас съедать по 3 чашки бобов в неделю или полчашки в день, однако американцы, как правило, употребляют меньше одной чашки бобов в неделю. Для поддержания оптимального здоровья нам необходимо съедать по полстакана бобов каждый день.

Бобы являются главным продуктом питания на Среднем Востоке, в Индии, Китае и Латинской Америке. Бобы очень популярны, поскольку их несложно выращивать, перевозить и хранить. Также они представляют собой недорогой источник протеина хорошего качества. Более того, бобы – отличный источник клетчатки, соли фолиевой кислоты, витаминов группы В, калия, магния, железа, цинка, меди, фитостеринов и других фитохи-

33



мических веществ. Бобы содержат очень мало натрия и насыщенных жиров – как правило, менее 1 грамма жира на порцию, равную половине стакана.

Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний

Бобы действительно полезны для вашего здоровья. Каждые 15 грамм бобовых, съедаемых ежедневно, снижают риск ранней смерти до 8 процентов. Клинические исследования показали, что диета, включающая такое блюдо, как вегетарианские печеные бобы, может значительно снизить уровень холестерина ЛНП и триглицеридов в крови, а также уменьшить риск развития у вас сердечно-сосудистых заболеваний.

У людей, которые употребляют в пищу бобы и фасоль, по меньшей мере, 4 раза в неделю, был отмечен на 22% меньший риск болезней сердца по сравнению с теми, кто ест бобовые менее одного раза в неделю. По результатам одного из исследований, диета, дополненная сушеными бобами, такими как фасоль пинто, помогла снизить уровень холестерина крови и триглицеридов в той же степени, что и овсяные отруби. Согласно результатам исследования «CARDIA», среди людей, употреблявших больше бобовых, был самый низкий процент страдающих гипертензией.

Дополнительная защита

Исследования показали, что подростки, которые едят бобы, имеют более низкий вес тела и меньшую окружность талии, нежели те, кто их не употребляет.

Согласно данным национального опроса, те, кто постоянно употреблял бобы, имели на 22% меньший риск ожирения по сравнению с теми, кто их не ел. Кроме того, содержащиеся в бобах крахмал и растворимые волокна, наряду с низким содержанием глюкозы, помогают стабилизировать сахар крови и снизить риск развития диабета.

Регулярное употребление бобов снижает риск различных видов рака и способствует уменьшению роста опухолей у животных. Мужчины с наибольшим показателем потребления бобовых были гораздо меньше подвержены заболеванию раком простаты, а тучные люди с высоким потреблением бобовых имели меньшее количество случаев заболевания раком поджелудочной железы. Во время клинических испытаний люди, максимально увеличившие потребление бобов, имели на 65% меньший риск предраковых заболеваний и рака толстой кишки.

Некоторые люди опасаются бобов из-за проблемы метеоризма. Многие бобы содержат раффинозу и другие сахара, которые мы не в состоянии переварить. Эти сахара являются питательным субстратом бактерий, живущих в толстом кишечнике, что приводит к повышенному газообразованию. Однако надлежащие способы приготовления и использование приправ, таких как анис, кориандр и тмин, способствуют частичному решению проблемы скопления газов. К тому же, если бобы употребляются более часто, то спустя некоторое время скопление газов уменьшится.



Соя и ее предложения

34

До недавнего времени соя подвергалась критике, особенно усилившейся в то время, когда в Интернете стала распространяться противоречивая информация об этом продукте. Однако затем (главным образом, при исследованиях, показавших, что употребление сои может быть полезным для здоровья) последовал беспрецедентно высокий скачок продаж соевых продуктов, самый большой за последнее десятилетие. Недавние дискуссии о сое были сосредоточены на таких вопросах, как аллергия, функционирование щитовидной железы, мужское бесплодие и пригодность сои для младенцев. Каковы же реальные факты, касающиеся данных вопросов?

Было подсчитано, что только один человек из 3000 имеет аллергию на соевый протеин, и аллергическая реакция на соевый белок, как правило, не столь тяжела, как реакция на другие продукты, вызывающие аллергию.



Насколько она безопасна?

Существует очень мало доказательств в пользу того, что соевые продукты неблагоприятно воздействуют на функцию щитовидной железы у здоровых мужчин и женщин. Однако люди с нарушениями функции щитовидной железы, употребляющие соевые продукты, возможно, будут нуждаться в адекватном употреблении йода. Другие продукты, активные вещества которых могут взаимодействовать с обменом веществ щитовидной железы, – это капуста, редис, брюссельская капуста, огородная (кормовая) капуста, пшено, персики и клубника.

Гораздо большее беспокойство вызывает влияние эритрозина (красителя, вещества красного цвета, широко применяемого в продуктах и фармацевтических препаратах) на щитовидную железу и его возможный канцерогенный эффект.

Безопасно ли детям есть сою? Каково ее воздействие на эндокринную систему, ведь она содержит много фитоэстрогенов? В течение многих десятилетий специальные молочные смеси для малышей потреблялись миллионами детей по всему миру. Младенцы росли как обычно, и у тех, кто потреблял сою в младенчестве, не наблюдалось никаких отклонений во время полового созревания или в коэффициенте плодовитости. Изофлавоны, содержащиеся в сое, похоже, имеют низкое сродство с рецепторами эстрогена у младенцев.

Исследования «Honolulu Heart Program» показали, что американцы японского происхождения, которые регулярно потребляли тофу в среднем возрасте, име-

ли признаки большего психического распада в поздние годы, нежели те мужчины, которые потребляли тофу нечасто. Другие же исследования не обнаружили никакой взаимосвязи между употреблением тофу и ухудшением когнитивной функции. Более поздние клинические испытания показали, что на самом деле соевые изофлавоны могут улучшать когнитивную функцию как у мужчин, так и у женщин.

Соя уменьшает риск хронических заболеваний

Население Азии, употребляющее тофу регулярно, имеет вдвое меньший показатель раковых заболеваний, нежели аналогичные сообщества, которые не употребляют соевых продуктов. Статистические данные показали, что регулярное потребление сои связано со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза, а также рака груди и простаты. Это можно объяснить тем фактом, что соя содержит различные, способствующие улучшению здоровья фитохимические вещества (такие как изофлавоны и фитостерины), помимо значительного количества растворимой клетчатки и омега-3 жирных кислот. Изофлавоны, содержащиеся в сое, снижают уровень липидов крови, улучшают эластичность артерий и предохраняют от разрежения костей.

Недавний анализ результатов исследований показал, что при добавлении соевого белка к различной выпечке снижение уровня холестерина крови было умеренным (~ 2%), тогда как при употреблении белка в виде жидкости или в йогуртах уровень холестерина снижался более заметно (~ 8%).

Выгоды для здоровья, предлагаемые соей, можно ощутить, употребляя 50-90 грамм соевого белка в день четыре или больше раз в неделю. Этого можно достичь несколькими путями – употреблением тофу с овощами, блюд с текстурированным растительным белком, соевого мяса, соевых орехов, соевых напитков и соевой муки, добавленной в хлеб и другие хлебобулочные изделия.



Зелень: заброшенный «золотой прииск»

35

*М*ама, как всегда, была права. Бабушка тоже говорила, что они полезны. Почему же американцы едят зеленые листовые овощи только один-два раза в неделю?

Почему капуста, брокколи, кольраби и шпинат появляются на наших столах столь редко? Почему латук – единственный зеленый овощ, который иногда употребляется в пищу большинством американцев, тогда как именно листовые овощи считаются самым богатым источником так называемых питательных веществ?

Сниженный риск хронических заболеваний

Листовые овощи идеальны для контроля веса, поскольку они, как правило, малокалорийны. Они полезны для снижения риска развития рака и болезней сердца, так как содержат мало жира и богаты клетчаткой и фолие-



вой кислотой. Также в них много витамина С, калия и магния, наряду с разнообразными фитохимическими веществами, такими как лютеин, бета-криптоксантин, зеаксантин и бета-каротин.

Исследования показали, что увеличение потребления зеленых листовых овощей на одну порцию в день снижало риск сердечно-сосудистых заболеваний до 11 процентов. В исследовании «Adventist Health Study» частота потребления афроамериканцами зеленых салатов была связана с существенным снижением показателя смертности от этих заболеваний.

Благодаря высокому содержанию магния и низкому диабетическому показателю (показатель, указывающий на воздействие различных продуктов на сахар крови), зеленые листовые овощи также ценны для людей с диабетом типа II. Прибавка 1 порции зеленых листовых овощей в день была связана с уменьшением риска диабета на 9 процентов. Высокий уровень витамина К в зелени подчеркивает важность ее употребления для выработки остеокальцина, белка, необходимого для здоровья костей. Благодаря употреблению одной или больше порций зеленых листовых овощей в день риск перелома бедра у женщин среднего возраста уменьшился до 45% по сравнению с теми, кто употреблял меньше порций.

Богатый источник микронутриентов

Зеленые овощи также являются основным источником железа и кальция, причем в любом рационе. Однако мангольд (листовая свекла) и шпинат не считаются хорошими источниками кальция по причине

большого содержания в них щавелевой кислоты. Зеленые листовые овощи богаты бета-каротином, который улучшает иммунитет и может быть преобразован в витамин А. Миллионы детей в мире имеют повышенный риск развития слепоты и других болезней из-за недостаточного потребления витамина А, содержащегося в зеленых листовых овощах.

Каротиноидная защита

Лютеин и зеаксантин – каротиноиды, содержащиеся в темно-зеленых листовых овощах, концентрируются в сетчатке глаза и обеспечивают ему защиту. Они предохраняют от катаракты и связанной со старением дегенерации желтого пятна – основной причины слепоты у пожилых людей. К тому же, результаты некоторых исследований указывают на то, что лютеин и зеаксантин могут способствовать снижению риска различных видов рака, таких как рак груди и легких, а также действовать предотвращению инсульта и болезней сердца.

Зеленые овощи содержат разнообразные каротиноиды, флавоноиды и другие биоактивные антиоксиданты, которые обладают противораковыми свойствами. В одном исследовании, проведенном в Швеции, сообщалось, что употребление 3 или более порций зеленых листовых овощей в неделю существенно снизило риск развития рака желудка, четвертого наиболее распространенного вида рака в мире. Огородная, цветная, брюссельская капуста и брокколи богаты индолами и изотиоцианатами, которые защищают нас от рака толстой кишки и других видов этого заболевания.

Имеются сведения, что молодые бутоны брокколи содержат в 10 раз больше сульфорафана, противоракового вещества, нежели спелая брокколи. В ряде исследований было показано, что высокое потребление зеленых листовых овощей значительно снижало риск рака груди и рака кожи.

Ученые идентифицировали ген, коннексин 43, экспрессия которого регулируется протективными каротиноидами, и который позволяет влиять на межклеточное щелевое соединение. Во многих человеческих опухолях дефект щелевого соединения и его регуляции связаны со сниженной пролиферацией. Следовательно, свойства каротиноидов предотвращать рак частично объясняются их влиянием на регулирование генов.

Кверцетин – это биофлавоноид, содержащийся в зеленых листовых овощах. Кверцетин обладает антиоксидантным и противовоспалительным действием и обнаруживает уникальные противораковые свойства. Это природное соединение, блокирующее вещества, причастные к возникновению аллергических реакций, и действующее как ингибитор секреции тучных клеток, вызывая при этом уменьшение выделения интерлейкина-6.

Озабоченность в связи с инфекцией

Вспышка инфекции, вызванной *E.coli*O157:H7, зарегистрированная осенью 2006 года (признаки заражения наблюдались в 26 штатах), была связана с инфицированным инкапсулированным шпинатом для младенцев. Она привела к 205 подтвержденным заболеваниям, которые сопровождались кровавым поносом и обезво-

живанием, и трем смертям. Исследователи из Управления по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США) предположили, что, по-видимому, инфицирование овощей было связано с присутствием на ферме диких свиней или с заражением воды фекалиями скота или пасущихся оленей.

Разнообразие цвета и аромата

Листовые овощи радуют нас разнообразием цветочных оттенков: от сине-зеленого цвета огородной капусты до ярко-салатового тона шпината. Листовые овощи даруют нам всю гамму ароматов: от сладкого до горького, от острого до земляного. Молодые растения обычно имеют маленькие, нежные листья и приятный вкус. Многие спелые растения имеют более жесткие листья и ярко выраженный вкус.

Листовая капуста, мангольд, пак-чой (китайская капуста) и шпинат обладают нежным вкусом, тогда как аругула, мизуна (японская разновидность латука с хрустящими зелеными листьями) и горчичная зелень отличаются острым вкусом. Пак-чой часто присутствует в блюдах из овощей, поскольку она сохраняет свои хрустящие свойства, даже будучи слегка отваренной. Помните, следует выбирать только хрустящие листья со свежим, живым зеленым цветом (желтизна – признак старения, указывающий на то, что зелень, возможно, потеряла свой вкус). Зеленые салаты обеспечивают нас целым спектром важных питательных и фитохимических веществ, полезных для здоровья.



Инжир – для вашего здоровья

Инжир (или смоквы, фижи) – это превосходный десерт. Он обладает восхитительной сладостью и текстурой, соединяющей в себе легкую для разжевывания мякоть, нежную кожуру и хрустящие семена. Высушенным плодам инжира их съедобные, многочисленные семена придают ореховый вкус.

Фиговое дерево (*Ficus carica*, смоковница) принадлежит к семейству тутовых. Его родина – Турция и Восточное Средиземноморье. Это дерево также упоминается в связи с Эдемским садом. В Библии образ смоковницы символизирует мир, процветание и плодovitость. Миротворица Авигея, согласно библейской истории, доставила воинам царя Давида 200 связок смокв. В Книге Второзаконие указано, что смоквы были одним из семи продуктов, изобилие которых Господь обещал евреям, после того как они поселятся в Обетованной земле.

Инжир имел большое значение в древнегреческой культуре. Он ценился греками столь

36



высоко, что те издали законы, запрещающие экспортировать смоквы самого лучшего качества. Греческие атлеты ели инжир для укрепления своих сил и повышения выносливости. В Америку инжир был завезен испанцами в начале шестнадцатого столетия.

Об инжире в Библии и Коране

В древние времена плоды фигового дерева широко использовались в медицинских целях. Египтяне употребляли инжир внутренне при проблемах с желудком и в качестве слабительного, а наружно – при болях в спине и кожных заболеваниях. Библия и Коран также возвеличивают достоинства инжира. Известно, что царь Езекия приложил пластырь из смокв к своим нарывам для исцеления. Сваренные в ячменной воде смоквы также применялись для избавления от кашля и болей в груди.

Инжир много раз упоминается и в Коране. Пророк Мухаммед утверждал, что если и есть плод, происходящий из рая, то это, несомненно, смоквы. Он советовал людям есть смоквы, поскольку они предотвращают геморрой и приносят облегчение при подагре. В китайской медицине листья фигового дерева также используются для облегчения состояния при геморрое.

Продукты и питательная ценность

Сушеный инжир, ввиду своего сладкого вкуса, часто добавляется в хлеб, выпечку, кондитерские изделия, фруктовые пироги, джемы и десерты. Грушеподобные зрелые плоды фигового дерева бывают зеленого, пурпурного или коричневого цвета. Из 150 разновидностей инжира наибольшее распространение получили

золотистого цвета Calimyrna и темный, пурпурный Mission. В отличие от других плодов инжир собирают на протяжении всего лета до самой осени. Поскольку эти плоды нелегко хранить и транспортировать, большинство смокв попадает к нам на стол в сушеном виде.

Инжир является богатым источником кальция, железа и пищевой клетчатки, а также содержит разнообразные, способствующие улучшению здоровья фитохимические вещества, включая лигнаны и танины. Клетчатка инжира наделяет его полезными слабительными свойствами. Три-четыре смоквы в день обеспечивают до 20 процентов ежедневного количества клетчатки.

Благодаря низкому содержанию натрия, жиров и обилию калия инжир – полезный продукт для снижения кровяного давления. К тому же, инжир – хороший источник микроэлементов, магния и меди. Ввиду высокого содержания в нем кальция и бора, инжир может стать одним из средств защиты от остеопороза.

Ценные фитонутриенты

Инжир содержит кумарины, терпеноиды и бензальдегид, известные противоопухолевые соединения. Бензальдегид успешно применяется для замедления роста раковых опухолей у неизлечимо больных пациентов. Инжир также содержит большое количество антиоксидантных флавоноидов, в том числе кверцетин, который есть и в яблоках, и в черешне. Флавоноиды обладают сильными антиоксидантными свойствами, которые предохраняют нас от сердечно-сосудистых заболеваний и рака.



Целебная сила ягод

37

Жыне ягоды используются повсюду, начиная от смузи [фруктовые напитки с добавлением молока, йогурта или мороженого] и йогуртов и заканчивая шампунями для мытья волос. Темно-красный и пурпурный цвета ягод, а также фруктов и овощей, указывают на наличие в них антоцианов (растительных пигментов), фитохимических веществ из семейства флавоноидов. В общей сложности, существует свыше 500 известных антоцианиновых пигментов. Чем сильнее красно-голубой или пурпурный оттенок плодов, тем выше содержание в них антоцианов.

Продукты, изобилующие антоцианинами, – это вишни, голубика, ежевика, клубника, малина, черная смородина, черника, красный виноград, клюква, сливы, красные и черные бобы и красная капуста. Изюм, чернослив и кожура яблок «Редделишес» (популярный американский сорт красных яблок) и других красных яблок также богаты антоцианинами.



Традиционные для Америки цветные фрукты и овощи зачастую имеют пурпурных «кузенов» в других частях света. К примеру, пурпурный картофель, который распространен в Перу. В Италии была выведена пурпурная спаржа, а недавно ученые скрестили обычные помидоры с дикими южно-американскими видами, чтобы получить окрашенный в пурпурный цвет помидор.

Употребление полностью созревших темно-красных, синих и пурпурных фруктов и ягод приносит большую пользу нашему здоровью, поскольку содержание антоцианина увеличивается по мере созревания фруктов. К примеру, уровень пигмента увеличивается от 2-х миллионных (в неспелой зеленоватой клубнике) до 400 миллионных (в полностью созревшей ягоде).

Пигменты полезны для памяти

Поскольку антоцианины являются полифенолами, они обеспечивают сильную антиоксидантную защиту и противовоспалительный эффект. Употребление вишен «Бингсвит» дает противовоспалительный эффект и может быть полезно для контроля и предотвращения воспалительных заболеваний. Долгосрочные исследования мозга показывают, что содержащиеся в голубике, клубнике и красном винограде пигменты обращают вспять потерю кратковременной памяти, наступающую при старении.

Защита от рака и сосудистых заболеваний

Пигменты ягод предохраняют нас от рака. Цианидин-3-глюкозид, антоцианин, содержащийся в ежевике, сдерживает рост опухолевых клеток. Экстракты ежевики, малины западной (*Rubus occidentalis*), голубики,

клюквы, малины обыкновенной и клубники показали способность сдерживать рост раковых клеток толстой кишки у людей и стимулировать апоптоз, естественную смерть раковых клеток.

Кроме того, имеются сведения о том, что содержащийся в голубике птеростильбен подавляет пролиферацию раковых клеток толстой кишки. Антоцианины также обеспечивают защиту от повреждений, наносимых ультрафиолетовым излучением.

Наряду с этим антоцианины играют свою роль в содействии здоровью сердца и сосудов. Эти пигменты улучшают сосудистую эндотелиальную функцию, регулируя выработку оксида азота, вазорелаксанта. Голландские исследователи обнаружили, что антоцианины, помимо всего прочего, препятствуют образованию тромбов. Хорошо известны антитромботические свойства красных сортов винограда и его сока, что немаловажно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Цвет означает лучшее здоровье

Коллаж различных тонов на вашем обеденном столе гарантирует защиту вашего здоровья. Съедая на десерт ягоды, вы подкрепляете себя антоцианинами. Вы также можете добавить свежие или мороженые ягоды к напиткам домашнего приготовления, к блюдам из круп и злаковых хлопьев, употребляемых на завтрак, и к кексам. Помимо антоцианинов, ягоды предлагают вам изобилие витамина С, клетчатки, растительных стеролов, калия, фолиевой кислоты, флавоноидов и магния. Сила ягод укрепит ваше здоровье.



Подайте ячмень!

Ячмень, один из главных продуктов питания в древнем Египте и Месопотамии, был также одним из первых злаков, окультуренных человеком на Среднем Востоке. Во времена Ветхого Завета он играл известную роль в жертвоприношениях израильтян. Сегодня ячмень занимает четвертую позицию в мировом производстве зерновых, уступая лишь кукурузе, рису и пшенице. Эта культура хорошо адаптируется. Она произрастает на обширных территориях от Северного полярного круга до Восточной Африки.

Во времена Римской империи основным продуктом питания стала пшеница, однако ячмень по-прежнему сохранял свое значение. В средневековой Англии стандартный дюйм был равен длине 3 ячменных зернышек. В наше время ячмень – наиболее распространенная пища на Среднем Востоке, главный компонент многих арабских блюд. В Саудовской Аравии ячменный суп – традиционная пища во время Рамадана. В Восточной Европе

38



ячмень добавляется в супы и рагу, а в Шотландии он используется для приготовления хлеба и каш.

Питательная ценность

Ячмень – питательный злак, 10% калорий которого содержится в белке. Ячмень является источником железа, магния, селена, цинка, а также ниацина и других витаминов группы В. Он богат растворимой клетчаткой, имеет низкое содержание жира и только 100 калорий на одну порцию, равную половине чашки.

В отличие от других злаков ячмень, прошедший обработку, во время которой удаляются отруби, сохраняет значительное количество клетчатки, поскольку его клетчатка распределяется по всему ядру (семени под твердой оболочкой). Ячмень, как и овес, содержит значительное количество растворимой клетчатки бета-глюкана. Одна порция, состоящая из половины чашки шлифованного ячменя, содержит 3 г клетчатки. 25-40% этого объема приходится на растворимую клетчатку. Для сравнения: коричневый рис имеет менее 2 граммов, а белый рис – менее одного грамма клетчатки.

Польза для здоровья

В отношении потенциальных выгод для здоровья, связанных с употреблением ячменя, исследования дают обнадеживающие результаты. Во время одного из клинических исследований было обнаружено, что у людей, которые ели печенье и крекеры, приготовленные из ячменной муки, обогащенной бета-глюканной клетчаткой, значительно снизился уровень глюкозы

и реакция на инсулин. Когда же испытуемые употребляли продукты, приготовленные из непросеянной пшеничной муки, эти показатели были менее впечатляющими.

В ходе долговременных исследований было выявлено снижение глюкозы крови на 30% у людей, больных диабетом типа II. Испытуемые придерживались здорового питания, в их рацион входил шлифованный ячмень, обеспечивавший их организм 18-ю граммами растворимой клетчатки в день. Кроме того, было отмечено, что каша из ячменя вызывала у тучных женщин меньшую реакцию организма, а именно уровня глюкозы и инсулина, нежели овсянка.

Также было замечено, что употребление ячменя в течение месяца значительно снижало уровень холестерина в крови. Одно из исследований, в ходе которого было отобрано восемь случайных проб, показало, что благодаря употреблению ячменя уровни триглицеридов и холестерина ЛНП понизились до 10-13 процентов. При этом ячмень никак не повлиял на уровень холестерина ЛВП. Все эти открытия заставили ученых обратить особое внимание на свойства ячменя.

Включить ячмень в рацион не составляет особого труда. Ячменные хлопья сделают подаваемые на завтрак каши питательными и полезными. Мы можем добавлять ячмень в супы, рагу, запеканки, салаты.



Лен: клетчатка и не только

39

Лен (*Linum usitatissimum*) считается одним из самых культивируемых растений в мире. Лен выращивается с давних времен, его волокна и маслянистые семена широко используются и сегодня.

Во времена Ветхого Завета иудейские первосвященники носили одежды из льна. Леняные ткани также были обнаружены в египетских гробницах. В памятниках письменности древних цивилизаций содержатся сведения о том, что лен обладает легкими слабительными свойствами и оказывает смягчающее действие на раздраженную слизистую оболочку желудка и кишечника. Наружно лен применялся в качестве пластыря для лечения местных воспалительных процессов и облегчения боли.

Лен – однолетнее растение, достигающее 20-150 см в высоту. Его голубые цветки распускаются только в утренние часы. Это растение выращивается как в умеренном климате, так и в тропиках – практически по всему миру.



Главными коммерческими поставщиками льна являются Аргентина, Канада, Северная Африка и Турция.

Семена льна (или льняное семя, как их еще называют) – это сухие, спелые семена плода, по виду напоминающего шарообразную капсулу длиной приблизительно в четверть дюйма. Плоские, коричневые и глянцевитые семена содержат до десяти процентов клейкого вещества, наряду с большим количеством линоленовой кислоты (омега-3), лигнанов и растительного белка.

Свойства, укрепляющие здоровье

С недавних пор американские потребители начали проявлять интерес к свойствам льняного семени и его масла, способствующим улучшению здоровья. Семена льна и мука, полученная из льняного семени, широко используются при приготовлении хлеба, каш и выпечки и не только придают этим изделиям приятный ореховый вкус, но и увеличивают питательную ценность и полезные свойства конечного продукта.

Такой популярности льна способствуют открытия, говорящие о том, что, помимо высокого уровня лигнанов, лен содержит еще и большое количество жира омега-3. Благодаря этим веществам, благотворно влияющим на здоровье, льняное семя становится ценной добавкой к пище. Клинические исследования показали, что размолотое льняное семя полезно для профилактики рака и для снижения риска болезней сердца у пациентов с повышенным уровнем холестерина в крови. Согласно имеющимся сведениям, льняное семя также обладает свойством понижать уровень глюкозы.

Изменение уровня липидов крови

Исследования показали, что семена льна снижают уровень холестерина сыворотки как у тех, кто имеет нормальный уровень липидов крови, так и у людей с повышенным уровнем липидов. Уровень липидов крови снижается благодаря содержанию в льняном семени растворимых волокон и весьма незначительного количества насыщенного жира. В ходе исследований пятнадцати пациентам с повышенным уровнем холестерина крови ежедневно давали 15 граммов размолотого семени льна и 3 ломтика хлеба, содержащего льняное семя, в течение трех месяцев. В результате у них было отмечено снижение общего уровня холестерина и холестерина ЛНП приблизительно на 10% , а также значительное уменьшение скопления тромбоцитов, тогда как уровни холестерина ЛВП и триглицеридов у них существенно не изменились.

Поскольку употребление обезжиренного льняного семени в течение 8 недель также может приводить к значительному снижению холестерина ЛНП с 70%-ным уменьшением атеросклероза у кроликов, это значит, что содержащееся во льне вещество, снижающее холестерин, вероятно, не является ненасыщенным жиром. В ходе другого исследования у 29 человек с повышенным уровнем холестерина крови, которые употребляли в пищу маффины (кексы), приготовленные из частично обезжиренного льняного семени, спустя три недели отмечалось снижение уровня холестерина ЛНП в среднем на 8%, тогда как их уровень холестерина ЛВП остался без изменений. Согласно результатам этих исследований, регулярное использование муки

из льняного семени в выпечке или кашах, съедаемых на завтрак, может способствовать контролю над уровнем холестерина крови.

Защита от рака груди

Эксперименты, проведенные на животных, показали, что лен, добавленный в рацион, может значительно уменьшить степень опухоли груди, а также способствует уменьшению размера раковой опухоли, индуцированной химическим веществом, по меньшей мере, на 50%. В ходе исследования у обработанных канцерогенным веществом крыс количество опухолей уменьшилось почти на 40 процентов. Считается, что своими противораковыми свойствами лен обязан весьма высокому уровню содержащихся в нем лигнанов.

Семя льна – самый богатый из известных нам источников лигнанов. В льняном семени их содержится в 100-800 раз больше, чем в растительных маслах, крупах и бобовых. Растительные лигнаны усваиваются в толстом кишечнике с помощью бактериальной ферментации. Метаболиты лигнана, которые отличаются сильной антиоксидантной активностью, по-видимому, являются антиканцерогенами. Они имеют структуру, схожую со структурой эстрогенов, и могут соединяться с рецепторами эстрогена, посредством чего замедляют рост опухоли при раке груди.

В помощь кишечнику

Сегодня льняное семя используется в качестве легкого слабительного при хронических запорах и для об-

легчения болей при синдроме раздраженной кишки, дивертикулите, гастрите, энтерите и язве желудка и 12-перстной кишки. Семена льна также применяются для устранения проблем кишечника, вызванных неправильным или чрезмерным употреблением слабительных стимуляторов, таких как сенна. Клейкие волокна семени льна абсорбируют воду в толстой кишке и могут вызывать мягкий стул. Льняное семя – полезный продукт для профилактики рака толстой кишки.

Льняное семя считается безопасным в использовании. Однако употребление большого количества льна в качестве слабительного при недостаточном приеме жидкости может вызвать непроходимость кишечника. При гастритах и энтеритах необходимая доза составляет 1 столовую ложку целого семени на 150 мл жидкости, принимаемой 2-3 раза в день. Можно сделать компресс из 30-55 г льняной муки. Немецкая комиссия E советует принимать 1-3 столовых ложки цельных или растолченных льняных семян 2-3 раза в день при хронических запорах. Однако вместе с этим лекарством нужно употреблять много воды во избежание непроходимости кишечника.



Злаки – пища королей

Цельные злаки, несомненно, занимают почетное место в здоровом питании. В наши дни многие продукты известны своей «питательностью цельных злаков». Маффины (кексы), хлеб и каши из цельных злаков уже не являются чем-то необычным. Новые рекомендации, касающиеся питания, призывают нас к тому, чтобы половина всех зерновых, употребляемых нами в пищу, приходилась на цельные злаки. Нам советуют есть продукты из цельных злаков, по меньшей мере, трижды в день. Почему цельным злакам уделяется столь большое внимание?

Серьезная защита

Употребление цельных злаков может снизить риск возникновения болезней сердца, инсульта, диабета, ожирения и проблем, связанных с кишечником. В исследовании «Nurses' Health Study», проведенном

40



с участием 75 тысяч медсестер, те из них, кто съедал по 3 порции цельных злаков в день, имели на 25% меньший риск болезней сердца и сниженный на 36% риск инсульта по сравнению с теми, кто не употреблял цельных злаков. В подобном исследовании с участием мужчин, работников сферы здравоохранения, те из них, кто съедал 45 г цельных злаков каждый день, имели на 18% меньший риск сердечного приступа по сравнению с теми, кто не употреблял цельных злаков.

В ходе трех больших исследований населения выяснилось, что люди, которые употребляли, по меньшей мере, три порции цельных злаков в день, имели на 20-30% меньший риск развития диабета, нежели те, кто съедал только одну порцию цельных злаков в неделю. По сравнению с теми, кто употреблял немного цельных злаков, среди людей, съевших большое их количество, было на 30 % меньше раковых больных и более низкий общий показатель смертности.

Богатые пищевыми волокнами цельные злаки вызывают увеличение массы стула, улучшают работу кишечника и могут уменьшить запоры. Цельные злаки, богатые клетчаткой, также способствуют ощущению сытости при небольшом количестве употребляемых калорий. Таким образом, включение цельных злаков в рацион может содействовать контролю веса.

Важные питательные вещества

Зерновые характеризуются низким содержанием калия и жира, изобилуют волокнами, не содержат

холестерина и обеспечивают организм определенным количеством необходимых витаминов и минералов. Цельные злаки более питательны, нежели очищенные зерновые, поскольку во время процесса рафинирования (удаления отрубей и зародышей, богатых питательными веществами) удаляется около 75% витаминов группы В, минералов (железа и магния) и фитохимических веществ (таких как феруловая кислота). В рафинированных зерновых остается только четыре витамина группы В и немного железа, однако нет и следа минералов, волокон или фитохимических веществ, способствующих улучшению здоровья.

Информация, которую производители размещают на этикетках или упаковке, может ввести потребителя в заблуждение. К примеру, словосочетание «необработанное зерно» означает лишь то, что, по меньшей мере, 51% муки – из необработанного зерна. Надпись «Изготовлено из цельных зерен» ничего не говорит о количестве использованного цельного зерна, а слово «Multigrain» означает смесь зерновых, многие из которых могли пройти очистку. «Хороший источник цельных злаков» означает, что там может содержаться, по меньшей мере, 8 граммов цельных злаков на одну порцию. На упаковке продуктов из настоящего необработанного зерна должна быть надпись «100% цельных злаков».

Вы устали от риса и макарон? Попробуйте приготовить немного квиноа, проса, кускуса, гречки или булгура [крупа из зерна пшеницы, которое обрабатывают кипятком, высушивают и измельча-

ют]. Люди, страдающие аллергией на пшеницу, как правило, хорошо переносят полбу. Вы знаете, что 80% американцев едят продукты из необработанного зерна менее одного раза в день? Возможно, вам придется предпринять некоторые усилия, чтобы ввести в рацион больше хлеба и каш из цельных злаков.

Раздел 5

*Напитки
и ваше здоровье*





Ройбуш: чай из листьев красного куста

41

На родине ройбуша (или ройбоса, *Aspalathus linearis*), в Южной Африке, местные жители уже долгое время употребляют его в виде благоухающего напитка с пикантным ароматом. Не так давно в этом растении было обнаружено высокое содержание полифенольного антиоксиданта, способствующего улучшению здоровья, что стало причиной быстрорастущей популярности ройбуша на Западе. Тонкий аромат ройбуша сделал его весьма распространенным ингредиентом различных травяных чаев.

«Ройбос» (ройбуш) – африканское слово, означающее «красный куст». Это растение представляет собой цветущий кустарник, произрастающий в провинции Западный мыс (ЮАР), приблизительно в 250 км от Кейптауна. Ройбуш – пряморастущее растение, достигающее около пяти футов в высоту. Оно имеет красновато-коричневые стебли и ярко-



зеленые игольчатые листья. Поскольку это растение принадлежит к семейству бобовых, его корень имеет клубеньки, содержащие азотфиксирующие бактерии. Эта особенность «красного куста» наделяет его способностью выживать в истощенных, кислотных почвах региона Кедровых гор Западного мыса.

Красный и зеленый чай

Промышленный сбор листьев и веточек ройбуша происходит с января по март, когда в Южной Африке наступает лето. Их режут на мелкие части, сбрасывают (этот процесс обычно представляет собой окисление), и затем высушивают на солнце. Поскольку в процессе брожения листья приобретают красно-оранжевый цвет, продукт, высушенный на солнце, используется для приготовления красного чая.

Альтернативная обработка листьев и веточек включает брожение или окисление, в результате чего получают продукт, называемый зеленым ройбушем. Чай, приготовленный из несброженного ройбуша, имеет желтовато-коричневый цвет. Этот чай обладает легким пикантным вкусом, тогда как красный чай имеет более сильный вкус, описываемый как сладкий и фруктовый. Оба чая предлагаются как в натуральном виде, так и в ароматизированных смесях.

Зачастую предпочтение отдается зеленому ройбушу, поскольку он содержит сравнительно высокий уровень антиоксидантов. Процесс брожения уменьшает антиоксидантную активность чая. К тому же, при брожении растение частично теряет полифенолы (до 25%).

Питательная ценность

Несмотря на утверждения о том, что в ройбуше много витамина С, это растение не является богатым его источником. Оно не содержит и большого количества минералов. К примеру, чашка красного чая в 200 мл обеспечивает организм менее чем 2-мя процентами различных минералов. Исключение составляют лишь фтор и медь, содержащиеся в этом чае в значительных количествах.

Выгоды

Помимо высокого уровня полифенольных антиоксидантов, содержащихся в ройбуше, существует другая причина, по которой чай из этого растения стал столь популярным напитком. Это мягкий вкус чая, не содержащего кофеин. Благодаря этому ройбуш имеет значительные преимущества перед обычными зелеными и черными чаями, приготовленными из *Camellia sinensis*. Он также обладает низким уровнем танинов и, следовательно, практически лишен горьковатого терпкого вкуса, характерного для многих чайных напитков, таких как чаи *Camellia sinensis*.

Благодаря низкому содержанию танина ройбуш может оказывать благотворное действие на здоровье людей с проблемами пищеварения, при которых не рекомендуется употреблять напитки, избыточные танином. Танины связывают железо и, следовательно, снижают абсорбцию железа. Эти свойства танинов, однако, могут быть полезными для людей с избыточным потреблением железа. Некоторые чаи, наподобие черного и мятного, мо-

гут ингибировать усвоение железа почти на 80-90 процентов.

Антиспазматический эффект

Возможно, именно благодаря высокому содержанию флавоноидов ройбуш популярен как антиспазматическое средство. Он широко используется в Южной Африке для облегчения колик у новорожденных. Жители этого региона также применяют ройбуш для ослабления кишечных спазмов и пищеварительных расстройств у взрослых. Как утверждают исследователи, ройбуш, содержащий большое количество полифенольных антиоксидантов, может предохранять человека от сердечно-сосудистых заболеваний. Также было обнаружено, что этот чай в определенной степени способствует предотвращению сосудистых осложнений при диабете.

Возможная защита от рака

Многие флавоноиды, содержащиеся в ройбуше, проявляют антимуtagenную активность. Исследования на животных показали, что наряду с иммуномодулирующим и противораковым действием, ройбуш обладает сильной антимуtagenной активностью, однако подобных исследований с участием людей пока немного.

Ройбуш обладает свойством препятствовать развитию кожных опухолей. Его флавоноиды могут защитить от нежелательных генетических повреждений клеток. В ходе исследований было продемонстрировано, что экстракт ройбуша усиливает выработку антител наряд-

ду с генерацией интерлейкина-10. В настоящее время ученые заняты оценкой эффективности ройбуша для обеспечения защиты от рака печени и толстой кишки. Этот чай также может активировать систему энзимов, известную своей способностью очищать организм от канцерогенных веществ.

Другие полезные свойства

Ройбуш широко используется при респираторных недугах. Этот чай изобилует флавоноидами, которые обеспечивают его селективный бронхорасширяющий эффект и противовоспалительную активность. Некоторые утверждают, что ройбуш помогает при аллергиях, экземе и других недугах, однако многие из заявленных полезных свойств ройбуша пока не подтверждены научными исследованиями. Впрочем, одно из исследований, проведенных в Японии, установило, что при употреблении ройбуша у пациентов с дерматитом наблюдалось значительное уменьшение зуда.

Антиоксиданты ройбуша могут влиять на процессы, связанные со старением мозга. Опыты продемонстрировали, что этот чай может предотвращать связанное со старением накопление продуктов окисления липидов в некоторых отделах мозга у крыс. Если ройбуш будет так же воздействовать на людей, то он вполне может стать своеобразным средством против старения.

Общее употребление

Чай «Ройбуш» можно подавать либо горячим, либо прохладным. Он также используется в каче-

стве основы для супов, соусов, фруктовых напитков, кремов для рук и лосьонов для тела. Пока нет никаких данных о побочных эффектах употребления ройбуша. Благодаря этому растению мы получаем напиток, который хорош на вкус и полезен при респираторных недугах и желудочно-кишечных расстройствах. Однако для окончательного подтверждения его свойств и безопасности необходимы дополнительные исследования.



Вода необходима для жизни и здоровья

42

Жизнь не может существовать без воды. К тому же, вода – наиболее весомый компонент человеческого организма. Около 60% всей массы тела состоит из воды, а мозг – почти на 85%. Вода – это посредник, благодаря которому происходит огромное количество внутриклеточных метаболических взаимодействий химических веществ.

Потребность человека в воде зависит от многих факторов. Физическая деятельность и высокая температура, например, увеличивают эту потребность. Национальный научно-исследовательский совет (США) рекомендует женщинам употреблять 2,7 литра воды в день, а мужчинам – 3,7 литра. Обычно около 20% потребляемой воды поступает в организм вместе с пищей (фрукты и овощи, как правило, содержат 85-95% воды), а оставшееся количество – посредством употребления самой воды и различных напитков.



Важность употребления воды

Пожилым людям следует обращать особое внимание на свою потребность в воде, поскольку их механизм жажды может не функционировать должным образом. Вода является важным компонентом, способствующим регулированию температуры тела. Из-за снижения потребления воды может развиваться тепловая прострация, которая, в свою очередь, может привести к потере сознания и тепловому удару. Следовательно, обезвоживание представляет угрозу для жизни.

Для обеспечения адекватного притока молока матерям, кормящим грудью, необходимо увеличить суточное потребление воды на один литр. Маленькие дети подвержены высокому риску обезвоживания вследствие большой площади поверхности их тела на единицу веса, ограниченной работоспособности почек и высокой скорости водного обмена.

Надлежащая гидратация необходима и для выполнения упражнений. Потери воды организмом, превышающие 2% массы тела, могут значительно ослабить силу, работоспособность и выносливость человека, особенно в том случае, если его занятия проходят при высокой температуре воздуха. В подобных случаях человек может испытывать большой упадок сил. Надлежащее потребление жидкости может предотвратить ослабление умений и точности движений при игре в футбол и в других видах спорта.

Важность воды

Вода играет ключевую роль в предотвращении болезней. Данные, полученные благодаря исследованию «Ad-

ventist Health Study», показали, что употребление пяти и больше стаканов воды в день сильно уменьшало риск сердечного приступа с летальным исходом, в отличие от употребления двух и меньше стаканов. Напитки, содержащие кофеин, и газированные напитки, напротив, увеличили риск смертельного сердечного приступа. К тому же, напитки с высоким содержанием сахара способствовали повышению уровня триглицеридов крови.

Адекватное потребление воды очень важно для поддержания хорошего здоровья. Многочисленные исследования показывают, что повышенное потребление воды связано с уменьшением риска образования камней в мочевом пузыре и инфекций мочевых путей, риска запоров, астмы, инсульта, причиной которого является образование тромбов, и гипертензии.

Исследования, проведенные с участием здоровых взрослых людей, показали, что даже умеренное обезвоживание негативно сказывается на определенных аспектах когнитивной функции, таких как осторожность, способность сосредоточиваться, координация и краткосрочная память. У людей с ограниченным потреблением жидкости и умеренным обезвоживанием значительно усиливаются головные боли и чувство усталости. К тому же, обезвоживание – распространенный разрешающий фактор, своего рода «последняя капля», приводящая к возникновению острой спутанности сознания у людей преклонного возраста.

Для того чтобы обеспечить себя достаточным количеством воды, возможно, понадобится всегда носить с собой бутылку с водой.



Вода с добавками

В наше время продажи напитков крайне нестабильны, и компании по производству напитков создали новую категорию бутылочной воды, которая, помимо гидратации, якобы имеет дополнительные полезные для здоровья свойства. Эти «усиленные» воды характеризуются включением в их состав какого-либо стратегического ингредиента или добавок, увеличивающих питательную ценность или полезность этого продукта. Это может быть стимулятор энергии, какой-либо успокоительный ингредиент, гидратационное вещество или мультивитаминная добавка.

Потребители часто покупают эту ароматизированную, разлитую в бутылки воду вместо безалкогольных напитков, поскольку считают ее более полезной для здоровья. Однако нам следует тщательно проверять подобные притязания на полезность. Действительно ли эти воды приносят ту пользу, которую обещают – обеспечивают расслабление, энергию, силу, хороший иммунитет, выносливость или спокойствие?

43



Список ингредиентов

Появление на рынке витаминизированной воды, выпущенной фирмой Гласо (дочерней компанией «Кока-колы»), положило начало массовому производству «обогащенной» воды – очищенной воды, содержащей немного витаминов и определенное количество сахара. Некоторые производители используют искусственные подсластители, чтобы «урезать» количество калорий. Помимо витаминов, многие воды обогащаются травяными настоями, минералами и/или антиоксидантами.

Притязания на полезность

«Популярные» вещества, которые входят в рецептуру таких вод – это женьшень («для улучшения остроты ума»), таурин («для повышения физической активности»), некоторые витамины группы В («для снятия стресса»), цинк («для усиления иммунитета») и некоторые вкусовые вещества, «суперфрукты», наподобие ягоды асай [ягода, растущая на пальмовых деревьях в бразильской сельве; благодаря богатому содержанию питательных веществ она используется в приготовлении тонизирующих напитков], ради предполагаемой антиоксидантной защиты. Однако, согласно результатам исследований, большинство из этих вод не оказывает того положительного влияния на здоровье, о котором столь уверенно заявляют их производители.

Кофеиновое перевозбуждение

Определенное число напитков содержит либо кофеин, либо натуральный стимулятор гуарану (южноамериканское растение с высоким содержанием кофеи-

на). Такие названия как «Движок», «Энергия», «Пробуждение», «Подзаряди свою жизнь», «Освежись и оживись» подразумевают, что эти напитки могут поднять человеку настроение и дать настоящий заряд энергии. В действительности одна порция любого из этих напитков дает потребителю то же количество кофеина, которое содержится в одной чашке кофе.

Обогащенные воды

Фруктовая вода – менее сладкий вариант витаминизированной воды. Она состоит из тех же ингредиентов, только обладает легким фруктовым вкусом и содержит меньшее количество сахара. Помимо «натурального вкуса», такая вода не содержит ничего фруктового, то есть какого-либо фруктового сока. «Smart Water» является дистиллированной городской водой с установленным количеством электролитов кальция, магния и калия.



От боба до напитка

44

*Н*атуральные, ванильные, обычные или с низким содержанием жира, подслащенные или неподслащенные, с омега-3 или без нее, порошкообразные или в жидком виде. Выбор соевых напитков огромен. Они есть везде, продаются во всех бакалейных магазинах. Продажи этих напитков стремительно растут, поскольку их изготавливают так, чтобы по своему виду и вкусу они не отличались от коровьего молока. Заинтересованность в выпуске этих напитков растет.

Соевое молоко было изобретено в Китае во втором столетии до Р.Х. Считается, что в США соевое молоко первым приготовил Джон Харви Келлог. В 1936 году доктор Г. Миллер, используя опыт Келлога, разработал технологию промышленного производства вкусного соевого молока и открыл в Китае завод. В 1967 году ученые-диетологи из Корнелльского университета усовершенствовали эту технологию, что помогло устранить из соевого молока привкус вареных бобов.

Важность добавок

Соевое молоко обычно обогащается кальцием, рибофлавином, витамином B₁₂ и витамином D. Весьма важно, чтобы мы выбирали именно обогащенный продукт, содержащий, по меньшей мере, 20-30% ежедневной нормы каждого из этих четырех питательных веществ.

Соевое молоко нельзя давать младенцам и грудным детям.

Польза для здоровья

Какую пользу нашему здоровью может принести использование соевого молока? – Оно приводит к значительному снижению уровня холестерина ЛНП, особенно у тех, кто имеет высокий начальный его показатель. Также соя богата фитохимическими веществами, которые обладают различными свойствами, способствующими улучшению здоровья.

Ежедневное потребление соевого молока связано с 20%-ным уменьшением риска рака простаты. Было продемонстрировано,



что употребление соевого молока, тофу и других богатых изофлавонами соевых продуктов предохраняет престарелых людей от разрежения костей позвоночника и бедер.





Что будем пить?

Среднестатистический американец потребляет 21% своих калорий в виде напитков. За последние 30 лет количество потребляемых калорий, входящих в этот процент, выросло вдвое – со 150 до 300. Большая часть этого прироста приходится на долю калорий, содержащихся в подслащенных фруктовых и безалкогольных напитках. Кроме того, объем потребляемой порции также увеличился.

Чрезмерное употребление напитков может быть одним из факторов роста частоты ожирения в Америке. В отличие от твердой пищи напитки менее сытны. Это означает, что калорийная жидкость не «включает» механизм контроля над аппетитом столь же быстро, как твердая пища, и мы не можем восстановить баланс калорий позже, съев меньшее количество пищи.

Калории и кофеин

Напитки весьма разнятся по калорийности и питательным свойствам. Банка V-8 содержит

45



70 калорий, чашка обычного соевого молока – 90-100 калорий, чашка апельсинового сока – 110 калорий, чашка нежирного молока – 120 калорий, а чашка виноградного сока – 150 калорий. Популярные напитки, которые продаются в гораздо большей таре, обычно содержат в 2-4 раза больше калорий. К примеру, бутылка лимонада “Снэпл” емкостью 360 мл содержит 220 калорий, бутылка «7-UP» в 600 мл – 250 калорий, тогда как фруктовое смузи объемом в 600 мл – приблизительно 400 калорий. Сравните это со средним ванильным коктейлем «Бэскин-Роббинс», содержание калорий в котором достигает отметки 980. Слишком много напитков содержат сахар, некоторые из них – от 8 до 15 чайных ложек и даже больше.

Травяные чаи, как правило, не содержат ни калорий, ни кофеина. Черный чай, напротив, содержит 50 мг кофеина на одну чашку, тогда как диетическая «Кока-кола» емкостью 600 мл – 80 мг кофеина. Сравните это с кофе «Старбак» объемом 360 мл, содержащим 300 мг кофеина и напиток того же производителя объемом в 600 мл с 500 мг кофеина.

Переход с некалорийных напитков на другие, содержащие калорийный подсластитель, может привести к увеличению массы тела. Однако искусственно подслащенные диетические напитки (диетические «газировки») не обязательно помогут тучным людям сбросить вес. Такие люди зачастую компенсируют недостающие калории, съедая их позже. К тому же, нет убедительных доказательств того, что сбросить вес вам поможет употребление молока, о чем заявляют рекламные кампании.

Фруктовые соки, хотя в них и присутствуют витамины и минералы, обычно лишены клетчатки и содержат приблизительно вдвое больше калорий, нежели одна порция фруктов. Некоторые овощные соки, такие как «V-8», содержат меньше калорий, нежели фруктовые, однако, как правило, они весьма богаты натрием. Спортивные напитки, очень популярные сегодня, обычно содержат меньше калорий, чем безалкогольные. Однако среднестатистическому спортсмену они не приносят никакой пользы.

Вода – самый лучший напиток

В среднем рекомендуется пить 4-8 стаканов воды в день и, насколько возможно, уменьшить употребление других напитков. Количество жидкости, которое необходимо выпить человеку, сильно разнится в зависимости от его обмена веществ и объема тела. Дополнительная вода также потребуется в жаркие летние дни, и в то время, когда мы заняты активной физической деятельностью. Лучше всего пить воду между приемами пищи, а не во время еды, поскольку вода, особенно очень холодная, замедляет процесс пищеварения.

Как правило, американцы не пьют много воды. В среднем они потребляют 3-4 чашки в день. Если вы не пьете достаточного количества воды, это может вызвать у вас ощущение слабости, стать причиной сухости кожи, дурного запаха изо рта, запоров, а также увеличить риск теплового удара и инфекционных заболеваний почек. Весьма важно пить достаточное количество воды во время борьбы с простудой или гриппом. Родители малышей должны особо следить

за тем, сколько жидкости те употребляют. Маленькие дети подвергаются большей опасности обезвоживания вследствие того, что у них сравнительно большая площадь поверхности тела на единицу их веса.

Многие люди недооценивают то количество воды, которое они теряют во время физической деятельности, и испытывают упадок сил, если потеря воды не компенсируется должным образом. При этом жажда – ненадежный показатель. Проведенные в Гарвардском университете эксперименты показали, что мы нуждаемся в количестве воды примерно на 30% больше, нежели от нас требует наша жажда. Более того, наступление усталости во время упражнений можно значительно отсрочить, если мы поддерживаем достаточный запас воды в организме.

Сегодня в нашем распоряжении есть множество разнообразных напитков, способных удовлетворить самый изысканный вкус. Многие из них содержат слишком много сахара и калорий. Другие содержат много кофеина. Фруктовые соки, соевые и рисовые напитки могут добавить питательную ценность вашей пище. Но чтобы утолить жажду между приемами пищи, отдайте предпочтение воде. Чистая вода – очень ценный продукт в современном мире.



Кофейный «кайф»

Мы живем в «высокоскоростном» обществе – скоростные автомобили, скоростные компьютеры и такая же еда – «фаст-фуд». Чтобы пережить очередной рабочий день, многие домохозяйки, руководители и студенты ощущают потребность в умственном импульсе, необходимом для достижения поставленной цели, и останавливают свой выбор на напитках, содержащих кофеин. Такие люди искусственно «увеличивают обороты», употребляя напитки, содержащие кофеин, типа кофе, чая и колы, а также недавно появившиеся энерготоники. Дело дошло до того, что сегодня американцы потребляют их настолько много, как никогда раньше.

Каждый пятый взрослый американец потребляет более 350 мг кофеина в день – достаточное количество, чтобы вызвать зависимость. Чашка кофе содержит от 80 до 150 мг кофеина, а чашка чая, в зависимости от сорта, метода приготовления и крепости заварки, имеет 35-60 мг. Кола обычно содержит 30-55

46



мг кофеина в одной банке (360 мл). Такой напиток, как «Волна», содержит кофеина вдвое больше, чем обычная кола. Энергетические напитки предназначены для того, чтобы вызывать возбужденное состояние головного мозга. Кофеин повышает уровень глюкозы в крови, создавая иллюзию прилива волны энергии.

Новые рубежи

До недавних пор безалкогольные напитки были единственными разрешенными продуктами, содержащими добавочный кофеин. Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США) ограничило количество дополнительного кофеина до 48 мг на 240 мл. Однако затем появился «РэдБулл» с 80 мг на 240 мл, «Адреналин-Раш» с 150 мг на 480 мл, «Джолт» с 280 мг на 705 мл и другие напитки. Кофе «Старбак» может содержать до 330 мг на емкость в 480 мл. Продажи этих тонизирующих напитков невероятно взлетели. К примеру, продажи напитка «Рокстар», который содержит до 360 мг кофеина на одну банку, в 2007 году повысились на 39%, а продажи «РэдБулл» – на 19%.

Более того, кофеин стал добавляться в состав многих продуктов – в овсянку быстрого приготовления, жевательную резинку, драже «желе-бобы» (жевательные конфеты с твердой оболочкой и мягкой фруктовой начинкой), шоколадные батончики, картофельные чипсы и мятные сладости. Почему производители делают это? Доктор Гриффитс из Университета Джона Хопкинса говорит, что кофеин вызывает физическую зависимость, чем и обуславливается «лояльность» по-

требителей. Это, несомненно, основная причина столь широкого использования кофеина в качестве пищевой добавки.

Обратная сторона медали

Кофеин считается психотропным лекарством, поскольку стимулирует центральную нервную систему, возбуждает умственную активность и активизирует деятельность человека. Взрослые могут испытывать психологический эффект кофеина после приема даже такого небольшого его количества, как одна чашка кофе или две баночки колы.

Кофеин, как известно, оказывает различные психологические эффекты, связанные с его стимулирующим действием. А как кофеин влияет на наше здоровье?

Чрезмерное употребление напитков, содержащих кофеин, может привести к появлению раздражительности, бессонницы и прерывистого сна, нервозности, тремора, беспокойства и изжоги, а также импульсивных мигреневых болей. Другие побочные эффекты – это повышение уровня жирных кислот крови, повышение кровяного давления и/или уровня холестерина в сыворотке крови, нерегулярное сердцебиение и пульсации, а также повышенный риск сердечной аритмии и инфаркта миокарда, повышенная выработка кислоты желудочного сока и обострение пептической язвы, усиление симптомов ПМС (предменструального синдрома), повышенный риск рака мочевого пузыря и прямой кишки, высокий риск рождения недоношенного ребенка и повышенные потери кальция с мочой.

Не все проведенные ранее исследования показали, что кофе повышает уровень холестерина в крови. Однако более поздние исследования обнаружили тесную связь употребления кофе с уровнем гомоцистеина в сыворотке крови, фактора риска сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление одной или более чашек кофе в день увеличивает уровни интерлейкина-6 и С-реактивного протеина, а также других маркеров общего воспаления, которые считаются факторами сердечно-сосудистых заболеваний.

Употребление кофе и чая уменьшает абсорбцию негемового железа из пищи на 40-60%, увеличивая, таким образом, риск развития анемии.

Возбуждающий эффект

Несмотря на то, что кофеин улучшает производительность в решении простых задач, требующих внимания, он ухудшает производительность, связанную с действием краткосрочной памяти. Также кофеин вызывает ухудшение тонкой моторной координации вследствие увеличения дрожания рук и ладоней. Нестественное возбуждение, связанное с высоким потреблением кофеина, обычно сопровождается депрессией или упадком духа.

Наши дети выпивают чрезмерное количество напитков типа «кола». Педиатры весьма озабочены этим фактом, поскольку примерно одна треть детей, потребляющих большое количество кофеина, обнаруживает гиперактивное поведение, типичное для кофеинофании. Из-за небольшого объема своего тела дети, выпивая одну банку колы, получают количество кофе-

ина, эквивалентное тому, какое достается взрослому человеку, выпившему 4 чашки кофе.

Кофеин – наркотическое вещество, вызывающее привыкание, и его регулярное употребление может привести к зависимости. Люди становятся зависимыми от ощущения притока энергии, которое он обеспечивает, и не могут прожить ни дня без его возбуждающего эффекта. Если те, кто употреблял кофеин регулярно, пытаются «завязать», то первые дни отказа от кофеина могут сопровождаться повышенным беспокойством, головными болями, раздражительностью и упадком сил. Симптомы отказа от кофеина временно облегчаются его приемом, что, несомненно, вносит свой вклад в укрепление зависимости от этого вещества.

Расстройство сна

Употребление кофеина за 3-5 часов до отхода ко сну вызывает нарушение сна у большинства людей. Исследования, проведенные доктором Ройерсом в центре нарушений сна (Госпиталь Генри Форда, Детройт), показали, что кофеин препятствует действию аденозина, мозгового регулятора естественного сна. Аденозин, как правило, помогает приготовить организм ко сну, сдерживая взаимодействия между нервными клетками (нейронами). Когда в организме присутствует кофеин, он не дает аденозину возможности достичь рецепторов нейронов. Если аденозин не замедлит взаимодействия между нейронами, активность вашего мозга останется высокой, и вы не почувствуете сонливости.

Кофеин также вызывает расстройство ночного сна. Употребление кофеина является причиной частых кратких пробуждений в ночное время. Это уменьшает восстановительный эффект сна.

Поскольку безопасность кофеина часто ставится под вопрос, употребление чая, кофе и напитков типа «кола», а также энергетических напитков, содержащих большой процент кофеина, не может быть оправдано возможным отсутствием негативных последствий. Маленькие дети и беременные женщины особенно должны избегать употребления продуктов и напитков, содержащих кофеин. Для энергетической подпитки человеку следует прибегать не к кофеину, а к более естественным и безопасным средствам. Регулярные упражнения, упорядоченный график сна и надлежащая диета могут сыграть значительную роль в поднятии уровня вашей жизненной энергии.

Раздел 6

Справки и специи





Лук-скорода

47

Весенний огород приобретает особую привлекательность, когда в мае и июне на грядках начинает цвести лук-скорода или лук-резанец (шнитт-лук, *Allium schoenoprasum*). Красивые лилово-розовые шарообразные головки цветов этого лука не только украшают наши клумбы и огороды. Ими также можно украсить различные блюда и салаты.

Универсальный продукт

Лук-скорода принадлежит к большому роду, насчитывающему приблизительно 500 видов многолетних луковичных растений с резким запахом. В семейство луковых входят чеснок, репчатый лук, лук-шалот, лук-порей, лук-скорода и другие. Различные виды лука культивировались с самых древних времен и повсеместно употреблялись как овощи, приправы и лекарственные средства.

Луковые растения были очень популярны у древних египтян, греков и римлян. Своим сильным уникальным запахом эти травы обя-

заны разнообразным серным составляющим, таким как сульфоксидные алкилы и сульфидные аллилы. По имеющимся сведениям, они оказывают благотворный эффект на кровеносную, пищеварительную и дыхательную системы.

Морозостойкий лук

Родина различных видов лука-скороды – северные регионы Европы и Азии. В Северной Америке также произрастают дикие виды этого лука. Особенно много его в районе Великих озер. В этих местах лук-скорода встречается даже на частных лужайках.

Лук-скорода – популярное морозостойкое садовое растение, достигающее 8-15 дюймов в высоту, с продолговатыми луковицами. Этот лук может расти и на открытом солнце, и в тени. Он морозоустойчив, хорошо переносит засуху и растет практически на всех видах садовой почвы. Лук-скороду также можно выращивать зимой в ящиках, размещенных на подоконнике или возле него.

Полезные листья

Листья лука-скороды – серо-зеленые, цилиндрической формы, полые внутри. Их следует собирать до цветения. Одним из положительных качеств этого растения является то, что его листья можно собирать всегда, когда это необходимо, поскольку они быстро отрастают. После цветения листья следует отрезать примерно на три дюйма от земли, чтобы растение произвело новые листья.

Листья лука-резанца лучше всего употреблять свежими. Также их можно мелко нарезать и замо-

розить. Высушенные листья, к сожалению, не сохраняют свой вкус.

Лук-скорода имеет умеренный луковый вкус. Его острота выражена не столь ярко, как у чеснока или репчатого лука, «двоюродных» братьев лука-скороды. Этот лук придает пище пикантный вкус и часто используется в приготовлении блюд на все случаи жизни.

Супы, салаты

Лук-скорода обычно добавляется в рагу и супы, особенно в картофельные и спаржевые. Нарезанные листья можно положить в салаты или использовать в качестве приправы к различным соусам, подливкам, соевому майонезу и сметане. Также луком-скородой можно украсить прессованный творог и картофель.

Луковая защита

Лук-скорода имеет свойства, схожие со свойствами других луковых овощей, за исключением того, что этот лук не столь острый, поскольку в нем содержится меньшее количество серных компонентов. Чеснок и репчатый лук известны своими противораковыми, антитромботическими, гиполипидемическими, антибактериальными, антивирусными и противозастойными свойствами. Лук-скорода имеет похожие, но, скорее всего, значительно ослабленные свойства.

Исследования населения показали, что высокое потребление луковых овощей связано с уменьшением риска развития нескольких видов рака. Сераорганические соединения, входящие в состав этих овощей, препятствуют росту опухолей и пролиферации клеток, а

также сдерживают клеточный цикл у раковых клеток. Луковые овощи, в том числе и лук-скорода, обладают защитным действием, как против рака пищевода, так и против рака желудка и рака простаты. Наиболее активные антиоксиданты содержатся в листьях лука-скороды, которые также богаты флавоноидами.

Другие близкие «родственники»

В близком родстве с луком-скородой состоит китайский лук-резанец (*Allium tuberosum*), многолетнее растение, которое имеет ярко-зеленые, более гладкие и заостренные листья, большие луковицы и белые звездообразные цветки. Китайский лук-резанец употребляется так же, как лук-скорода.

Зеленый лук, лук песчаный, лук-батун (*Allium fistulosum*) – еще один близкий «родственник» лука-скороды. Этот вид лука имеет стебли толщиной с карандаш и полые листья, которые достигают примерно 12 дюймов в высоту. Его цилиндрической формы луковицы бывают обычно полдюйма в диаметре. Считается, что зеленый лук способствует пищеварению и полезен при лечении инфекций дыхательных путей. Нижняя часть стебля, как правило, добавляется в супы и рагу, закуски и овощные блюда, такие как «стог сена». Зеленый лук также может оказывать мягкое седативное действие.



Растения, используемые как пряности

48

С библейских времен лекарственные растения использовались не только в медицине, но и в кулинарии – для придания пище вкуса и аромата. Когда Карла Великого попросили дать определение лекарственным растениям, он сказал: «Это друзья врачей и похвала поваров». Ароматические компоненты, обеспечивающие запах большинства трав, содержатся в их эфирных маслах. В зависимости от этих действующих компонентов, растение может придать пище какой-либо определенный вкус, например, согревающий, приятный, чистый и освежающий, резкий, острый или пряный. Кроме того, некоторые травы, такие как шафран, красный перец и куркума, придают пище определенный цвет.

Рекомендации по питанию, предложенные правительственными учреждениями и ассоциациями здравоохранения США, включают в себя использование лекарственных трав. «Руководство по питанию для американцев», к

примеру, поощряет увеличение потребления цельных зерен, фруктов и овощей и сокращение употребления соли. При этом допускаются различные растительные приправы, которые можно использовать вместо кухонной соли, чтобы усилить вкус пищи. Сладкий базилик, чабрец, тмин, укроп, душица обыкновенная, шалфей, кориандр и майоран – травы-приправы, обычно рекомендуемые к овощам. Ниже приводится список трав, широко используемых в кулинарии для придания пище определенного вкуса и аромата.

Семена аниса обыкновенного (*Pimpinella anisum* L.) богаты анетолом, очень ценятся как приправа, используются для придания аромата супам, хлебу, жидкости для полоскания рта, зубным пастам и т. д. Семя используется для имитации аромата лакричника, а также для ослабления колик и метеоризма. Из-за своих отхаркивающих свойств анис обычно входит в состав микстур и таблеток от кашля. Несмотря на то, что анис слаботоксичен, его масло может вызвать тошноту и рвоту.

У **семян кардамона** (*Elettaria cardamomum* L.) экзотический, острый, пряный вкус и аромат из-за содержащихся в его эфирном масле терпеноидов. При повреждении кожицы семени масло быстро растекается. Кардамон принадлежит к семейству имбирных и используется в кондитерских изделиях, супах и пирогах.

Кумин (*Cuminum cyminum* L.) – это высушенные спелые плоды однолетнего растения, родиной кото-

рого принято считать Египет. Из желтовато-коричневых семян кумина производят масло, которое приблизительно на 50 % состоит из куминового альдегида. Аромат кумина пряный и мало чем отличается от тмина. Кумин является главным компонентом большинства египетских, индийских и турецких приправ. Также кумин входит в состав порошковых смесей приправы. Добавленный в небольших количествах к овощам, кумин придает им экзотический аромат. Кумин хорошо подходит к крахмалистым продуктам, таким как рис и картофель. Жители Нидерландов и Швейцарии добавляют кумин в сыр, а немцы – в хлеб и квашеную капусту.

Укроп (*Anethum graveolens* L.) – однолетнее растение, похожее на фенхель, родиной которого является Средиземноморье. Английское слово «dill» (укроп) происходит от норвежского «dilla», которое означает «успокаивать». Британская фармакология предлагает настой укропа при незначительных проблемах с желудком у детей. Много лет назад семена укропа были известны как «семена молитвенного дома», потому что прихожане жевали его во время длинных проповедей. Плоские коричневые ароматные семена богаты альфа-фелландреном, карвоном и другими терпеноидами и имеют аромат, схожий с ароматом тмина. Укроп используется в рассолах, салатных соусах, десертах, напитках, овощных блюдах, блюдах из сыра и яиц, в майонезе и картофельном салате.



Душица обыкновенная (*Origanum vulgare* L.) – многолетнее растение, принадлежащее к семейству мяты, родиной которого является Средиземноморье. Пряный, острый вкус душицы имеет горькое послевкусие, переходящее в сладость, а ее аромат похож на камфорный. Душица оказывает сильное антибактериальное действие вследствие содержания в ней производного фенола, тимола. Это растение добавляется к овощным блюдам и пицце. Душица используется, главным образом, в испанских и итальянских блюдах.

Базилик сладкий (*Ocimum basilicum* L.) считают одной из самых изысканных и ароматных трав, с за-

пахом, схожим с ароматом мяты и аниса, и сладко-пряным вкусом. Его добавляют к соусам и овощным блюдам. Настоящий вкус базилика, который зависит от специфического состава его масла, определяется географическим положением места его произрастания. Масло, в котором в значительном количестве содержатся линалоол и метилхавикол, оказывает антибактериальное и инсектицидное действие.

Шафран (*Crocus sativus* L.) – одна из самых дорогих доступных сегодня специй, которую получают из спелых рылец одноименного растения. Чтобы получить один килограмм шафрана, необходимо более чем 150000 сине-фиолетовых цветков с их оранжевыми рыльцами. Шафран использовался для придания вкуса и цвета пище, как краситель для ткани, как духи и мазь для египетских фараонов. Родиной настоящего шафрана является Малая Азия и Южная Европа (не путать с американским шафраном – сафлором). Он богат рибофлавином и желтовато-красным пигментом кроцином, который является смесью кроцетина, альфа-кроцина и других гликозидов. Кроцетин может увеличить диффузию кислорода в плазме на 80 %, таким образом уменьшая риск развития сосудистой гипоксии. Во время одного из исследований кроцетин вводили кроликам, и у них понизилось содержание липидов в крови (7). Однако, для того чтобы выяснить, может ли прием шафрана в пищу снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимы даль-

нейшие более серьезные исследования. Также нет подтверждений тому, что использование шафрана стимулирует аборт или менструальное кровотечение. Большие дозы шафрана могут действовать как успокоительное средство, а также вызвать брадикардию, рвоту, головокружение и помрачение сознания (4).



Кориандр

49

Кориандр посевной или кишнец (*Coriandrum sativum*) – однолетняя трава, родиной которой являются Средиземноморье и Западная Азия. Это весьма древнее растение, упоминающееся в египетских, индийских и греческих памятниках письменности. В этих рукописях содержатся сведения о том, что кориандр употреблялся как в кулинарных, так и в медицинских целях. В китайской кухне и медицине кориандр используется на протяжении тысячелетий.

Кориандр был одним из лечебных средств, которые применялись Гиппократом и другими греческими врачами. В Древнем Риме кориандр стал очень популярной приправой. Римляне и завезли его на Британские острова. Впоследствии, попав в Америку, кориандр стал одной из первых специй, выращиваемых в Новой Англии. А в Палестине он растет в диком виде.

Это растение упоминается и в Библии. Манна, которой питались израильтяне в пустыне



Синайского полуострова во время Исхода, описывается как «подобная кориандровому семени» и по вкусу напоминавшая лепешку с медом.

Кинзовая кухня

Кориандр, наряду с анисом, тмином, укропом и фенхелем, принадлежит к семейству сельдерейных. Семена и листья кориандра отличаются по вкусу и, следовательно, используются по-разному. Для того чтобы не путать приятные на вкус листья кориандра с его семенами, листья часто называют испанским словом «чилантро», а также кинзой или китайской петрушкой. Зеленые душистые листья кинзы следует употреблять свежими, поскольку сушка или заморозка кинзы устраняет большую часть ее аромата.

Использование кинзы – отличительная черта индийской, вьетнамской, латино-американской, китайской, испано-карибской, африканской и средне-восточной кухонь. Население этих регионов часто наслаждается уникальным лимонным ароматом кинзы, добавленной к вареным блюдам, соусами и супам. Кинза – неотъемлемая часть азиатских приправ чатни и мексиканских соусов сальса.

Молодые листья кинзы – самые вкусные. Их обычно добавляют в салаты с латуком, репчатым луком и помидорами.

Многофункциональные семена

Маленькие, круглые, пряные семена кориандра приобретают наилучший вкус и аромат, когда их окраска становится желто-коричневой. Вкус высушенных се-

мян с течением времени только улучшается. Он описывается как пикантный, ореховый и пряный. Эти семена используются для обогащения вкуса различных блюд, таких как рагу, супы, хлебобулочные изделия, а также для ароматизации напитков. Кориандр придает им вкус и аромат лимонной кожуры с шалфеем.

Кориандр, как уже говорилось, используется в рагу и супах, его можно добавлять в свежие салаты и соусы, пирожные, выпечку и пудинги. Размолотый кориандр также можно положить в блинчики и лепешки, чтобы придать им характерный для Среднего Востока вкус. Кориандр, смешанный с тмином – широко распространенная приправа для фалафеля. А теклия, популярная арабская смесь специй, состоит из чеснока и кориандра, растолченного и поджаренного.

Некогда кориандровое семя покрывали сахаром и употребляли как лакомство. Эти сладости обычно разбрасывались с карнавальных повозок в толпу, собравшуюся поглазеть на праздничное шествие. Еще одна область применения кориандра – ароматизация лекарственных средств. Экстракт кориандрового семени также используется в парфюмерной промышленности для придания изделиям приятного лесного аромата.

Медицинская ценность

В сочетании с семенами других растений, таких как кардамон, фенхель, анис и тмин, кориандровое семя применялось как лекарственное средство, содействующее пищеварению, а также для лечения расстройств желудка в народной китайской, индийской и европейской медицине. Кориандровое семя можно использо-

вать в приготовлении лечебных чаев для успокоения расстроенного желудка, при несварении и повышенном газообразовании в кишечнике. В Германии оно также одобрено как средство, полезное при лечении диспепсии, легких желудочно-кишечных расстройств и метеоризма. Помимо этого, семена кориандра употребляются для улучшения аппетита.

Кориандр иногда встречается в составе некоторых слабительных лекарств и препаратов от диареи. Кориандровое семя также можно использовать для устранения неприятного запаха изо рта, а его настой – как ополаскиватель для полости рта. В Азии семена кориандра применяются для лечения спастических болей в животе.

Активные составляющие

Ароматические масла кориандра, содержащие линалоол и другие терпеноиды, являются стимуляторами пищеварения. Другие активные соединения в кориандре – флавоноиды, фенольные кислоты и слизь, которая содержит растворимые волокна. В кориандре присутствует и некоторое число субстанций, обладающих легким антибактериальным действием. Предварительные данные говорят о том, что и кинза, и кориандровое семя содержат додеканаль, натуральный антибиотик, который защищает наш организм от болезней пищевого происхождения, вызываемых бактерией *Salmonella*.

Кориандровое семя также содержит фталиды и полиацетилены. Эти фитохимические вещества, часто встречающиеся в растениях из семейства сельдерей-

ных, предохраняют нас от онкологических заболеваний. К тому же, растения этого семейства содержат небольшое количество кумаринов, субстанций, тормозящих свертывание крови. В составе семян кориандра также присутствуют компоненты, оказывающие антиоксидантное и противовоспалительное действие.

Безопасное использование

Кориандр безопасен, не имеет побочных эффектов и противопоказаний, и может использоваться во время беременности. Размолотый кориандр быстро теряет свои вкусовые свойства, поэтому его следует хранить в воздухонепроницаемом контейнере в прохладном, темном месте. Лучше всего размалывать семена кориандра непосредственно перед их использованием.



Кмин

Кмин тминовый или кумин (*Cuminum cyminum*) – очень древняя пряность.

В диком виде это растение встречается в Израиле. Во времена Христа евреи использовали кмин, укроп и мяту в качестве приправ, улучшающих вкус пищи. Кмин упоминается и в Ветхом Завете (Исаии 28:27). Это растение всегда было популярно на Среднем Востоке. Оно использовалось для приготовления различных блюд, а его масло входило в состав парфюмерных изделий.

Родина кмина – Восточное Средиземноморье, в частности, Египет, Иран и Турция. Благодаря своему пикантному, характерному ароматическому вкусу кмин – одна из основных приправ средне-восточной, марокканской и индийской кухонь. Его можно добавлять непосредственно в суп, рагу или запеканку. Кмин обычно используют для придания вкуса фалафелю и хумусу, а также другим средне-восточным блюдам.

50



Древние египтяне приправляли семенами кмина хлеб и пирожные. В Греции кмин был весьма распространенной приправой – на обеденном столе обычно стояло блюдо с молотым кмином. Семена этого растения также использовались в кухне Древнего Рима. В эпоху Средневековья кмин потерял свою популярность в большей части Европы, однако у испанцев он продолжал пользоваться спросом.

Пикантно-ароматический вкус

Сегодня кмин используется при производстве некоторых голландских сыров, таких как лейденский сыр. Кмин присутствует и в рецептах традиционных французских хлебов. Он также обогащает вкус некоторых популярных напитков. В рецептах кмин часто путают с тмином обыкновенным (*Carum carvi*), но в отличие от тмина семена кмина имеют овальную форму и светло-коричневую окраску, больший размер, а также иной, более сильный аромат и вкус. Семена кмина часто поджаривают, чтобы усилить их аромат. Свой нежный ароматический вкус семя кмина имеет благодаря кминальдегиду, тогда как за аромат и вкус поджаренного кмина отвечают пиразины.

Помощь пищеварению

Кмин широко применяется в народной индийской медицине для лечения диспепсии и диареи. Это растение содержит вещества, обладающие кровоостанавливающим действием, оно считается стимулятором аппетита и помогает при метеоризме и легких пищеварительных расстройствах. Кмин также оказывает спазмо-

литическое действие. Семена кмина очень богаты минералами, такими как кальций, магний, железо и цинк, и, кроме того, содержат некоторые витамины группы В.

Эфирное масло кмина помогает бороться с бактериальными заболеваниями. Оно богато терпеноидами, в частности, кминальдегидом. Масло кмина обладает сильными бактерицидными свойствами, действуя как на грамположительные, так и на грамотрицательные микроорганизмы. Исследования показали, что экстракт кмина оказывает ингибиторное действие на бактерию *Helicobacter pylori*. Кмин также обладает значительной противогрибковой активностью.

Защита от рака

Кмин относится к семейству сельдерейных – к тому же семейству, в которое входят анис, тмин обыкновенный, кориандр, укроп и фенхель. Растения семейства сельдерейных содержат некоторые уникальные фитохимические вещества, такие как фталиды и полиацетилены, которые обладают противораковой и противовоспалительной активностью. Было замечено, что кмин эффективно снижает процент индуцированных химическим веществом опухолей желудка, толстой кишки и горла у животных.

Противораковые свойства кмина можно объяснить его значительной антиоксидантной активностью и способностью модулировать метаболизм канцерогенов. Семена кмина известны тем, что они стимулируют активность глутатион-S-трансферазы, защитного фермента, способствующего устранению канцерогенных веществ. Кмин содержит значительные количе-

ства кофеиновой, хлорогеновой, феруловой и других фенольных кислот, обладающих противовоспалительным действием.

В настоящее время ученые считают, что именно активация ядерного транскрипционного фактора каппа В связана с возникновением различных воспалительных процессов и заболеваний, таких как рак, атеросклероз, диабет, аллергии, астма, артрит и псориаз. Метаболический путь, активирующий этот транскрипционный фактор, может быть заблокирован фитохимикатами, производными таких растений, как кмин, куркума и чеснок.

Антидиабетическое средство

Кмин может усилить чувствительность к инсулину. Недавно проведенные исследования показали, что семена кмина обладают гипогликемическими свойствами. Содержащийся в семенах кмина кминальдегид обладает ингибиторным действием по отношению к метаболизму глюкозы и, возможно, вскоре будет рассматриваться как еще одно антидиабетическое вещество.

Было замечено, что у страдающих диабетом крыс, которых в течение 6 недель кормили кмином, нормализовался уровень глюкозы в крови. Исследования свойств кминальдегида и его влияния на уровень глюкозы у людей (эффекта, схожего с действием оральных гипогликемических лекарств) еще не завершены. К тому же, в результате исследований, проведенных на животных, было выявлено, что употребление в пищу кмина привело к значи-

тельному снижению уровней холестерина и триглицеридов в крови.

Чернушка посевная

Черный тмин (чернушка посевная, черный кмин, *Nigella sativa*) не имеет никакого отношения ни к обычному тмину, ни к кмину, однако столь же часто используется для придания вкуса хлебу. Чернушка как специя популярна не только на Среднем Востоке, но и в Индии и Турции. Ее семена имеют пряный, фруктовый привкус. В Европе семена чернушки использовались в качестве приправы еще до того, как туда был завезен перец.

Семена черного тмина активно применялись в арабской народной медицине как лекарственное средство от всех видов недугов, включая геморрой, лихорадку и расстройства желудка. Считается, что семена черного тмина обладают многочисленными лечебными свойствами – бронхорасширяющими, гипотензивными, антибактериальными, анальгетическими, противовоспалительными и иммунностимулирующими. Однако для того, чтобы потребитель мог удостовериться, действительно ли черный тмин и кмин приносят заявленную пользу, необходимы дополнительные исследования.



Чеснок

51

Чеснок (*Allium sativum*) – вероятно, наиболее популярная приправа в мировой кухне. Его выращивают на протяжении тысячелетий. Родина чеснока – центральная Азия, однако ныне он выращивается по всему миру. Столетиями чеснок использовался как в пищу, так и в лечебных целях. Своей популярностью в Европе чеснок обязан монахам-бенедиктинцам, которые начали сажать его на монастырских огородах. Считается, что чеснок – прекрасное средство для предотвращения инфекционных болезней.

Греческий историк Геродот сообщает, что во время возведения египетских пирамид строители употребляли много чеснока, редиса и лука. Большое количество чеснока, по словам Геродота, было необходимо для защиты строителей от лихорадки. В кодексе Эверса (древнеегипетском папирусе, содержащем медицинские сведения) описано, по меньшей мере, 22 рецепта, в состав которых входит чеснок.



Чеснок принадлежит к семейству *Alliaceae*, как и лук-порей, лук репчатый, лук-шалот и скорода. Луковые растения являются многолетними и, как правило, формируют луковицы в земле. Луковица чеснока – это головка из пяти или больше вторичных луковиц, называемых зубками. Собранные зубки употребляются в свежем, сушеном или порошкообразном виде. Благодаря присутствию большого количества серных соединений разрезанный зубок имеет резкий запах и острый вкус.

Большая часть чеснока, съедаемого в Соединенных Штатах, выращивается в Гилрой, штат Северная Каролина. Около 80% урожая чеснока уходит на производство различных обезвоженных чесночных продуктов, тогда как оставшаяся часть продается в натуральном виде. Чеснок добавляется в огромное количество супов, подлив, салатных заправок, соусов и первых блюд.

Антимикробное действие

Чеснок – «участник» сотен научных исследований. Он отличается широким спектром антибиотических свойств, препятствующих развитию различных микроорганизмов, таких как бактерии *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Salmonella*, *E. coli*, дрожжевых грибов типа *Candida albicans*, вирусов гриппа и герпеса и паразитов. Чеснок часто используется при лечении различных респираторных заболеваний и их симптомов, таких как простуда, грипп, бронхит, синусит и кашель.

Защита от болезней сердца

Исследования показали, что чеснок эффективно снижает риск сердечного приступа и инсульта. Регу-

лярное употребление чеснока может понизить уровень «плохого» холестерина в крови и, возможно, увеличить уровень холестерина ЛВП. Анализ результатов 40 клинических исследований показал, что ежедневное употребление $\frac{1}{2}$ -1 зубка чеснока со временем понижает уровень холестерина приблизительно на 10 процентов и уровень триглицеридов в крови на 13 процентов. Чеснок может быть полезен и для больных легкой формой гипертензии, так как он обладает сосудо расширяющими свойствами и понижает кровяное давление.

Кроме того, активные вещества чеснока препятствуют образованию сгустков крови. Согласно результатам долгосрочных клинических исследований, проведенных с участием пожилых людей, высокие дозы чесночного порошка снизили рост атеросклеротических бляшек почти на 20%, а спустя 4 года у испытуемых была замечена легкая регрессия атеросклероза. Чеснок также обладает свойством понижать уровень глюкозы крови, особенно у больных диабетом.

Каждый зубок чеснока содержит примерно 1 процент аллиина, который превращается в аллицин, если зубок размять, разрезать или разжевать. Чеснок содержит большое количество и других веществ, действующих улучшению здоровья, но именно аллицин необходим для обеспечения антимикробных, липидопонижающих и антикоагулянтных свойств чеснока. Аллицин трансформируется в разнообразные серные соединения в зависимости от способа изготовления препаратов чеснока. Разные рецепты будут иметь, соответственно, разное действие. Так

или иначе, наиболее важным фактором является содержание аллиина.

Препараты чеснока могут значительно отличаться друг от друга по содержанию нормированного аллиина. Таблетки с энтеросолюбильным покрытием, растворяющиеся в кишечном тракте, устраняют проблемы с запахом и улучшают абсорбцию аллицина, ключевого ингредиента. Однако в чесночном порошке практически полностью сохранен состав свежих зубков, в отличие от других препаратов чеснока.

Экстракт из «созревшего» чеснока (Киолик), приготавливаемый в течение 20 месяцев путем экстракции чеснока, порезанного слоями и залитого 15-20 процентным спиртом, характеризуется более низким количеством серы и содержит недостаточное количество активного серного составляющего аллиина. Результаты клинических исследований, в которых использовался экстракт «созревшего» чеснока, оказались менее убедительными, нежели заключения о действии свежего чеснока или чесночного порошка. Согласно полученным данным, экстракту «созревшего» чеснока понадобилось примерно 6 месяцев, чтобы снизить у испытуемых липиды крови, тогда как зубки чеснока и стандартизированный чесночный порошок показали значительную активность и понизили уровень липидов спустя 1-2 месяца.

Защита от рака

Различные исследования показывают, что чеснок может уменьшать риск развития некоторых видов рака, включая рак желудка, простаты и толстой кишки.

Риск возникновения рака простаты оказался на 44% ниже у людей, употребляющих чеснок два и более раза в неделю. Жители Китая, употреблявшие чеснок, лук и другие луковые овощи в наибольшем количестве, имели на 40% меньший риск развития рака желудка, нежели люди с наименьшим их потреблением. По результатам исследования «Iowa Woman's Health Study», наибольшее потребление чеснока было непосредственно связано с уменьшением риска возникновения рака толстой кишки на 32%.

Недавно стало известно, что активные вещества чеснока стимулируют иммунную систему, в том числе у больных СПИДом. Компоненты чеснока усиливают активность лимфоцитов и макрофагов, уничтожающих раковые клетки, и нарушают метаболизм опухолевых клеток. Чеснок препятствует образованию нитрозаминов в желудке, благодаря чему уменьшается риск развития рака желудочно-кишечного тракта.

Чеснок содержит и другие компоненты, содействующие улучшению здоровья, такие как фруктаны, то есть полимеры фруктозы, флавоноиды, фенольные кислоты, фитостерины и сапонины, которые защищают нас от хронических заболеваний. Для надежного определения количества чеснока, способствующего уменьшению риска развития рака и других болезней, необходимы дополнительные исследования.

Заключение

Чеснок обладает сильным антимикробным действием. Его активные вещества снижают уровень липидов, ингибируют образование сгустков крови и усиливают

иммунную защиту нашего организма. Для укрепления здоровья рекомендуется употреблять один зубок (4 грамма свежего чеснока) в день. Следует избегать употребления большого количества чеснока, так как это может вызвать изжогу или расстройство желудка. Людям, страдающим аллергией на чеснок или желудочно-кишечными заболеваниями, не рекомендуется употреблять чеснок.



Имбирь

52

В древние времена травы и специи использовались для предохранения пищевых продуктов от порчи. Эффективность этих натуральных консервантов обусловлена их мощными антиоксидантными и антимикробными свойствами. Имбирь (*Zingiber officinale*) был одной из первых восточных пряностей, завезенных в Европу. Он имеет длительную историю употребления в качестве приправы и часто используется в индийской и китайской кухне. А имбирный хлеб некогда был очень популярным угощением в Европе.

Имбирь – это многолетнее тропическое растение с толстым клубневым корневищем. Свежие корневища имбиря собирают в тот период, когда растению «исполняется» год. После сбора корневища сушат на солнце в течение недели.

Как правило, в магазинах продается засахаренный или кристаллизованный имбирь. Для

получения этого продукта свежее корневище варят в сахарном растворе, затем режут ломтиками и посыпают гранулированным сахаром.

Имбирь стал очень популярной приправой благодаря своему сладкому аромату и пикантному вкусу. Его можно добавлять в первые блюда, хлеб, фруктовые десерты, пирожные, пироги, пудинги и варенья. Эта приправа имеет свойство подавлять некоторые вкусы, одновременно усиливая другие. В наше время имбирь активно применяется в китайской медицине для усиления действия ингредиентов лекарств и для стимуляции аппетита.

В помощь путешественникам

Благодаря своим противорвотным свойствам имбирь является эффективным средством для избавления от тошноты и предотвращения рвоты, связанной с укачиванием. Исследования, проведенные с участием студентов колледжа, сильно подверженных укачиванию, показали, что примерно один грамм порошкообразного имбиря значительно ослабил симптомы укачивания. Как правило, имбирь следует употребить примерно за 30 минут до того, как вы сядете в автомобиль или отправитесь в плавание.

Действие имбиря обусловлено его эфирным ароматическим маслом, которое придает имбирию характерный запах. Активные компоненты этого масла – терпеноиды зингиберин и бисаболен и ароматические имбиролы. Недавние исследования показали, что противорвотным действием корень имбиря наделяют как минимум полдюжины различных соединений.

Механизм противорвотного действия имбиря, по-видимому, не связан с воздействием на центральную нервную систему. Скорее всего, здесь идет воздействие непосредственно на органы пищеварения.

Другие свойства

Имбирь также используется при головокружениях, спазмах, плохом аппетите, рвоте, связанной с утренней тошнотой беременных, и ревматических недугах. Имбирь применяется для улучшения пищеварения, поскольку он способствует выделению слюны и желудочного сока, а также усиливает перистальтику кишечника. В прошлом имбирь использовали при метеоризме и для предотвращения отрыжки. Масло имбиря содержит вещества, которые облегчают кашель, и, к тому же, обладают анальгетическими и жаропонижающими свойствами.

Меньше риска

Использование имбиря может уменьшить риск образования тромбов, а также увеличить время кровотока, поскольку экстракт имбиря замедляет скопление тромбоцитов в крови людей. Это весьма важно для пациентов-сердечников, имеющих высокий риск образования опасных сгустков крови. За антитромботические свойства имбиря отвечают, главным образом, два соединения лабдановых дитерпенов и, в гораздо меньшей степени, еще шесть различных имбиролов. Ингибиторы дитерпена, похоже, столь же активны в предотвращении образования тромбов, как и серные соединения у луковых растений. Предварительные

результаты экспериментов, проведенных на кроликах, показали, что имбирь также может содействовать понижению уровня холестерина в крови.

Корневище имбиря содержит более 20 фенольных соединений, известных как имбиролы и диарилгептаноиды. Некоторые из них являются сильными антиоксидантами. Они ингибируют различные виды рака, обладают антимуtagenным действием и выраженной противовоспалительной активностью. Противораковое действие имбиря обусловлено, главным образом, присутствием куркумина, антиоксиданта, содержащегося и в куркуме. По имеющимся сообщениям, куркумин стимулирует активность глутатион-S-трансферазы, фермента, способствующего устранению из организма канцерогенных веществ. Ароматические вещества в имбире также обнаруживают сильное антиоксидантное действие, сходное с действием витамина Е.

Безопасное использование

Дневная норма имбиря – 2-4 г корневища или 0,5-1 г его порошка три раза в день. Разовая доза в 1-2 г порошка имбиря является эффективным противорвотным средством. Умеренное количество имбиря безопасно для употребления. Сообщений о каких-либо токсичных эффектах пока не поступало. Однако чрезмерное потребление имбиря может стать помехой при антикоагуляционной терапии, при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Те, кто страдает заболеваниями желчного пузыря, перед употреблением препаратов имбиря должны проконсультироваться с врачом.

Заключение

Имбирь, со свойственным ему ароматом и вкусом, является «изюминкой» многих кулинарных рецептов. Полезные для здоровья свойства имбиря, несомненно, помогают ему возвыситься над положением простой специи. Имбирь полезен при лечении расстройств желудка, он помогает предотвратить появление симптомов укачивания, а также улучшает работоспособность и тонус кишечника. Противоопухолевые свойства корневища имбиря, а также его способность уменьшать риск образования тромбов делают его средством, полезным для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.



Репчатый лук

На протяжении тысячелетий в разных культурах репчатый лук (*Allium cepa*) широко использовался для приготовления блюд. Родина репчатого лука – западная Азия, однако ныне это растение выращивается по всему миру. В наши дни лук – вторая по значимости садоводческая культура после томатов.

Существует несколько видов репчатого лука – красный (фиолетовый), желтый, белый, зеленый. Каждый из них обладает уникальным вкусом, от очень острого до сладковатого. В Соединенных Штатах популярен лук «Видалия», известный своим умеренно-острым вкусом. Репчатый лук едят сырым, вареным, жареным, в сушеном или запеченном виде. Его обычно используют для придания особого вкуса подливкам, салатам, супам, пастообразным продуктам и другим блюдам.

Семейство лука

Лук репчатый, чеснок, лук-порей, лук-скороды, шалот и зеленый лук принадлежат к се-

53



мейству луковых. В мире насчитывается свыше 600 видов рода *Allium*, произрастающих в Европе, Северной Америке, Северной Африке и Азии. Репчатый лук – многолетнее растение, с луковицей или утолщенным корневищем. Это растение используется непосредственно как овощ, специя, украшение для блюд или как лекарственное средство. Существует более 120 различных, описанных в литературе способов использования представителей рода *Allium*.

Серные соединения

Репчатый лук и другие овощи, принадлежащие к роду *Allium*, отличаются богатым содержанием тиосульфатов, сульфидов, сульфоксидов и других «пахучих» серных соединений. За запах лука, главным образом, отвечают сульфоксиды цистеина. Они же вырабатывают соединения, вызывающие раздражение глаз и слезотечение. Тиосульфаты, в свою очередь, обладают противомикробным действием. Лук репчатый – эффективное средство от патогенных микроорганизмов *Bacillus subtilis*, *Salmonella typhi* и патогенных разновидностей *E. coli*. Однако репчатый лук не столь «силен», как чеснок, поскольку содержание серных соединений в луке примерно в четыре раза ниже, чем в чесноке.

Ценность репчатого лука

Репчатый лук обладает различными лечебными свойствами. Первые американские поселенцы использовали дикорастущий репчатый лук для лечения простуды, кашля и астмы, а также для того, чтобы от-

гонять насекомых. В китайской медицине репчатый лук применяется при ангине, кашле, бактериальных инфекциях и проблемах, связанных с дыханием.

Употребление репчатого лука для улучшения аппетита и профилактики атеросклероза одобрено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Кроме того, ВОЗ рекомендует использовать экстракты лука в лечении кашля, простуды, астмы и бронхитов. Репчатый лук также известен своей способностью уменьшать спазмы бронхов. Было обнаружено, что экстракт репчатого лука помогает купировать нарушение бронхиальной проходимости, вызванное аллергией у больных астмой.

Репчатый лук – богатый источник фрукто-олигосахаридов. Эти соединения стимулируют рост полезных бифидобактерий и подавляют рост потенциально опасных микроорганизмов в толстой кишке. Более того, они снижают риск развития опухолей в толстой кишке. Эксперименты, проведенные на животных, показали, что репчатый лук также обладает некоторым гипогликемическим действием. В Азии репчатый лук используется в народной медицине для лечения диабета.

Помощь сердцу и сосудам

Лук, как и чеснок, содержит определенное число сульфидов, которые могут понижать уровень липидов в крови и кровяное давление. В Индии у тех групп населения, которые никогда не употребляют репчатый лук или чеснок, уровень холестерина и триглицеридов в крови значительно выше и вре-

мя образования тромбов намного короче, нежели у тех групп, которые едят лук и чеснок в большом количестве. Репчатый лук – богатый источник флавоноидов и сапонинов, веществ, известных своей способностью обеспечивать защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.

Репчатый лук – натуральное средство, препятствующее свертыванию крови, поскольку он содержит субстанции, оказывающие фибринолитическое действие и сдерживающие соединение тромбоцитов в сгустки. Свойство лука препятствовать коагуляции тесно связано с содержащейся в нем серой. Людям, принимающим кумарины и другие сдерживающие свертывание крови вещества, следует употреблять репчатый лук с осторожностью.

Предотвращение рака

Экстракты лука репчатого, богатые различными сульфидами, обеспечивают определенную защиту от онкологических заболеваний. В центральной части штата Джорджия, где выращивается лук «Видалия», уровень смертности от рака желудка в два раза ниже, чем в остальных штатах. Исследования, проведенные в Греции, также показали, что частое потребление репчатого лука, чеснока и других съедобных растений семейства луковых предохраняет от рака желудка.

У китайцев, употребляющих наибольшее количество репчатого лука, чеснока и других овощей семейства *Allium*, риск развития рака желудка на 40% ниже, нежели у тех, кто живет в регионах с наименьшим потреб-

лением этих продуктов. Среди пожилых голландцев (мужчин и женщин), которые употребляли много лука (по меньшей мере, пол-луковицы в день), уровень заболеваемости раком желудка был вполтину меньше, чем среди тех, кто не ест лука вообще.

Согласно результатам тестирования 10 видов репчатого лука, такие сорта как «Вестерн Йеллоу», «Нью-Йорк Болд» и «Нозерн Рэд» содержат наибольшую концентрацию флавоноидов и фенолов, которые наделяют эти виды лука наибольшей антиоксидантной и противораковой активностью. Неострый сорт «Вестерн Уайт», а также «Видалиа» оказывают самое слабое действие. Потребители, однако, склонны покупать наименее острые сорта лука, которые, возможно, окажутся не самыми полезными, поскольку лук с более резким, острым вкусом имеет, скорее всего, и более сильные свойства, способствующие улучшению здоровья.

Использование и безопасность

Репчатый лук – универсальный продукт. Большинство людей может употреблять его без какого-либо вреда для себя. Однако употребление лука в больших количествах может привести к нарушению работы желудка, вызвать раздражение слизистой желудка и кишечника, последствием которого будут тошнота и диарея. Каких-либо сведений о взаимодействии лука с лекарствами пока не поступало, за исключением того, что лук может усилить действие коагулянтов. Средняя доза репчатого лука, принимаемого в лечебных целях, составляет около 50 г в день.

Заключение

Репчатый лук и другие члены семейства *Allium* – весьма полезные растения, представляющие ценность для кулинарии и медицины. Некоторые из полезных свойств этих растений проявляются лишь после длительного их употребления. Лук может быть полезен для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Его свойства также предохраняют нас от разных инфекций. Репчатый лук – хорошее средство для разжижения крови, которое, к тому же, может улучшить работу легких у астматиков. Лук содержит те же химические соединения, что и чеснок, но обладает меньшей силой. Наиболее острые сорта лука имеют более высокую концентрацию фитохимических веществ, способствующих улучшению здоровья.



Петрушка

Петрушка кудрявая или садовая (*Petroselinum crispum*) с ее ярко-зеленой листвой – морозостойкое двухлетнее растение, имеющее приятный аромат. Оно принадлежит к семейству сельдерейных, в которое также входят анис, сельдерей, укроп и фенхель. Петрушка – одна из самых лучших «подруг» повара. Ее следует выращивать дома, чтобы всегда иметь под рукой свежие и полезные листочки.

Петрушка, как уже сказано, морозостойкое растение, и ее можно держать на грядках круглый год. Листья петрушки могут оставаться зелеными всю зиму. В первый год петрушка обычно достигает высоты 15-20 см. На второй год, во время цветения, она может подняться до 1 м. Молодая петрушка более предпочтительна, поскольку листья, вырастающие на второй год, как правило, становятся жестковатыми и более горькими.

Существует несколько видов петрушки. Самый популярный из них – петрушка кудрявая.

54



Итальянская же петрушка с глубоко разделенными, плоскими листьями, похожими на листья сельдерея, имеет более сильный вкус, нежели «кудрявая» разновидность.

Хотя родиной петрушки является Средиземноморье, ныне она – одна из самых распространенных огородных трав. В Древнем Риме петрушка была весьма популярным растением, используемым в кулинарии. Плиний, к примеру, жаловался на то, что она присутствует в каждом салате и соусе. Римляне намазывали мягкий сыр с петрушкой на хлеб. Эта закуска стала предшественницей современного бутерброда со сливочным сыром и петрушкой.

Петрушка изобилует питательными веществами. Как и большинство зеленых овощей, петрушка – хороший источник витаминов А, С, К, фолиевой кислоты, а также калия и клетчатки. Она содержит значительное количество флавоноидов, наделяющих ее сильными антиоксидантными свойствами. В петрушке есть и немного железа.

Кулинарное удовольствие

В Америке петрушка – одна из наиболее употребляемых трав. Свежие листья кудрявой петрушки часто используются в качестве гарнира, тогда как итальянская петрушка добавляется в соусы, супы и рагу для обогащения вкуса этих блюд. Листья петрушки собираются до ее цветения и могут употребляться как свежими, так и морожеными или сушеными. В кулинарии свежие и мороженые листья более предпочтительны, нежели сушеные, поскольку во время сушки листья могут потерять свой вкус.

Петрушку можно добавить в салаты из сырой капусты, моркови, лука, заправленные майонезом, в подливы, соусы, салатные заправки, в сливочную бутербродную пасту, первые блюда или картофельный салат. Петрушка – хороший гарнир к блюдам из томатов, печеному картофелю и горошку. Стебли, которые обладают более сильным вкусом, нежели листья, пригодятся в качестве приправы к запеканкам и вареным блюдам. Также стебли часто используются вместо листьев для придания вкуса и цвета белым соусам. Петрушка является главным ингредиентом в табули [овощной салат с крупой булгур, заправляется соусом из лимонного сока и оливкового масла].

Листья итальянской петрушки используются, главным образом, для изготовления «петрушечных хлопьев». После удаления стеблей листья петрушки сушат или обезвоживают, превращая их в «хлопья». Процесс сушки должен проходить быстро, чтобы листья не потеряли свой цвет. Из 5,5 кг свежей петрушки можно получить примерно 0,45 кг петрушечных хлопьев.

Терапевтическое использование

Петрушка использовалась как в древнегреческой, так и в индийской народной медицине. Традиционно петрушка применялась как противосудорожное средство, а также при метеоризме, диспепсии и расстройствах менструального цикла. И сегодня листья, корень и семена петрушки находят свое применение как лекарственные средства.

Листья и сушеные корни петрушки употребляются внутрь при лечении расстройств желудочно-кишечного тракта и инфекций мочевых путей. Петрушка также успешно применяется как легкий диуретик. Более того, листья петрушки – эффективное средство для освежения полости рта. Масло, которое получают методом паровой дистилляции из листьев и семян растения, служит ароматизатором мыла, косметики и парфюмерных изделий.

В лечебных целях чаще всего используется итальянская петрушка. Листья растения собирают на второй год, до цветения. Сбор корней происходит поздней осенью в первый год вегетации или же весной второго года. Корень петрушки часто используют вместо корня сельдерея ввиду схожести их свойств. Обычная терапевтическая доза петрушки – 2 г мелко порезанной травы или корня, которые нужно залить чашкой кипятка и настаивать 10-15 минут. Этот настой можно употреблять три раза в день.

Осторожность не помешает

Не рекомендуется употреблять большое количество петрушки и ее препараты во время беременности. Семена петрушки содержат масло, которое может вызвать маточные сокращения и привести к преждевременному прекращению беременности. Нужно избегать употребления петрушки и тем, кто страдает почечной недостаточностью или воспалительными заболеваниями почек. Активные компоненты эфирного масла, экстрагированного из семян петрушки, включают апиол и миристицин, а также различные

терпеноиды. Эти соединения могут вызвать дисфункцию почек и печени.

Свежие листья петрушки служат прекрасным дополнением к нашему рациону и обогащают наш кулинарный опыт. Это растение очень неприхотливо, его можно выращивать не только на грядках, но и в горшках.



Шалфей

55

В мире насчитывается около 900 видов шалфея (*Salvia*). Эти растения, принадлежащие к семейству яснотковых, обладают интересными и разнообразными ароматами, а их листья могут сильно отличаться по текстуре и цвету. Яркие цветки шалфея обильно выделяют нектар, что делает его любимцем пчел и колибри. Некоторые виды шалфея, такие как шалфей мускатный и шалфей красный, хорошо сочетаются с другими садовыми растениями и служат украшением клумб. Среди разновидностей шалфея есть и такие, которые обладают лечебными свойствами или же особыми вкусовыми качествами.

Название рода *Salvia* происходит от латинского глагола *salvere*, означающего «исцелять» или «пребывать в здравии». Такое название красноречиво говорит о целительных свойствах шалфея. Эта трава долгое время считалась ценным лечебным средством, способствующим крепкому здоровью и долголе-

тию. Арабская поговорка гласит: «Зачем человеку умирать, если в его саду растет шалфей!» Шалфей также применялся как тонизирующее средство, которое помогало снять усталость и улучшало способность к сосредоточению.

Аромат и вкус

Многие виды шалфея произрастают в западной части США. Они широко используются для обогащения вкуса пищи или напитков в кулинарии этого региона. Некоторые разновидности шалфея обладают ароматом свежести или же фруктовыми запахами, напоминающим запах цитрусовых и ананаса. Другие виды этого растения имеют ароматы, схожие с ароматами лаванды, душицы обыкновенной и розмарина, представителей того же семейства яснотковых.

Родина обычного садового шалфея *Salvia officinalis* или шалфея лекарственного – Средиземноморье. Шалфей лекарственный – неприхотливое и широко распространенное растение. Этот вечнозеленый многолетний кустарник с сильным ароматом вырастает примерно до двух футов в высоту. Он хорошо переносит климатические условия засушливых районов. Его листья, шероховатые, серо-зеленого цвета, имеют запах, похожий на запах камфоры. Красивые фиолетово-голубые цветки шалфея лекарственного радуют глаз на протяжении всего лета.

Общее употребление

Листья шалфея лекарственного, свежие или сушеные, – весьма популярная кулинарная приправа,

добавляемая к мясным блюдам, салатам, бобам и вегетарианским закускам. Листья шалфея также используются для приготовления овощных салатов, салатных заправок и фруктовых салатов. Некоторые повара добавляют в блюда даже цветки. В кулинарных целях голубой шалфеей или испанский шалфеей может быть заменен обычным лекарственным. А из репчатого лука и шалфея можно приготовить отличную начинку.

Семена шалфея, обычно размолотые, добавляют в выпечку. Ароматные листья придают особый вкус чаю и другим напиткам. Настои и экстракты шалфея входят в состав шампуней, парфюмерных изделий, мыла, зубной пасты и других косметических средств. Сушеные листья шалфея являются одним из распространенных ингредиентов для попурри [ароматическая смесь из сухих лепестков].

Хорошее лекарственное средство

Шалфеем известен своими вяжущими, антисептическими, спазмолитическими и антибактериальными свойствами. В древней медицине Египта, Греции и Рима это растение использовали как лекарственное средство. С помощью листьев лечились раны, язвы и ушибы. Шалфеем применяли в виде полосканий при повреждениях ротовой полости, воспалениях глотки, кашле и охриплости голоса. Даже в наше время экстракты шалфея используются во многих из вышеупомянутых случаев. К примеру, настойка из листьев шалфея входит в состав растворов или жидкостей для полоскания рта и для лечения

воспалений горла, стоматитов и заболеваний десен. Добавьте три капли такой настойки на 100 мл воды – и вы получите эффективное средство для полоскания.

Чай из шалфея полезен для улучшения пищеварения. В Европе его часто используют при расстройствах желудка и желудочно-кишечных недомоганиях, а также для лечения чрезмерного потоотделения. Шалфей обладает антисекреторными свойствами, благодаря которым он стал популярным и эффективным средством против повышенной потливости. Шалфей также применяется для лечения приливов крови и ночной потливости в климактерический период.

Противовоспалительные свойства шалфея обусловлены большим содержанием в нем танинов, фенольных кислот и флавоноидов. Имея такие свойства, шалфей полезен при гингивитах и воспалениях слизистой оболочки рта и горла. Для приготовления лечебного чая требуется около пяти граммов сушеных листьев или два чайных пакетика.

Розмарин и шалфей отличаются по форме и текстуре листьев, а также по вкусу и аромату. Однако они содержат одинаковые фитохимические вещества. Оба эти растения богаты фенольными дитерпеноидными соединениями, такими как карносол, карнозиновая кислота и розманол, а также тритерпеноид урсоловая кислота. Эти соединения обладают сильным антиоксидантным действием и тормозят развитие онкологических заболеваний. Они задерживают деление опухолевых клеток и стимулируют детоксикацию канцерогенных веществ.

Другие полезные виды

Шалфей мускатный, пахучее растение с ворсистыми листьями и ароматом ванили, добавляется в жидкие препараты для лечения ран и воспалений глаз. Масло шалфея мускатного очень популярно в ароматерапии. Мексиканский чиа – еще один вид шалфея. Он произрастает в Латинской Америке. Из его семян готовят освежающий напиток, известный под тем же названием. Высушенные и размолотые семена чиа обычно добавляются в выпечку. Их также используют для получения масла.

Безопасное использование

Шалфей лекарственный обычно безопасен для здоровья при умеренном его использовании, однако масло шалфея может быть токсичным, если его употреблять в больших количествах, поскольку оно содержит туйон. Масло шалфея нельзя принимать внутрь во время беременности, так как оно может привести к выкидышу или преждевременным родам. Масло также может негативно повлиять на менструальный цикл. В больших количествах или при постоянном употреблении малых доз масло шалфея может вызвать головокружение и повышенное сердцебиение, а также спровоцировать эпилептические припадки. Однако масло испанского шалфея можно спокойно использовать в приготовлении пищи, поскольку в нем практически отсутствует туйон.

Стевия



Стевия (*Stevia rebaudiana*) известная как «сладкая трава», имеет изумительно сладкие листья. Если вы ищете альтернативные подсластители, то стевия — один из лучших. Этот заменитель сахара является натуральным (несинтетическим) и не содержит калорий.

Настоящая сладость

Экстракт стевии почти в 300 раз слаще сахара. К тому же, ее вкус чувствуется дольше, нежели вкус сахара. Своим сладким вкусом стевия обязана двум схожим друг на друга гликозидам, стевиозиду и ребаудиозиду А, содержащимся в листьях. Эти компоненты устойчивы к тепловой обработке и действию кислот.

Польза для диабетиков

На протяжении столетий жители Бразилии и Парагвая использовали стевию для подслащивания лечебных чаев и как средство лече-

56



ния диабета типа II. А недавно проведенные клинические исследования обнаружили, что у гипертоников, в течение года употреблявших по 250 мг стевиозида трижды в день, кровяное давление снизилось в среднем на 10%.

Компоненты стевии почти не оказывают влияния на уровень глюкозы в крови, поэтому она часто используется в качестве натурального подсластителя для успешного контроля диабета и метаболического синдрома. Стевия также присутствует в диетах, которые предполагают контроль количества углеводов. Уже много лет подряд японцы, китайцы и корейцы добавляют стевию в продукты и безалкогольные напитки в качестве альтернативы искусственным подсластителям, в частности, сахарину и цикламату, которые, предположительно, являются канцерогенами. Кроме того, не было замечено никаких побочных эффектов, связанных с употреблением стевии.

Безопасность стевии

В 2006 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провела всестороннюю оценку экспериментальных исследований стевии и не выявила никаких доказательств того, что ее «сладкие» компоненты стевиозид и ребаудиозид А обладают каким-либо канцерогенным действием. Более того, в докладе ВОЗ указывалось, что были получены некоторые доказательства благотворного влияния стевиозида на пациентов-гипертоников и больных диабетом типа II. В этом докладе было сделано заключение, что необходимо провести дополнительные исследования для

определения надлежащей дозировки стевиозида и что существует необходимость в исследованиях с участием людей для выявления всех возможных отдаленных факторов риска.

Для напитков и не только

«Трувиа» – столовый подсластитель, получаемый из стевии, который используется компанией «Кока-Кола» для подслащивания безалкогольных напитков. Существует еще один подсластитель, «ПуэВиа», получаемый из стевии. Его использует компания «ПепсиКо» для подслащивания своей продукции. Как «Трувиа», так и «ПуэВиа» содержат около 95% ребаудиозида А.

Некоторое время стевия продавалась в США как биологически активная добавка, однако лишь недавно она вошла в перечень разрешенных подсластителей. Количество экстракта, необходимое для замены сахара в рецепте, зависит от того, в каком виде представлен этот экстракт – в жидком или порошкообразном. Поскольку стевия обладает невероятной сладостью, в порошок часто добавляется клетчатка, а также вещества, увеличивающие объем, для того чтобы конечный продукт стал более привлекательным для потребителя. Похоже, стевия как подсластитель подает весьма большие надежды.



Тимьян

57

Тимьян (чабрец) используется для различных целей на протяжении веков. В эпоху Средневековья тимьян считался травой, которая наделяла мужеством и силой. Древние римляне называли его лекарством от меланхолии. Тимьян и розы часто ставили в доме, чтобы наполнить его благоуханием. Древние греки использовали тимьян для воскурений, а римляне добавляли его в сыр и алкогольные напитки.

Экзотические названия

В мире насчитывается около 350 видов тимьяна (включая культурные разновидности). Поскольку эти виды при культивировании легко скрещиваются, их классификация довольно затруднительна. Многие виды тимьяна — это полезные садовые растения, имеющие красивый вид, розовые или лиловые цветки и благоухающие листья. Цветки тимьяна небольшого размера, однако они весьма многочисленны и к тому же обильно выделяют нек-



тар, становясь любимцами пчел. Некоторые из наиболее изысканных по вкусу сортов меда пчелы производят именно из нектара тимьяна.

Тимьян – многолетнее растение, принадлежащее к семейству яснотковых. Оно бывает разной формы и цвета. Тимьян может быть пряморастущим кустовым растением, достигающим высоты 45 см, или же ползучим, вырастая всего до 7 см в высоту. Цветки бывают белого, розовато-лилового, лилового, пурпурного, сине-фиолетового и бледно-розового цвета. Листья тимьяна могут быть светло-зелеными, оливково-серо-зелеными, золотисто-зелеными, темно-зелеными, серебристыми или окрашенными в бронзовый цвет.

Эти различия породили множество экзотических названий культурных разновидностей тимьяна, таких как «Голден Кинг», «Силвер Куин», «Ачерз Голд», «Рейнбоу Фоллз», «Пинк Риппл», «Голдстрим», «Силвер Пози», и «Хайлэнд Крим». Листья тимьяновых растений обладают разнообразными ароматами, такими как сосновый, камфорный, тминный, лимонный, апельсиновый, мандариновый, сельдерейный или эвкалиптовый. Неповторимые ароматы и вкусовые качества тимьяновых растений являются результатом небольших различий в составе терпенов, содержащихся в их эфирных маслах.

Садовый фаворит

Тимьян является одним из наиболее ароматных и привлекательных зеленых растений, которые можно выращивать в саду. Благодаря своему небольшому размеру эти растения идеально подходят для прозо-

ров на мостовых, альпинариев и различных емкостей. Они буйно разрастаются на каменистых местах и любят обилие солнечного света. В саду их можно использовать для отпугивания шмелей и вредителей капусты. Для обеспечения хорошего роста важно подрезать их после цветения, а также удалять мертвые цветки. Молодую поросль можно собирать в период вегетации и использовать в свежем или сушеном виде. Листья можно также использовать в ароматических смесях из сухих лепестков и пакетиках-саше от моли.

Столовый тимьян

Наиболее широко используемые в кулинарии растения – тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris*) и тимьян лимоннопахучий (*T. ^{*}citriodorus*), тогда как наиболее употребляемые в медицинских целях – тимьян обыкновенный, испанский тимьян (*T. zygis*) и тимьян ползучий (*T. serpyllum*). Родина этих растений – Южная Европа и Западная Азия.

Сегодня во многих частях мира тимьян выращивается для коммерческих целей. Большая часть тимьяна поступает из Испании, где существует 37 его разновидностей.

Свежие или сушеные листья тимьяна наряду с цветущими головками широко используются для обогащения вкуса таких блюд, как супы, рагу, запеченные овощи, запеканки и сладкие заварные кремы. Тимьян придает продуктам нежный пикантный вкус, несколько напоминающий камфорный, который сохраняется в блюдах, сваренных на медленном огне. Тимьян также применяется при консер-

вировании (особенно оливок) и добавляется в различные начинки.

Эфирное масло тимьяна можно использовать не только в кулинарии, но и добавлять в мыло, зубную пасту, косметику, парфюмерию и антисептические мази. Это масло также применяется в ароматерапии для снятия болей и улучшения настроения. Кроме того, оно может оказывать успокаивающий эффект при стрессовых ситуациях. Тимьяновые ванны применяются для облегчения болезненных состояний и болей в суставах.

Тимьянотерапия

Тимьян, как известно, содержит эфирное масло, богатое тимолом – сильным антисептиком, антибактериальным веществом и мощным антиоксидантом. Масло тимьяна используется для полоскания рта при лечении воспалений ротовой полости и инфекций горла. Оно также является распространенным компонентом пастилок от кашля.

Благодаря своему эфирному маслу тимьян обладает отхаркивающими и бронхо-спазмолитическими свойствами. Он полезен при лечении острого и хронического бронхитов, коклюша и воспалений верхних дыхательных путей. Тимьян активизирует реснички эпителия в бронхах и оказывает прямое действие на слизистую оболочку бронхов. Отхаркивающие свойства растение имеет благодаря терпенам, а различные флавоноиды отвечают за спазмолитический эффект, оказываемый тимьяном на бронхиолы.

Как и другие члены семейства яснотковых, тимьян содержит терпеноиды, которые, как считается, имеют

противораковые свойства. Основные терпеноиды тимьяна, обладающие антиканцерогенным действием – розмариновая и урсоловая кислоты.

Чай из тимьяна

Из тимьяна можно приготовить лечебный чай, залив одну чайную ложку размятого тимьяна половиной чашки кипятка и дав ему настояться 10 минут. Этот чай можно принимать 3-4 раза в день для лечения кашля. Чай можно подсластить медом, который также является средством для уменьшения раздражения, усилив таким образом эффективность чая.

Безопасность

Употребление тимьяна полностью безопасно и не имеет побочных эффектов. Однако эфирное масло тимьяна может вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек, а также аллергическую реакцию. Некоторые разновидности этого растения оказывают более сильное действие, нежели другие. Медицинские дозы тимьяна, в особенности эфирного масла тимьяна, не рекомендуются во время беременности, поскольку тимьян может действовать как стимулятор сокращений матки.



Куркума

Куркума (*Curcuma longa*) – многолетний кустарник, принадлежащий к семейству имбирных. Куркума до сих пор считается важной пряностью в азиатской кухне. Китайское название куркумы – «джанхуан», что означает «желтый имбирь». Сегодня куркума выращивается по всему индийскому субконтиненту, в южном Китае, Индонезии и в некоторых странах Африки. Корневища куркумы (выпуклообразный корень) обычно собирают с февраля по апрель. Их разрезают на куски, отваривают 5-10 минут и затем высушивают на солнце.

Золотистая пряность

Размолотая куркума долгое время использовалась как приправа и как натуральный пищевой краситель желтого цвета. Ее мягкий пряный вкус и золотистый цвет играют важную роль в улучшении качества пищи. С помощью куркумы можно придать насыщенный натуральный желтый цвет размятому тофу,

58



рису, салатным заправкам, пудингам, яйцам и сырным блюдам.

Куркума считается безопасной в тех количествах, которые обычно используются при приготовлении пищи. Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов (США) дало этой пряности статус GRAS.

Использование в медицинских целях

Помимо того, что куркума является важной кулинарной приправой, сушеное корневище этого растения – одно из популярных средств народной медицины. Куркума применяется в различных целях – для стимуляции аппетита, улучшения пищеварения, как тонизирующее средство, а также при диарее, диспепсических недомоганиях, метеоризме и нарушениях работы желчного пузыря. В некоторых странах она широко используется в качестве спазмолитического средства.

Немецкая комиссия E одобрила применение куркумы для лечения нарушений пищеварения, ввиду ее желчегонного действия и высокой противовоспалительной активности.

Куркума широко используется в традиционной индийской и китайской медицине. Она входит в состав мазей и лосьонов, предназначенных для лечения ран, дерматомикозов, экзем и других кожных воспалений. В индийской медицине куркума издавна применяется в качестве противовоспалительного средства, особенно при лечении артритов. Своим противовоспалительным действием она обязана эфирному маслу, которое богато сескви-терпеноидами, и желтым пигментам.

Цвет – это защита

Желто-оранжевый цвет куркумы обусловлен наличием в ней куркумина, ярко-желтого фенольного пигмента. Куркумин является антиоксидантом, который несколько сильнее витамина Е. Он обладает антимуtagenным действием, а также способностью сдерживать рост некоторых видов раковых опухолей.

Противоопухолевое действие куркумина, вероятно, связано с его способностью тормозить действие фермента топоизомеразы и защищать нити ДНК от разрывов. Недавно проведенные исследования показали, что куркума может подавлять развитие опухолей рака желудка, груди, толстой кишки, легких и кожи.

Другие функции

Крахмал, которым богато корневище куркумы, содержит особые полисахариды (называемые арабиногалактанами), усиливающие иммунные функции нашего организма путем стимуляции активности лейкоцитов. Также куркума обладает некоторым противомикробным действием и используется для лечения воспалительных процессов в ротовой полости.

Куркума также может играть важную роль в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Желтый пигмент куркумин обладает легким противотромботическим действием, препятствуя скоплению тромбоцитов.

Насколько куркума безопасна?

В целом, сообщения о побочных эффектах употребления куркумы поступают редко. Однако людям, страдающим желчнокаменной болезнью, следует прояв-

лять осторожность. Употребление куркумы противопоказано в случаях обструкции желчи, поскольку она стимулирует секрецию желчи из желчного пузыря. Куркуму также не рекомендуют использовать во время беременности. Кроме того, чрезмерное оральное употребление куркумы или же частое употребление на протяжении длительного периода времени может вызвать желудочно-кишечные расстройства.

Обычная доза – это капсулы по 0,5-1 г, принимаемые два-три раза в день в перерывах между приемами пищи. Настои в виде чая не рекомендуются, поскольку активные компоненты куркумы имеют низкую растворимость в воде. Куркуму следует хранить в плотно закрытых стеклянных емкостях и беречь от попадания света.

Люди издревле употребляли куркуму как внутрь, так и наружно. Куркума придает золотистую окраску и приятный вкус пище. Кроме того, она может применяться в качестве эффективного и безопасного противовоспалительного средства для устранения проблем, связанных с пищеварением.

Уинстон Дж. Крейг
Пища и ваше будущее

Директор издательства **В. Джулай**
Главный редактор **Л. Качмар**
Перевод **Б. Кошелева**
Экспертиза **В. Малюка**
Редактор **М. Опияр**
Корректурa **Л. Заковоротной, Ю. Вальчук**
Дизайнер обложки **Т. Романко**
Компьютерная верстка **Т. Романко**
Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Подписано к печати 14.02.2011 г. Гарнитура Калибри. Тираж 5 000 экз.
Свидетельство: серия ДК № 787 от 28.01.2002 г.

*Издательство «Джерело життя» 04071, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/1О-А,
тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: dzherelo@ukr.net*