

**Ханс Диель,**  
магистр общественного здравоохранения

**Эйлин Ладингтон,**  
доктор медицины

# СИЛА ЗДОРОВЬЯ

**Быть здоровым – выбор, а не случайность!**



Киев «Джерело життя»  
*DJC* 2016  
християнське видавництво

ББК 86.376

ДЛ 27

*Медико-биологическая экспертиза  
кандидата медицинских наук, нейрохирурга  
Ореста Паламаря*

**Ханс Диель, Эйлин Ладингтон**

Сила здоровья: Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2016. — 256 с.

## **Благодарность**

**М**ы признательны Институту здорового образа жизни (Lifestyle Medicine Institute) за комплексный взгляд на вопросы здоровья, за веру в реализацию проекта и финансовую поддержку.

Также мы хотим поблагодарить Лоусона Дамбека, преподавателя и писателя, проживающего в Олимпии, Вашингтон, за огромный вклад в создание данной книги.

И, наконец, выражаем признательность 50 тысячам посвященных выпускников программы CHIP (Проект по улучшению здоровья сердца), которые продолжают воплощать представленные в книге принципы в своей повседневной жизни.

Ханс Диель и Эйлин Ладингтон

**Предупреждение:** Информация, представленная в данной книге, не предназначена для того, чтобы полностью заменить медикаментозное лечение. По вопросам симптомов и использования лекарственных препаратов в общих и частных случаях консультируйтесь с вашим лечащим врачом.

## Предисловие

**С**ознательно или несознательно большинство людей в некотором роде чем-то жертвует. К сожалению, они часто приносят в жертву здоровье, религию или другие бесценные сокровища, чтобы обрести временные удовольствия, богатство, власть, статус или славу.

Представьте себе, что жизнь – это игра, в которой вы жонглируете пятью шарами: работой, семьей, здоровьем, друзьями и религией, пытаясь не уронить ни одного из них. Вскоре вы обнаружите, что работа является резиновым шаром. Если вы его уроните, он вернется к вам. Но другие шары – семья, здоровье, друзья и духовная жизнь – очень хрупкие. Если вы уроните один из них, на нем образуется трещина, царапина или же он разобьется вдребезги. Он уже никогда не будет таким, как прежде. Вам следует осознавать это и стараться сохранять баланс в жизни.

Данная книга поможет вам понять, что все эти аспекты жизни находятся под вашим контролем.

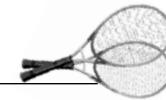
- Вы узнаете, как предотвратить и вылечить большинство современных болезней-убийц;
- вы научитесь разбираться во всем многообразии информации о здоровье и узнаете, почему сегодняшние открытия часто превращаются в завтрашние разочарования;
- вы поймете, как укрепить свои социальные и семейные отношения и возрастать духовно.

Данная книга поможет вам день за днем и шаг за шагом узнавать не о хорошей, а о лучшей жизни!

# ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ

- Медицинский обзор: мифы и чудеса
- Западная диета
- Питание: семь неправильных принципов
- Воспитываем здоровых детей
- Возраст: чем старше, тем лучше?





## Глава 1. Медицинский обзор: мифы и чудеса

### Глава 1

# Медицинский обзор: мифы и чудеса

Достижения в области науки, медицины и общественного здоровья очень обширны. Удивительно, что микробы были обнаружены только 150 лет назад. Со временем открытий Луиса Пастера и до сегодняшнего дня наука совершила огромный прорыв. Его исследования открыли дверь антисептической хирургии, способствовали улучшению санитарных условий, очищению воды, безопасности пищи и вакцин. В свое время инфекционные болезни были основной причиной смертности в развитых странах, но сейчас заменены неинфекционными дегенеративными заболеваниями, характерными для Запада и его стиля жизни.

#### Как вы думаете: какая отличительная черта медицины XX столетия?

Их существует множество. Улучшенное оборудование, анестезия, безопасное переливание крови. Благодаря антибиотикам удалось спасти много жизней, однако их чрезмерное использование приводит к необратимым последствиям – появляются не поддающиеся лечению мутированные микробы, что свойственно современной медицине.

Поразительным является прогресс в методике диагностики. Сегодня можно увидеть, изучить, наблюдать работу органов нашего тела и даже проследить движение наших мыслей и эмоций в мозге.

Молекулярная биология и генетика открыли дверь в новый мир.

Можно предвидеть многие врожденные пороки и даже корректировать некоторые из них еще до рождения ребенка. Генетики работают над тем, чтобы уменьшить предрасположенность людей к различным заболеваниям на уровне ДНК и снизить негативные последствия.

Для развития медицинской технологии не существует ограничений в исследованиях на многие годы вперед. При попытке ученых клонировать запасные органы с помощью клеток человека ограничивающие факторы могут привести к дорогостоящим результатам либо, наоборот, к доступным ценам.

#### Не удивительно, что люди сегодня живут дольше.

На самом деле этот факт рассматривается как миф. Многие годы люди верили, что благодаря чудесам современной медицины продолжительность жизни человека увеличилась на 27 лет по сравнению с теми, кто родился 100 лет назад.

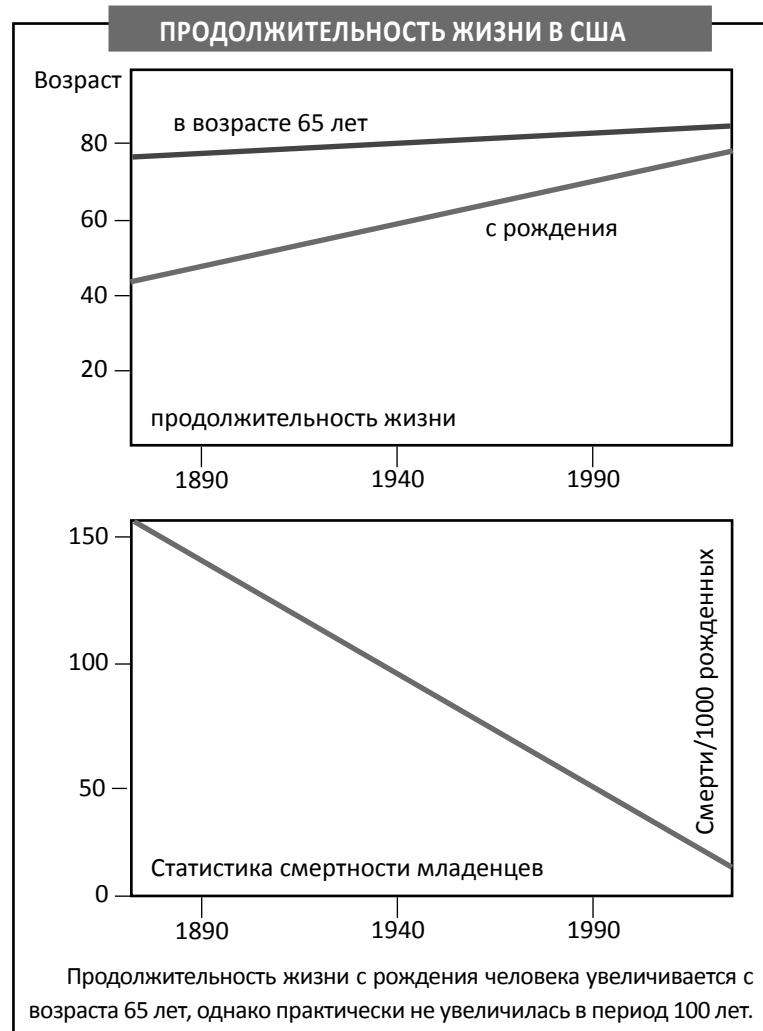
Реальность же такова, что в 1900 году каждый шестой ребенок умирал в возрасте до одного года в большинстве случаев от инфекционного заболевания. Это значительно уменьшило среднюю продолжительность жизни населения в то время.

Современный человек, достигший возраста 65 лет, имеет в среднем такую же продолжительность жизни с разницей лишь в шесть-семь лет, как и человек начала XX столетия, выживший в первый критический год жизни (см. таблицу).

Почему же мы наблюдаем тенденцию к прогрессированию дегенеративных заболеваний? Может, это по-



тому, что наши предки умирали в юном возрасте и тем самым не переносили заболевания, характерные для пожилого возраста?



Термин «дегенеративное заболевание» является неправильным. Многие годы люди безоговорочно принимали



идею, что болезни, связанные с атеросклерозом (такие как ишемическая болезнь сердца и сердечный приступ), а также рак, диабет, дивертикулез, артрит и другие подобные заболевания характерны для пожилого возраста.

Однако на самом деле в западных странах 100 лет назад:

- болезни, связанные с атеросклерозом, не были известны. Первое упоминание об ишемической болезни сердца и сердечном приступе появилось в медицинской литературе в 1910 году. Сегодня эти заболевания являются причиной каждой третьей смерти;
- рак молочной железы, толстой кишки, предстательной железы и легких также не были известны. Однако в наши дни в Америке именно эти виды рака являются причиной каждой четвертой смерти;
- также было зафиксировано очень мало случаев диабета. В современном обществе число людей, страдающих этим видом заболевания, стремительно растет (см. таблицу на с. 62). Диабет и связанные с ним осложнения на данный момент являются главной причиной смертности.

Учитывая прогресс медицинских достижений, удивительно, почему случаи этих заболеваний встречаются чаще, а не реже.

Важно понимать, что данные заболевания нельзя называть «дегенеративными». Они не обязательно встречаются у людей пожилого возраста. Возрастающее количество этих болезней среди молодых людей опровергает такое понимание. Несмотря на все медицинские достижения, случаи этих заболеваний возросли до масштабов эпидемии.

Современная эпидемиология (область медицины, исследующая причины возникновения и широкого распространения (эпидемии) как инфекционных, так и неинфекционных болезней) разгадала эту загадку: большинство болезней-убийц связано с образом жизни человека. Фак-



тически их можно назвать болезнями изобилия – слишком много еды и напитков, сигарет и алкоголя и мало физических упражнений.

Правительства развитых стран тратят миллионы долларов на развитие медицины, однако о пользе физической активности мы редко слышим от врачей.

Медицинская наука направлена на то, чтобы устраниить симптомы заболевания, но пришло время бороться с самой болезнью.

#### **Неужели человек сам возвращает в себе болезнь?**

Да, это возможно. Решение наших проблем со здоровьем сегодня не зависит от врачей, достижений в области медицины или качественного оборудования и обслуживания в медицинских учреждениях. Наше здоровье определяется главным образом стилем нашей жизни, наследственностью и окружающей средой. Хорошее самочувствие зависит от нашего желания заботиться о своем здоровье – это наш выбор в питании, физической активности, отказ от вредных привычек.

#### **Прекрасная новость заключается в том, что я могу узнать, как улучшить свое здоровье.**

Это главная задача. Люди наконец-то приходят к осознанию, что их здоровье находится в их руках. Именно об этом говорит данная книга. Как заботиться о своем здоровье? Как жить качественной жизнью и избежать многих заболеваний, приводящих к страданиям и преждевременной смерти? Если мы будем применять принципы здоровья, то сможем прожить счастливую долгую жизнь.

Технологический прогресс не остановил прогресс болезней-убийц.

## **Глава 2**

# **Западная диета**

Граждане обеспеченных стран тратят около 40 % своих денег на еду. Их пища обрабатывается, рафинируется, насыщается, подслащивается,солится и химически модифицируется для получения вкусовых ощущений; она содержит высокое количество калорий и низкое – питательных веществ. Сегодня скот откармливается с помощью антибиотиков и усилителей роста на специальных кормовых площадках, где ограничивается их движение. В результате из мяса крупного скота производятся более сочные стейки, содержащие почти в два раза больше жира, чем стейки из мяса скота, выращенного на обычных кормах. А мы щедро платим за эти «улучшения». И хотя мы утверждаем, что едим, дабы жить, на самом деле то, что мы едим, убивает нас.

#### **Вы хотите сказать, что пища может вызывать заболевания?**

Статистика довольно убедительна. В 1900 г. 10 % американцев умирали от болезней сердца и инсультов (и большая часть из них была вызвана не ишемическими болезнями сердца, а ревмокардитом!). Сегодня 33 % людей умирают от ишемических болезней сердца и инсультов. В те времена менее 6 % американцев умирали от рака, а сегодня – свыше 25 %.



И это ненормально. Ведь можно избежать таких количеств летальных исходов от сердечных приступов, инсультов, диабета, рака легких, толстой кишки, молочной и предстательной желез. Сердечно-сосудистые заболевания массово начали появляться в Америке после Первой мировой войны. Безудержный рост ССЗ начался после Второй мировой войны, когда люди наконец смогли себе позволить продукты животного происхождения и когда пищевая промышленность начала производить пищу с высокой степенью переработки, насыщенную калориями и лишенную питательных веществ.

### Возможно, это совпадение?

Вряд ли. Эта проблема присуща прозападным народам. Уровень сердечных приступов у сельского населения в Китае, Японии и Юго-Восточной Азии, имеющего небольшой доступ к насыщенной калориями пище, невысок. Большая часть жителей сельскохозяйственных Африки, Южной и Центральной Америки также меньше подвержена диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. А вот в Северной Америке, Австралии, Новой Зеландии и более развитых странах Европы и Азии, где пища богата жирами и холестерином, болезни сердца, ожирение и диабет носят эпидемический характер.

Пища с низким содержанием клетчатки и высоким процентом жира собирает свою дань, разрушая жизненно важные кислородонесущие артерии организма и подавляя важные метаболические функции. Из-за утолщенных, суженных артерий 4000 американцев умирают каждый день от сердечных приступов, у каждого третьего взрослого высокое кровяное давление, а тысячи искалечены инсультом. Из-за нарушенного обмена веществ в результате несбалансированного питания ожирение становится эпидемией и у трех младенцев из десяти проявится диабет в их взрослой жизни.



### Как произошли такие изменения в питании?

На рубеже веков диета состояла в основном из продуктов, выращенных в собственных садах и на близлежащих фермах, дополненная продуктами первой необходимости из магазинов и мясом животных со скотных дворов. Наши прародители не имели такого большого количества прекрасно упакованных и рекламированных продуктов питания, ожидающих покупателя на полках супермаркетов. Рестораны быстрого питания не манили почти на каждом углу улицы.

Основой питания были зерновые – пшеница и другие злаки, произрастающие в изобилии. Семьи питались свежеприготовленной пищей, на столах всегда были толстые ломти домашнего хлеба. Люди употребляли в пищу каши, кукурузный хлеб и галеты, питались рисом, макаронами, кукурузой вместе с бобовыми, картофелем, овощами и фруктами. Эта питательная пища с высоким содержанием клетчатки составляла до 53 % их ежедневного рациона.

Но времена и вкусы изменились. Каши типа овсянки были заменены холодными подслащенными хлопьями. Обед обычно состоит из салата, заправленного масляным соусом, гамбургера и газированной воды. Ужин часто приносят замороженным в картонных коробках. Между приемами пищи люди перекусывают чипсами, пончиками, газировкой. Питательная пища с высоким содержанием клетчатки теперь составляет 7 % нашего ежедневного рациона, остальное – это 51 % рафинированных, 42 % молочных продуктов и продуктов животного происхождения.

### Это ужасно! Как же можно улучшить ситуацию?

Ключом к решению проблемы является информирование. По мере того как люди будут узнавать, что очищение лишает пищу большей части ее клетчатки и



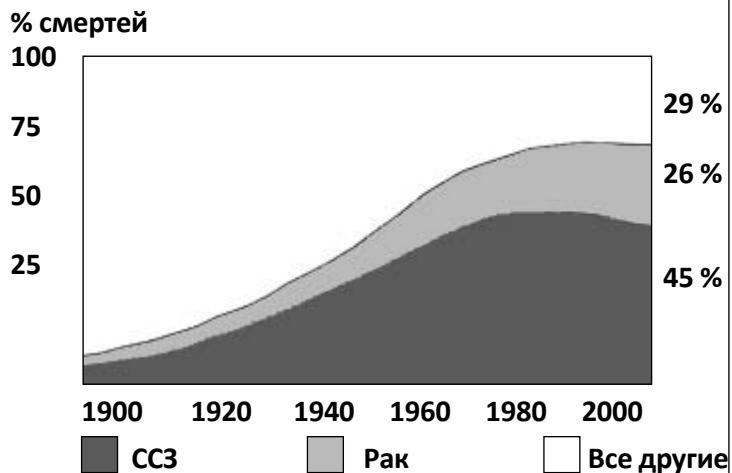
## Взгляд на здоровье

питательных веществ, а обработка добавляет калории, лишает продукты питательности и увеличивает количество химических добавок, многие будут готовы что-то изменить.

Люди также понимают, что мясо и молочные продукты следует употреблять умеренно. Хотя в них и есть питательные вещества, но в большинстве содержится высокий уровень жира, холестерина и калорий, а клетчатки практически нет.

Люди сегодня все чаще отказываются от насыщенных животных продуктов и обработанной пищи и употребля-

### ТЕНДЕНЦИИ СМЕРТНОСТИ ОТ ССЗ И РАКА (США 1900–2000)



Количество умерших от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и рака увеличилось с течением времени. Тогда как на ССЗ на рубеже столетий приходилось от 10 до 15 % смертей, то сейчас — почти каждая вторая смерть. Похожий рост наблюдается и в отношении заболеваний раком, несмотря на героические усилия медиков после постановки диагноза (США 1900–2000).

## Глава 2. Западная диета

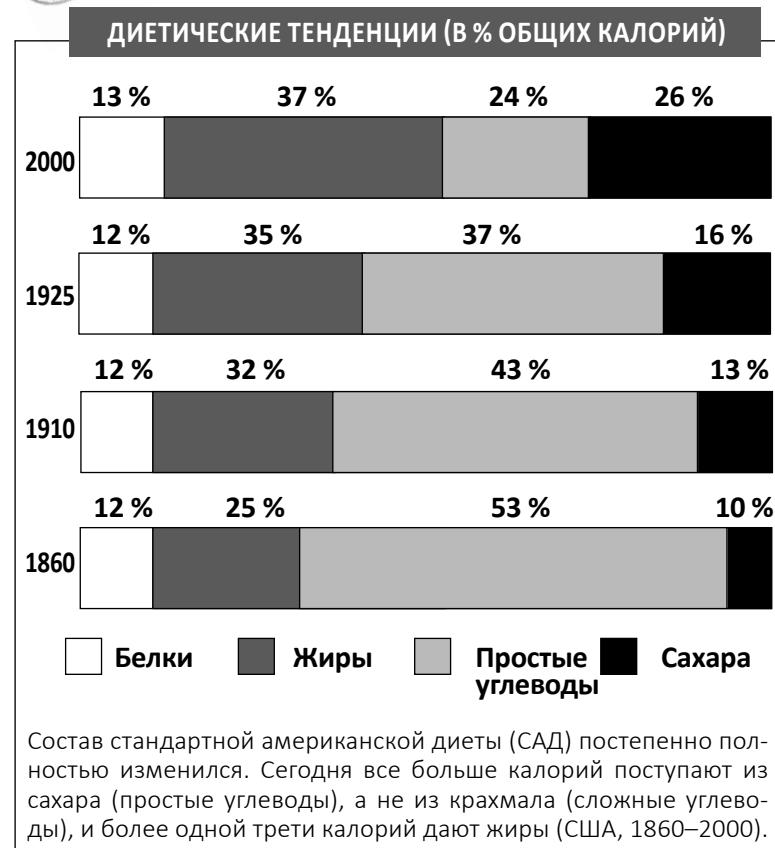
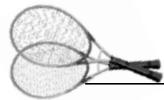


ют больше комплексных углеводов в цельнозерновых продуктах, богатых клетчаткой.

Люди знают, а наука подтверждает, что путь к крепкому здоровью и продолжительной жизни лежит в обход фастфудов и магазинов, переполненных искусственной и обедненной пищей. Вместо этого дорога ведет нас обратно к садам и сельскохозяйственным угодьям нашей страны — к свежим фруктам, хрустящим овощам и житницам с золотым зерном.

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) и рак (как причины смертности) увеличились с течением лет. Если на ССЗ на рубеже столетий приходилось от 10 до 15 % смертей, то сейчас — почти каждая вторая смерть. Похожий рост наблюдается и в отношении заболеваний раком, несмотря на героические усилия медиков после постановки диагноза (США 1900–2000).





## Глава 3

# Питание: семь неправильных принципов

Жители высокоразвитых стран могут гордиться тем, что имеют наилучшее обеспечение продуктами питания. Но, к сожалению, они платят высокую цену за это – ненужные болезни, нетрудоспособность и преждевременная смерть.

### Что эти люди делают неправильно?

Они едят слишком много практически всего – слишком много сахара, жира, холестерина и соли. Они поглощают слишком много калорий и едят очень часто.

Подобное «изобилие» спровоцировало ишемическую болезнь сердца, инсульт, высокое кровяное давление, артрит, диабет, ожирение и несколько разновидностей рака. Эти болезни становятся причиной трех из четырех смертей. Они связаны с образом жизни, особенно с питанием.

### Болезни от пищи? Наверное, вы имеете в виду пестициды и консерванты!

Как это ни странно, но пестициды и консерванты – не самые страшные враги. Вот некоторые из более серьезных противников (я называю их семью неправильными принципами питания):



- 1. Сахар.** Национальный научно-исследовательский совет отмечает, что рафинированный сахар и подсластители составляют до 20 % ежедневных калорий многих людей. Рафинированный сахар лишен клетчатки и питательных веществ, поэтому представляет собой пустые калории. В силу своей калорийной плотности он способствует ожирению.
- 2. Очищенные продукты.** Люди привыкли считать, что очистка полезна, поскольку освобождает продукты от бесполезного грубого материала. Теперь же мы убеждаемся, что клетчатка очень важна. Она защищает нас от определенных видов рака, стабилизируя уровень сахара в крови, контролируя вес и предупреждая желудочно-кишечные проблемы, такие как желчекаменная болезнь, геморрой, дивертикулит и запор.
- 3. Соль.** Большинство жителей Запада употребляют от 10 до 15 граммов соли в день (2-3 чайные ложки). Это во много раз больше, чем на самом деле требуется организму, что в значительной степени способствует развитию высокого кровяного давления, сердечной недостаточности и болезней почек.
- 4. Жир.** Большинство людей не осознают, что поглощают от 35 до 40 % ежедневных калорий в виде жира. Это намного больше, чем организм может должным образом переработать. В результате закупориваются кровеносные сосуды, что приводит к ишемической болезни сердца и инсультам. Пища с высоким содержанием жира также провоцирует избыточный вес, диабет у взрослых и некоторые виды рака.
- 5. Белки.** Пища, изобилующая мясом и другими продуктами животного происхождения, содержит больше белков, жира и холестерина, чем организм может использовать. Люди в западных странах



употребляют в два-три раза больше белков, чем рекомендуется. Сегодня ученые признают, что диета, содержащая как можно меньше белка, еще меньше жира и холестерина, крайне необходима для улучшения здоровья и долголетия.

- 6. Напитки.** Современные люди редко пьют воду. Вместо этого они ежедневно выпивают в среднем несколько порций газированной воды, пива, кофе, чая и сладких напитков. Поскольку большинство из этих напитков перегружены калориями, но лишены клетчатки, они могут сыграть злую шутку с уровнем сахара в крови и свести на нет попытки контроля массы тела. Алкоголь, кофеин, фосфаты и другие химикаты, содержащиеся в этих напитках, представляют собой дополнительный риск для здоровья.
- 7. Закуски.** Искусственные вкусовые ощущения заменяют собой настоящую пищу. Школы, детские сады, даже больницы требуют, чтобы в наличии всегда были закуски. «Кофе-паузы» становятся обычным явлением на рабочих местах, а также после школы и дома перед телевизором. Запланированные приемы пищи в кругу семьи – сейчас исключение. При обилии закусок ухудшается пищеварение и перегружается желудок, они становятся частой причиной вздутия и нарушения пищеварения.

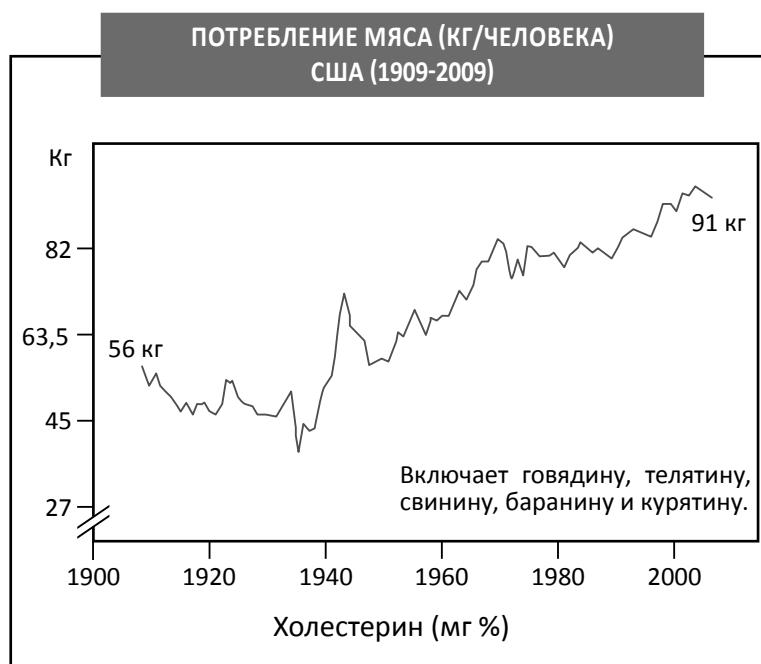
### Существует ли что-нибудь БЕЗОПАСНОЕ для употребления в пищу?

Подумайте о фруктах – их сотни разновидностей восхитительного цвета, любой вообразимой текстуры и аромата. Не забывайте также об овощах и корнеплодах. В семействе бобовых можно найти множество форм, цветов и вкусов. Зерновые представляют собой еще одно золотое дно восхитительной здоровой пищи.



Людям необходимо понять, что употребление всего разнообразия растительной пищи обеспечит организм всеми необходимыми жирами, белками, клетчаткой и питательными веществами. Кроме того, такая пища не вредит экологии и способна вдвое сократить расходы на питание.

Но самое важное – подобная диета, если сделать ее образом жизни, помогает замедлить, а часто и предотвратить появление большинства дегенеративных заболеваний. Употребление растительной пищи с большим содержанием клетчатки позволяет не только съедать большее количество пищи, не беспокоясь об увеличении веса, но также поддерживать здоровье на должном уровне и сохранять энергию.



## Глава 4

# Воспитываем здоровых детей

**Н**овости неутешительны. «Болезни сердца возникают в детстве», – сообщает Национальный институт здравоохранения. Недавнее исследование, в котором принимали участие 360 детей возрастом от 7 до 12 лет, показало, что 98 % участников имели три или более факторов риска сердечных заболеваний.

### Но мы слышим о том, что люди становятся более здоровыми!

В основном взрослые люди выполняют физические упражнения, сбрасывают вес, отказываются от курения и являются более сознательными личностями в решении вести здоровый образ жизни. С детьми дело обстоит иначе. «В начале 1960-х годов здоровье подростков начало стремительно ухудшаться, – сообщает Американская академия педиатрии. – За последние 25 лет ситуация ухудшилась. Современные дети обладают слабым здоровьем, у них не развиты мышцы, они физически не активны».

### Много времени у телевизора?

Телевидение определенным образом внесло свой вклад. Время, проведенное перед экраном телевизора, – это украденные часы физической активности, укрепляющей мышцы и сжигающей калории, такой как бег, езда на велосипеде, катание на коньках, баскетбол либо лазание по деревьям. Это время, когда дети набирают лишний вес,



являющийся одним из факторов риска повышения кровяного давления или развития болезни сердца. Психолог по вопросам физической активности Кейт О'Ши предупреждает: «Маленький домосед сегодня – это страдающий ожирением взрослый завтра».

### **Разве школьные образовательные программы не помогают решить эту проблему?**

Не во всех школах физкультура является обязательной для всех классов. По причине нехватки учителей и средств в бюджете предметы физического воспитания и здорового образа жизни первыми попадают под сокращение.

### **Что можно сказать о привычках в питании у детей?**

Девять из десяти реклам о продуктах питания в Интернете предлагают пищу с высоким содержанием сахара, жиров и соли. СМИ определяют предпочтение детей в еде с их ранних лет.

Приготовленная дома еда, прием пищи в кругу семьи сегодня являются большой редкостью в развитых странах. Фаст-фуд заменил домашнюю еду. Более половины современных школьников предпочитают закуски быстрого приготовления, а не хорошо приготовленную пищу в школьной столовой.

### **Существуют ли хорошие новости?**

Хорошая новость заключается в том, что ребенка можно научить. И чем быстрее вы начнете это делать, тем лучше.

Вот несколько советов относительно обучения детей привычкам здорового образа жизни:

- Побуждайте детей выполнять ежедневные упражнения, предпочтительно на свежем воздухе, не менее одного часа в день.
- Следите за режимом: три приема пищи в день в определенное время с большим количеством цельнозерновых, клетчатки, фруктов и овощей.



Исключите закуски между приемами пищи, и у вашего ребенка будет хороший аппетит. Если все же невозможно обойтись без перекусывания, дайте ему свежий фрукт.

- Следите, чтобы ребенок употреблял большое количество воды. Оставьте сладкие напитки для особых случаев.
- Контролируйте просмотр телепередач. Часы, проведенные перед экраном телевизора, влияют на увеличение веса и уровня холестерина в крови.
- Обеспечивайте детей хорошим отдыхом. Большинство детей очень устают. Поэтому не удивительно, что подросткам необходимо спать 9 часов в сутки, а младшим детям – еще больше. Отправляйте детей спать пораньше, чтобы они смогли хорошо выспаться ко времени завтрака.

Поддерживайте широкий круг интересов – посещение библиотеки, уроки музыки, изобразительное искусство, хобби, семейные походы. Дети, которые проводят время со своими родителями и развиваются духовно, испытывают меньше стрессовых ситуаций и имеют лучшее умственное здоровье.

- Показывайте хороший пример. Выбор, который вы делаете каждый день, является примером поведения для вашего ребенка в будущем.

### **Стоит ли прилагать усилия?**

«Упражнения могут быть веселыми, – сказал Арнольд Шварценеггер, представитель Совета по вопросам физических упражнений и спорта при президенте Джордже Буше. – Откажитесь от калорийной пищи. Встаньте с диванов. Удалите компьютерные игры. Выключите телевизор. Выйдите на улицу и выполните несколько упражнений! Наш организм – слишком ценный механизм, чтобы его уничтожать».

## Глава 5

# Возраст: чем старше, тем лучше?

**Н**икто не хочет стареть. Люди желают оставаться молодыми или по крайней мере среднего возраста. Но время неуклонно бежит вперед. Число 65-летних людей и старше увеличивается. Каковы же перспективы для людей преклонного возраста?

Сегодня наблюдается тенденция оценивать людей скорее по их интеллектуальным и социальным способностям, а не по возрасту. Здоровье, а не годы обычно определяет статус человека.

Старость приходит тогда, когда болезни и нетрудоспособность ограничивают выполнение повседневных задач. Некоторые люди выглядят старше своих лет. Обычно это хронические больные, травмированные или жертвы серьезной аварии; многие из них отказываются бороться за жизнь. А другие остаются молодыми и жизнеспособными, интересными и продуктивными до преклонного возраста.

### Некоторые люди утверждают, что чем старше человек, тем он лучше. Может ли такое быть?

Все зависит от того, с какой точки зрения на это посмотреть. Что касается физической силы, энергии и меньшего количества болезней, молодость лучше. Но в отношении уверенности, большей рассудительности и проницатель-

### Глава 5. Возраст: чем старше, тем лучше?



ности, меньшей тревожности и большей свободы зрелость может быть лучше. Опыт также помогает. Большинство философов, композиторов, художников и писателей, например, со временем совершенствуются.

### Разве большинство людей старше 65 лет не страдают от хронических заболеваний?

В преуспевающем западном обществе около 80 % 65-летних и старше людей имеют те или иные проблемы со здоровьем, например, высокое артериальное давление, артрит или болезни сердца. Но большинство из этих заболеваний не лишают человека трудоспособности. Около 95 % людей преклонного возраста живут в своих сообществах, и большинство из них сами ведут домашнее хозяйство.

Преждевременная старость и нетрудоспособность в значительной степени становятся результатом таких факторов образа жизни, как курение, чрезмерное употребление алкоголя и кофеина, злоупотребление наркотиками. Лишний вес ослабляет физическую силу и сексуальное влечение. Очищенная пища и отсутствие регулярных физических упражнений провоцируют преждевременное старение.

### Не является ли забывчивость плохим знаком?

Забывчивость среди пожилых людей несколько увеличена. Стресс, тревожность, насыщенный ритм жизни, перегрузка памяти и отсутствие интереса могут стать причинами забывчивости в любом возрасте. Депрессия, в которую впадают многие пожилые люди, часто неверно соотносится с дряхлостью. Только у немногих людей развивается болезнь Альцгеймера или другие проявления слабоумия, присущие исключительно пожилым. У большинства же людей замечательно функционирует память на протяжении длительного времени, особенно



когда они продолжают вести активный и подвижный образ жизни.

### Не заканчивают ли многие пожилые люди свою жизнь в домах престарелых?

На самом деле в Северной Америке только 2 % людей в возрасте от 64 до 75 лет живут в домах престарелых, среди 85-летних и старше – 20 %.

Сегодня прекрасное время для жизни! Продуктивная социальная деятельность, а также физические упражнения, диета, своевременное внимание к проблемам здоровья и современные технологии замедляют процесс старения. Люди в настоящее время часто сохраняют физическое и умственное здоровье в свои 80 и 90 лет. Многие также сохраняют сексуальную активность.

Ученые обнаружили, что оптимистичное, позитивное настроение в действительности повышает иммунитет организма. Эта сложная система защиты оказывается одним из ключевых секретов крепкого здоровья.

В Библии много лет назад были записаны такие слова: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушил кости» (Притч. 17:22).

## БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

- Ишемическая болезнь сердца
- Лечение болезни сердца
- Гипертония
- Инсульт
- Рак
- Диабет
- Остеопороз
- Артрит
- Ожирение
- Алкоголь и коктейли
- Табак
- Кофеин
- Медикаменты



## Глава 6

# Ишемическая болезнь сердца: «убийца» в обеденной тарелке

**С**отни тысяч людей умирают каждый год от сердечных приступов без какого-либо протеста со стороны общественности, прессы или правительства. Однако «убийцу» нации номер один можно найти прямо в тарелке за обеденным столом!

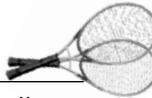
**Вы имеете в виду, что наша пища приводит к сердечным приступам?**

Не вся пища. Главная причина – чрезмерное количество жира и холестерина. Основная проблема состоит в уплотнении, закупорке жизненно важных артерий, обеспечивающих сердце кислородом. Этот процесс известен как атеросклероз.

Люди рождаются с чистыми эластичными артериями. Они должны оставаться такими в течение всей жизни. Однако артерии многих североамериканцев засоряются холестерином, жиром и кальцием – смесью, которая постепенно затвердевает и в конечном счете препятствует для необходимых поставок кислорода.

Во время Второй мировой войны европейцы были вынуждены изменить свои привычки питания и отказаться от привычного рациона, состоящего из мяса, яиц и молочных продуктов, в пользу более аскетичной диеты из картофе-

## Глава 6. Ишемическая болезнь сердца: «убийца»...



ля, зерновых, бобовых, корнеплодов и овощей. И каков был результат? Значительное сокращение уровня атеросклероза, которое продержалось еще несколько лет.

С тех пор было собрано огромное количество данных исследований, объектом которых являлись и люди, и животные по всему миру. Результаты, по сути, одни и те же: пища с высоким содержанием жира и холестерина приводит к повышению уровня холестерина в крови и болезням сердца. Пища с низким содержанием жира и холестерина сокращает уровень холестерина в крови, предотвращает болезни сердца.

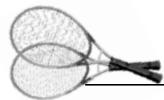
### Как я могу узнать, что у меня атеросклероз?

Пока ваши артерии не сужаются в значительной степени, нет никаких симптомов. Некоторые люди начинают страдать от стенокардии (боли в области сердца) при физической нагрузке. Для многих сердечный приступ становится первым признаком проблемы. Приблизительно одна треть сердечных приступов приводит к внезапной смерти.

### Кому грозит сердечный приступ?

Типичность факторов риска помогает определить вероятность возникновения ишемической болезни сердца:

- Самый серьезный фактор риска – повышенный уровень холестерина в крови. У 50-летних мужчин с уровнем холестерина выше 295 мг % (или 7,6 ммоль/л) в десять раз больше риск развития атеросклероза, чем у мужчин того же возраста с уровнем холестерина ниже 200 мг % (или 5,5 ммоль/л). Снижение уровня холестерина в крови на 20 % уменьшает риск развития коронаротромбоза на 50 %.
- К 60 годам у курильщиков в десятки раз больше вероятность умереть от болезни сердца, чем у некурящих. Около 160 тысяч внезапных коронарных



## Болезни, связанные с образом жизни

смертей каждый год связаны с курением (приблизительно 30 % от общего количества).

- В Северной Америке у каждого третьего взрослого высокое артериальное давление и в три раза большая вероятность умереть от болезней сердца, чем у человека с нормальным артериальным давлением.
- У тучных мужчин в пять раз больше вероятность умереть от болезней сердца в 60-летнем возрасте, чем у мужчин с нормальным весом.
- Среди других факторов риска – диабет, повышенный уровень триглицеридов в крови, сидячий образ жизни и стресс.



Все вышеуказанные факторы риска можно контролировать с помощью изменений в диете и образе жизни. Наследственность, возраст и пол относятся к факторам риска, которыми человек управляет не может, но, к счастью, они наименее влиятельны.



## Глава 6. Ишемическая болезнь сердца: «убийца»...

### Каковы последствия операций и употребления медикаментов?

Людям с опасным уровнем холестерина, которые не готовы произвести соответствующие изменения в своей диете, могут потребоваться лекарства. Однако эти медикаменты дорогостоящие, большинство из них имеют серьезные побочные эффекты. Таким людям также следует сдавать анализы и проходить осмотр у врача.

Более эффективны хирургические процедуры: обходные операции, чистки и баллонное расширение. Некоторые результаты впечатляют. Но со временем и по мере накопления статистики выяснилось, что большинство этих операций не продлевает жизнь и даже не обязательно улучшает ее. Медикаментозное лечение пока остается лучшим вариантом. Единственное дающее долгосрочные результаты решение – это серьезные изменения в образе жизни.

### Итак, какой подход самый лучший?

Наилучшее из возможных решений – предупреждение болезни, и начать никогда не поздно. Даже если уже развилась болезнь сердца, о чем свидетельствуют коронарные факторы риска, диагностика и анализы, все равно не поздно изменить свой образ жизни. На самом деле вы можете очистить свои артерии, снизить риск смерти от атеросклероза и продлить активные, продуктивные годы. Независимо от возраста, вам под силу заметно повлиять на факторы риска даже за несколько недель.

Начните со здоровой домашней пищи с низким содержанием жира и холестерина, но высоким процентом неочищенных сложных углеводов и клетчатки. Доказано, что подобная диета снижает уровень холестерина на 15-25 % и нормализует большинство случаев диабета второго типа менее чем за четыре недели. Употребление при такой диете сниженного количества соли по-



может также нормализовать артериальное давление и контролировать вес.

Начните ежедневную активную программу физических упражнений.

Если бы американцы снизили уровень холестерина до 180 (4,5 ммоль/л), систолическое артериальное давление до 125 и бросили курить, 82 % всех сердечных приступов до 65 лет можно было бы предотвратить. Эти простые изменения в образе жизни сделали бы больше для улучшения здоровья нашей нации, чем все больницы, операции и лекарства вместе взятые.

## Глава 7

# Лечение болезни сердца

Мир спорта возникнул, когда бывший президент Йельского университета, доктор Барт Джиммотти стал членом комиссии по бейсболу. Спустя несколько месяцев шокированная общественность рыдала, ибо этот уважаемый человек вдруг умер в возрасте 51 года от сердечного приступа.

Подобные сценарии повторяются тысячи раз в день по всему миру. Болезни сердца сейчас наносят смертельный удар каждым четырем из десяти американцев.

### Есть ли выход из сложившейся ситуации?

До тех пор пока наши современники будут употреблять калорийную, жирную пищу, статистика останется такой же. На протяжении многих лет известно, что пища с высоким содержанием жира и холестерина является основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний.

Но есть выход: мы должны исключить из нашего рациона пищу с высоким содержанием жира и холестерина. В зависимости от того, насколько хорошо справимся с этим заданием, мы можем предотвратить и даже обратить вспять болезни сердца.



### Вы имеете в виду, что болезни сердца излечимы?

Да, такая вероятность постоянно возрастает.

Эта мысль зародилась, когда Дин Орниш опубликовал в 1990 г. в медицинском журнале «Ланцет» отчет, потрясший всю медицинскую общественность. Доктор Орниш посвятил один год наблюдению за 48 людьми с прогрессирующей болезнью сердца, многие из которых были кандидатами на коронарное шунтирование.

Он разделил людей на две группы в произвольном порядке. Участники должны были бросить курить и ежедневно совершать пешие прогулки. Кроме этого, первая группа практиковала управление стрессом и придерживалась вегетарианской диеты с менее чем десятипроцентным содержанием калорий в виде жира и отсутствием холестерина.

Второй группе была назначена «Разумная диета» Американской ассоциации сердца для людей, страдающих болезнями сердца. Эта диета допускала 30 % калорий в виде жира и до 300 мг холестерина в день.

В конце года результаты были представлены на Научной сессии Американской ассоциации сердца в Вашингтоне и стали главной новостью всемирной медицины.

Доктор Орниш заявил, что у людей, придерживающихся вегетарианской диеты с очень низким содержанием жира, средний уровень холестерина в крови снизился на 40 %, а их суженные, закупоренные атеросклеротическими бляшками артерии расширились и теперь могли транспортировать к сердечной мышце большее количество крови и кислорода. Болезнь сердца фактически начала отступать. И при обследовании самых пожилых людей с более развившейся болезнью были выявлены лучшие результаты.

У группы участников, придерживающихся так называемой «Разумной диеты», практически не наблюдалось снижения уровня холестерина, а их коронарные артерии сузились еще больше. Состояние людей ухудшилось.



### Вы хотите сказать, что диета, предложенная Американской ассоциацией сердца, совсем не помогла?

Как выяснилось, «Разумная диета», разработанная для профилактики и лечения болезней сердца, неэффективна. На пресс-конференции доктор Орниш подвел итог: «Умеренные рекомендации Американской ассоциации сердца относительно питания не имеют эффективного влияния на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Людям, страдающим клинически выраженным заболеванием, необходимо придерживаться настоящих диетических рекомендаций».

В другом исследовании, проведенном известным хирургом Кливлендской клиники Калдвеллом Эсселстином в 1985 году, принимало участие 18 пациентов, страдавших ишемической болезнью сердца. Их диета состояла из цельнозерновых продуктов с низким содержанием жиров. Употреблять обработанную пищу и продукты животного происхождения было запрещено. В течение нескольких недель уровень холестерина у пациентов упал до отметки ниже 160 мг% (4,1 ммоль/л) и таким оставался на протяжении последующих 20 лет.

### Каким был исход болезни в результате такой строгой диеты?

1. Перед тем как присоединиться к экспериментальной диетической программе, эти пациенты на протяжении 8 лет страдали от 49 проблем, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями (от стенокардии, сердечных приступов, инсультов, шунтирования, ангиопластики). Их уровень холестерина составлял 230 (5,9), пока они не начали проходить лечение в Кливлендской клинике. В своем докладе о 12-летних исследованиях, напечатанном в Американском журнале по кардиологии, доктор Эсселстин не обозначил ни одного случая сердечно-сосудистых заболеваний.



2. Доктор Эсселстин с помощью ангиографии подтвердил, что у пациентов наблюдалось не только замедление развития атеросклеротической бляшки, но и полное ее исчезновение. 20-30-процентная регрессия бляшки способствовала свободному течению крови к сердечной мышце, что в свою очередь облегчало боль при стенокардии и уменьшало потребность в приеме лекарств. Результаты его 20-летнего исследования были напечатаны в книге «Предотвращение и лечение болезни сердца» (*Prevent and Reverse Heart Disease*) в 2007 году.

Давно известно, что многие из современных болезней сердца можно предотвратить, но приятно осознавать, что при надлежащих условиях их можно повернуть вспять. Это революционное исследование доказывает, что при правильном питании мы можем победить болезни сердца.

Несмотря на скучное питание и пытки, выжившие жертвы Холокоста не страдали атеросклерозом. Это был первый признак (позднее подтвержденный ангиографическими исследованиями во Вьетнаме), что атеросклероз является обратимым процессом. У людей, которые провели долгое время в пленау, были самые чистые артерии.

## Глава 8

# Гипертония — безмолвный убийца

Проблемой каждого третьего взрослого в Северной Америке является повышенное кровяное давление. У гипертоников в три раза повышается вероятность сердечного приступа, в пять раз чаще возникает сердечная недостаточность и в восемь раз выше вероятность инсульта, чем у людей с нормальным кровяным давлением.

### Как узнать, что у меня гипертония?

Гипертония определяется систолическим (верхнее артериальное давление постоянно выше 130 мм рт. ст.) и/или диастолическим (нижнее давление 85 мм рт. ст. и выше) показателями. Норма – 120/80 мм рт. ст. Хотя гипертоническое состояние и не сопровождается никакими симптомами (поэтому и называется безмолвным убийцей), оно вызывает прогрессирующие изменения в кровеносных сосудах, пока не появляется первый признак – обычно инсульт или сердечный приступ.

### Что приводит к повышению кровяного давления?

Этому способствуют определенные виды опухолей, а также болезни почек. Но в 90 % случаев ежедневной



гипертонии конкретную органическую причину определить невозможно. Такая разновидность гипертонии называется гипертонической болезнью.

К развитию гипертонической болезни приводят следующие факторы:

- **Высокий уровень потребления соли.** В тех местах, где соль употребляют в больших количествах, например, в Японии, болезнь становится эпидемией, поражающей практически половину взрослого населения. Американцы поглощают в среднем от 10 до 15 г соли ежедневно. Это две-три полных чайных ложки или в 10-15 раз больше необходимой для организма нормы! Натрий, содержащийся в соли, влияет на кровяное давление. Один грамм соли содержит 400 мг натрия.
- **Низкое содержание калия.** Соотношение калия и натрия (калий/натрий) имеет решающее значение. Употребление большего количества овощей с одновременным снижением потребления соли значительно увеличит это соотношение и снизит кровяное давление.
- **Ожирение.** Практически у каждого человека, страдающего лишним весом, в конечном счете будет высокое кровяное давление. Это только вопрос времени.
- **Тромбоз артерий.** Суженные и закупоренные артерии вынуждают организм повышать кровяное давление, чтобы доставить к клеткам необходимое количество кислорода и питательных веществ.
- **Недостаток физических упражнений.**
- **Курение.**
- **Алкоголь.** Научные исследования показали, что даже умеренное употребление алкоголя может вызывать около 15 % всех случаев гипертонии.



### Почему люди употребляют так много соли?

В повседневной жизни сложно обойтись без соли. Около 75 % от общего количества поглощаемой нами соли поступает из переработанной пищи и пищи быстрого приготовления. Привыкание к соли развивается быстро, поэтому соленые закуски и продукты «накапливаются» в нас в виде лишнего веса.

### Существуют ли лекарства от гипертонии?

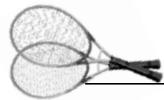
За последние несколько лет появилось множество новых лекарств, эффективных для снижения кровяного давления. Некоторые из них помогают. Большинство отличается быстрым результатом – наши современники так любят быстрые решения.

Но более внимательный взгляд на лекарства от гипертонии обнаруживает некоторые тревожные факты: с помощью медикаментов нельзя вылечить гипертонию, можно только контролировать ее. Во многих случаях эти препараты необходимо принимать всю жизнь. Среди неприятных побочных эффектов – усталость, депрессия и отсутствие сексуального влечения. В то время как лекарства могут защитить от инсульта, они не защищают от коронарного атеросклероза (закупоривания сердечных артерий). Некоторые из них на самом деле способствуют атеросклерозу, диабету и подагрическому артриту.

### Каковы альтернативы?

Ряд серьезных научных исследований показал, что простые изменения в питании и образе жизни помогают избавиться от большинства случаев гипертонической болезни в течение нескольких недель без медикаментов.

- Многие люди чувствительны к натрию в соли, и они извлекли бы пользу вследствие сокращения



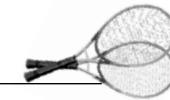
## Болезни, связанные с образом жизни

количества соли в своем рационе. Употребление большего количества овощей повысит уровень калия, и таким образом нормализуется соотношение калия/натрия.

- При снижении веса уровень кровяного давления обычно падает. Избавление от лишних килограммов – часто единственный способ привести в норму высокое кровяное давление.
- Употребление пищи с низким содержанием жира и высоким уровнем клетчатки снижает кровяное давление на 10 % даже без потери веса или ограничения соли. Эти благоприятные изменения, вероятно, вызваны разжижением крови в результате употребления меньшего количества жира.
- Исключение алкоголя снижает кровяное давление и принесет пользу организму.
- Физические упражнения снижают кровяное давление, уменьшая периферическое артериальное сопротивление. Кроме того, регулярные упражнения улучшают общее состояние здоровья.

Людям, принимающим лекарства от кровяного давления, не следует играть в докторов и менять дозы или прекращать принимать медикаменты по собственной инициативе. Но желающим изменить свой образ жизни на более здоровый врачи с радостью помогут найти способ решения проблемы гипертонии с помощью питания и физических упражнений.

## Глава 8. Гипертония – безмолвный убийца

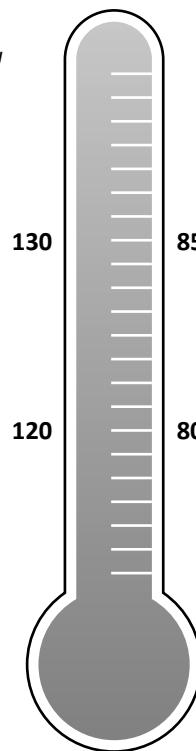


### СТЕПЕНЬ ВАШЕГО РИСКА

**Высокое кровяное давление**  
(самый главный фактор риска заболевания) 130 и выше или 85 и выше

**Немного завышенное кровяное давление**  
(повышает степень риска заболевания) 120-129 или 80-84

**Оптимальное кровяное давление** ниже 120 и ниже 80



Статистические данные применимы ко взрослым, не принимающим лекарства для понижения давления.

Если ваше систолическое и диастолическое давление отличается от приведенного в таблице, ваш риск зависит от того, насколько выше будут цифры.

## Глава 9

# Инсульт

Два миллиона американцев парализованы вследствие инсульта. После СПИДа и рака инсульт, вероятно, – самая ужасная и калечащая болезнь, поражающая прозападные цивилизации.

### Какова вероятность инсульта у человека?

Около 795 тыс. американцев ежегодно переживают инсульт, а 137 тыс. умирают от него. Как и в случае с сердечными приступами, тяжелая форма инсульта и даже со смертельным исходом может поразить человека внезапно. Около четверти жертв в возрасте до 70 лет умирает после первого приступа, затем эта цифра удваивается.

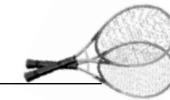
Из тех, кто выжил, 40 % нуждаются в постоянном специальном уходе, но только 10 % из них требуют госпитализации.

Остальные 60 % – счастливчики. Некоторые выздоравливают полностью, почти все восстанавливаются в достаточной степени, чтобы позаботиться о себе, большинство способно возобновить нормальную жизнедеятельность.

### Что вызывает инсульт?

Инсульт, или нарушение мозгового кровообращения, чаще всего связан с атеросклерозом, утолщением, сужением и уплотнением артерий, обеспечивающих мозг оксигенированной кровью. Атеросклеротический процесс может начаться как в артериях в мозге, так и в артериях,

## Глава 9. Инсульт



ведущих к мозгу. Шероховатая внутренняя поверхность пораженных артерий становится почвой для образования тромбов. Когда закупорка достигает максимального уровня, говорят, что артерия тромбирована.

Иногда кусочки тромбов или сгустки крови отрываются и переносятся к более мелким артериям мозга, приводя к их закупорке – тромбоэмболии. Около 85 % случаев нарушения мозгового кровообращения являются результатом либо тромботической, либо тромбоэмбологической артериальной непроходимости.

Остальные приступы инсультов вызваны кровоизлиянием или разрывами. Большинство из них связано с неконтролируемым высоким кровяным давлением, которое толкает кровь через трещины в затвердевших артериальных стенках. Некоторые случаи разрывов вызваны аневризмой. Это расширенные полости некоторых артерий, которые становятся все тоньше и тоньше, пока не разрываются.

Инсульт наносит вред тому участку мозга, к которому не поступает свежая кровь и который вскоре отмирает от недостатка кислорода. Если поражается значительный участок мозга, инсульт будет тяжелым или летальным. Меньшая область поражения мозга вызовет более слабые симптомы.

### Кто находится в группе риска?

Большинство случаев инсульта напрямую связано с высоким кровяным давлением. Люди с гипертонией в восемь раз больше подвержены риску инсульта, чем люди с нормальным кровяным давлением. Другие случаи зависят от фибрилляции предсердий (нарушенного сердцебиения), увеличивающей риск в шесть раз.

Временные нарушения, называемые транзиторными ишемическими атаками (ТИА), могут быть ранними признаками. Это небольшие приступы, которые начинаются



## Болезни, связанные с образом жизни

внезапно и проходят менее чем за 24 часа. Большинство из них длится всего несколько секунд, и затем наблюдается полное восстановление. Однако частые ТИА повышают вероятность возникновения инсульта так же, как стенокардия повышает вероятность развития инфаркта.

Среди других факторов риска – повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови, курение, диабет, ожирение и сидячий образ жизни. Все они способствуют развитию атеросклеротического процесса. Фактически факторы риска возникновения инсульта в основном сходны с факторами риска возникновения ишемической болезни сердца, потому что оба заболевания вызваны повреждением жизненно важных кислородонесущих артерий.

### ИНСУЛЬТЫ И МЕСТА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОМБОЦИТОВ



## Глава 9. Инсульт



### Можно ли предотвратить инсульт?

Да, большинство случаев инсульта можно предотвратить. Фактически инсульт, подобно некоторым другим заболеваниям, связанным с образом жизни, – относительно редкое явление в одном поколении, если люди с детства ведут здоровый образ жизни и приобрели здоровые привычки, о которых уже существует много информации. Прислушайтесь к следующим советам:

- Не курите. Одна из каждых шести сердечно-сосудистых смертей напрямую связана с курением табака.
- Регулярно проверяйте кровяное давление. Гипертония не имеет симптомов, и она может подкрасться незаметно. Помните: гипертония повышает риск возникновения инсульта на 800 %.
- Употребляйте как можно меньше соли. В тех странах мира, где уровень употребления соли низок, гипертония практически неизвестна. В Японии, где потребление соли высоко, инсульт является главной причиной смерти.
- Нормализуйте свой вес. Ожирение способствует развитию атеросклероза, гипертонии, а также является причиной большинства случаев диабета.
- Придерживайтесь диеты с низким содержанием жира и холестерина и высоким содержанием клетчатки. Доказано, что потребление жира в количестве менее 20 % ежедневной нормы калорий защищает внутреннюю часть артерий от атеросклероза.
- Занимайтесь физическими упражнениями активно и регулярно. Упражнения улучшают циркуляцию крови, помогают контролировать вес и гипертонию.



## А если у человека уже случился инсульт?

### Можно ли ему помочь?

Конечно. Образ жизни, помогающий предотвратить инсульт, ускорит восстановление, а также поможет избежать повторного приступа.

После острых инсультов пациенты нуждаются в хорошем уходе и энергичной реабилитации. В некоторых случаях полезны такие хирургические операции, как эндартерэктомия (очищение артерий).

Небольшие дозы аспирина помогают предотвратить инсульт у восприимчивых людей. Однако помните, что аспирин также может вызвать кровотечение и усугубить язвы желудка.

Главное, что артериальная непроходимость обратима. Утолщенные, суженные артерии медленно открываются снова, когда человек строго придерживается вегетарианской диеты с очень низким содержанием жира наряду с другими составляющими здорового образа жизни. Хотя объектом этих исследований были коронарные артерии, подобных результатов следует ожидать и в отношении артерий, питающих мозг, поскольку лежащая в основе проблема аналогична.

Все люди рождаются с мягкими, гибкими, эластичными стенками артерий. У многих народов мира сохраняются здоровые артерии и низкое кровяное давление на протяжении всей жизни. Это доступно и нам, если мы будем вырабатывать здоровые привычки до того, как нанесем ущерб нашему организму.

## Глава 10

# Рак — спровоцированная нами болезнь

Многие разновидности рака оказываются заболеваниями, спровоцированными самими людьми. Мы способствуем их развитию, постоянно подвергая себя воздействию определенных факторов. От того, что мы едим и пьем, где живем и работаем, чем дышим, зависит развитие этого заболевания.

### Вы хотите сказать, что мы сами провоцируем раковые заболевания?

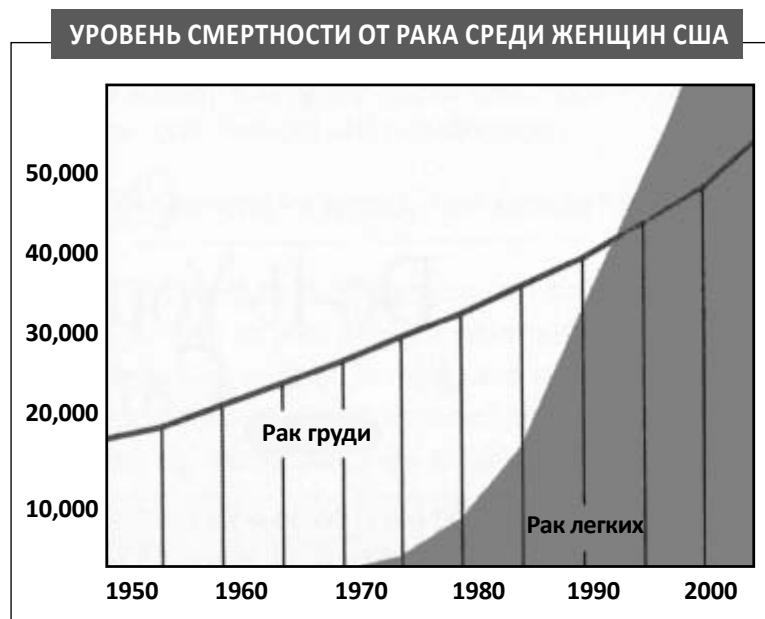
Медицинская наука продолжает делать шаги навстречу раннему выявлению и улучшенному лечению многих видов рака. Но эти усилия в значительной степени предпринимаются уже постфактум. Печально, но общий уровень смертности в результате многих видов рака продолжает расти. Одну из четырех жизней американцев сегодня отнимает рак.

Однако эту тенденцию можно обратить вспять. Если бы мы просто принимали известные меры предосторожности, 70-80 % заболевания раком можно было бы предотвратить.



## Разве люди не готовы на все, чтобы избежать этой ужасной болезни?

Кажется, почти на все, кроме перемен в своем образе жизни. Возьмем, к примеру, рак легких, убивающий мужчин и женщин в Соединенных Штатах больше, чем что-либо другое. В отчете Главного военного хирурга (1964 г.) рак легких напрямую связан с курением. Миллионы действительно бросили курить, однако каждый четвертый взрослый в Северной Америке все еще не оставил эту привычку! До 90 % случаев заболевания раком легких, губ, рта, языка, горла и пищевода можно было бы предотвратить, если бы люди просто перестали курить табак. Мы бы также избавились от половины случаев заболевания раком мочевого пузыря.



## Связаны ли некоторые виды рака с питанием?

У мужчин второе и третье место по частоте возникновения занимают рак простаты и рак толстой кишки. У женщин – рак груди и рак толстой кишки. Согласно результатам обширных исследований, существует связь около 50 % указанных видов рака с избыточным питанием – чрезмерным употреблением жира и лишним весом.

## А как насчет химикатов и пестицидов?

Обеспокоенность вызывают канцерогены (химические вещества, вызывающие рак), особенно появление множества добавок, консервантов, усилителей вкуса, пестицидов и других химикатов, которые мы используем при производстве и сбыте продуктов питания. Однако только 2 % всех случаев заболевания раком можно связать с этими веществами.

А вот доказательства связи между раком и такими диетологическими факторами, как клетчатка и жир, растут с каждым днем. По сравнению с рационом питания на рубеже веков средний американец сегодня употребляет на 36 % больше жира и на одну треть меньше клетчатки. В тех странах мира, где уровень употребления жира низок, а клетчатки – высок, число заболеваний раком толстой кишки, груди и простаты незначительно. В таких странах, как Соединенные Штаты, Канада и Новая Зеландия, где рацион содержит низкий уровень клетчатки и высокий уровень жира, число заболеваний этими разновидностями рака намного выше.

## Можно ли эти различия объяснить расовыми особенностями, а не рационом питания?

Ученые исследовали этот вопрос. Они обнаружили, что, например, у японцев, проживающих в сельской местности, случаи развития упомянутых видов рака были очень редкими. У этой категории японцев тради-



ционный уровень потребления клетчатки высок, а жир в среднем составляет всего от 15 до 20 % всего рациона. Но когда японцы мигрируют в Америку и перенимают западные привычки питания и образа жизни, уровень заболевания раком у них значительно возрастает и вскоре приравнивается к американскому.

### Каким образом клетчатка и жир могут влиять на развитие рака?

Не на все вопросы еще найдены ответы, но рак напрямую связан с канцерогенами, химическими раздражителями, которые со временем могут вызывать раковые болезни.

Например, желчные кислоты. Содержание жира в рационе питания влияет на количество желчи, производимой организмом. В кишечном тракте некоторые из желчных кислот могут образовывать раздражающие канцерогенные соединения. Чем дальше эти соединения соприкасаются с внутренними стенками толстой кишки, тем к большему раздражению они приводят.

На этом этапе важную роль играет клетчатка. При питании с низким содержанием клетчатки вещества медленно перемещаются по кишечнику, весь путь между входом и выходом часто занимает от 72 часов до семи дней. Клетчатка впитывает жидкость, подобно губке. Это помогает наполнить кишечник и стимулирует его к повышенной активности. При питании с высоким содержанием клетчатки пища перемещается по кишечнику в течение 24-36 часов.

Это помогает толстому кишечнику сократить время воздействия раздражающих веществ и ослабить концентрацию раздражителей благодаря влагоудерживающей способности и изолирующему эффекту клетчатки.



### Какова ситуация с другими видами рака?

Высокое содержание жира подавляет активность важных клеток иммунной системы организма. Этот эффект был широко изучен в связи с раком груди и может быть соотнесен также с другими видами рака.

Чрезмерное употребление алкоголя повышает риск заболевания раком пищевода и поджелудочной железы, подобный результат ожидает и тех, кто курит. Лишний вес повышает риск развития рака груди, толстого кишечника и простаты. Также влияют такие факторы, как воздействие асбеста, дыма и ядовитых веществ.

Всего четыре фактора здорового образа жизни: (1) воздержание от курения и (2) алкоголя, (3) вегетарианская диета с высоким содержанием клетчатки и низким содержанием жира и (4) нормальный вес – могут предотвратить до 75 % случаев заболевания раком в современном западном обществе. Таким путем существующий уровень смертности от рака один к четырем может быть сокращен до одного к двадцати.

И это вполне реально.

## Глава 11

# Обезоруживаем диабет

Со времен Второй мировой войны диабет 2-го типа неустанно прогрессирует. На данный момент заболевание считается одной из ведущих причин смертности. В Северной Америке у одного из троих новорожденных разовьется диабет в будущем. До сегодняшнего дня ничего не было известно о методах лечения данного заболевания.

Однако на данный момент многие люди побеждают диабет. Они нормализуют уровень сахара в крови и перестают принимать инсулин благодаря здоровому образу жизни.

### Что такое диабет на самом деле? Это наследственная болезнь?

Диабет возникает тогда, когда организм не способен справиться с глюкозой (сахаром), накапливающейся в крови до опасного уровня. Диагноз диабета ставится в том случае, если у человека уровень сахара в крови в течение продолжительного времени выше 125 мг% (7.0 ммоль/л). При отметке 100-125 (5,6-6,9 ммоль/л) устанавливают диагноз предиабета.

Существует два вида диабета. Первый тип поражает около 5 % диабетиков. Они обычно имеют панкреатический сок, вырабатывающий недостаточное количество инсулина. Этот тип диабета часто наследственный, обычно возникает в детстве или юности и известен как ювенильный диабет. Поскольку диабетики не могут

## Глава 11. Обезоруживаем диабет



живь без инсулина, этот тип диабета сейчас имеет официальное название инсулинозависимый диабет.

Диабет 2-го типа иной. Он называется взрослым диабетом, или инсулиннезависимым диабетом; на сегодняшний день им страдает 24 миллиона американцев. Из них примерно у семи миллионов он еще не был диагностирован. Обычно этот тип диабета развивается у людей после 50 лет, когда они стареют и набирают вес, но в условиях современной эпидемии ожирения у некоторых людей эта болезнь развивается уже в подростковом возрасте. В отличие от ювенильных диабетиков, в организме большинства диабетиков 2-го типа при диагностировании обнаруживают большое количество инсулина.

### Признаки диабета

Классическими симптомами являются полидипсия (патологически усиленная жажда), полифагия (чрезмерное потребление пищи) и полиурия (повышенное выделение мочи). Однако на раннем этапе развития заболевания проявляются незначительные признаки, такие как легкое чувство жажды и учащенное мочеиспускание. Из 25,8 миллионов американцев, больных диабетом, 7 миллионов утверждают, что не подозревали о его существовании. 79 миллионов имеют диагноз предиабета, а 104 миллиона находятся в группе риска. Это каждый третий мужчина, женщина и ребенок! При прогрессировании заболевания разрушительному воздействию поддаются все органы тела. Приведем некоторые из этих ужасных последствий:

- 8 из 10 диабетиков имеют проблему со зрением. Диабет является главной причиной потери зрения в развитых странах;
- диабетики в 18 раз чаще испытывают проблемы с почками, чем те, кто не болеет диабетом. 25 % пациентов, нуждающихся в дialisе, – диабетики;



- диабет – провоцирующий фактор развития атеросклероза (сужения и расширения артерий). В результате риск возникновения инфаркта и инсульта удваивается. Заболевание также может привести к импотенции, ухудшению слуха, синдрому Шарко (перемежающейся хромоте) и гангрене (с ампутацией части ноги у взрослого, страдающего диабетом).

### Что вызывает диабет 2-го типа?

Исследования показывают тесную взаимосвязь этого заболевания с жиром – и в пище, и в теле. Диабет 2-го типа редко встречается у людей, у которых уровень потребления жира низок, а ожирение – явление нечастое.

В большинстве случаев диабет возникает не из-за большой поджелудочной железы, неспособной производить достаточное количество инсулина, а вследствие недостатка чувствительности к инсулину. Такое сопротивление клеток инсулину напрямую связано с ожирением и избытком жира в рационе человека.

### Но разве не сахар является основной причиной диабета?

Джеймс Андерсон, профессор медицины и лечебного питания в Университете Кентукки, признанный авторитет в вопросах диабета, оценил влияние состава пищи на уровень сахара в крови. Как и другим до него, доктору Джеймсу удалось превратить стройных здоровых молодых мужчин в диабетиков легкой формы менее чем за две недели с помощью питания, состоящего на 65 % из жира. В другой группе, соблюдающей постную диету с десятипроцентным содержанием жира и незначительным содержанием сахара ежедневно, не появилось ни одного диабетика и через 11 недель, когда эксперимент был прекращен.



### Итак, какой лучший способ лечения этого заболевания?

Несколько лечебных центров убедительно доказали, что большинство диабетиков 2-го типа могут нормализовать уровень сахара в крови даже в течение нескольких недель, соблюдая простую диету с очень низким содержанием жира и высоким процентом клетчатки и выполняя ежедневные физические упражнения.

Сокращение количества жира и масла в диете играет решающую роль. Чем меньше жира потребляется, тем меньше его поступает в кровь. Это запускает сложный процесс, который постепенно разблокирует инсулин и способствует усвоению сахара в клетках организма. Результат зачастую поразителен. Диабетик 2-го типа, который снижает ежедневное потребление жира до 10 % от общего количества калорий, часто может уменьшить уровень сахара в крови до нормального уровня менее чем за восемь недель. Многие в конце концов могут полностью отказаться от лекарств – и от таблеток, и от инъекций.

Употребление органической, богатой клетчаткой пищи играет важную роль в стабилизации уровня сахара в крови. Когда еда лишена клетчатки, уровень сахара в крови может стремительно подняться. Обычно доза инсулина нейтрализует этот эффект. Люди, употребляющие рафинированную пищу, напитки и закуски с высоким содержанием калорий, но низким содержанием клетчатки, могут испытывать рост и падение уровня сахара на протяжении всего дня.

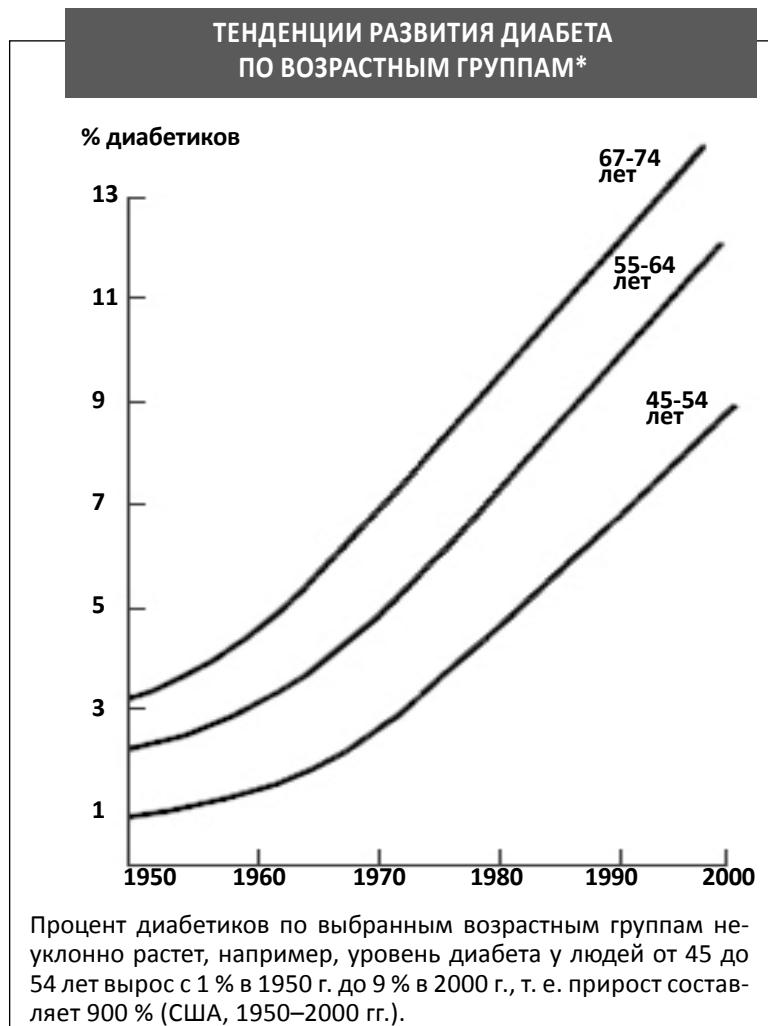
Пища же с высоким содержанием клетчатки, наоборот, сглаживает эти колебания сахара в крови и стабилизирует энергетический уровень.

Активные физические упражнения действуют подобно инсулину, поскольку быстрее сжигают «топливо» (сахар в крови и жирные кислоты).



## Болезни, связанные с образом жизни

Нормализация веса – зачастую это все, что необходимо для нормализации уровня сахара в крови. Диета с низким содержанием жира и высоким процентом клетчатки эффективна, как и регулярные активные физические упражнения.



\* Национальный Центр Исследований Здоровья (НЦИЗ)



## Глава 11. Обезоруживаем диабет

### А как быть с диабетом 1-го типа?

Инсулинозависимые (или ювенильные) диабетики вынуждены принимать инсулин всю жизнь, пока не станет доступна пересадка поджелудочной железы. Однако диета с низким содержанием жира и высоким процентом клетчатки поможет сократить количество требуемого инсулина для поддержания стабильного уровня сахара в крови и снизить постоянную угрозу сосудистых осложнений.

Дети, вскармливаемые грудью, приобретают определенную степень защиты от этого типа диабета.

### Перспективы

Сегодня, согласно данным Национального института здоровья, у каждого новорожденного до возраста 70 лет есть вероятность (соотношение один к трем) стать диабетиком, если настоящая тенденция развития диабета сохранится. Но так быть не должно! Привычки здорового образа жизни, которые обезоруживают и нормализуют многие случаи диабета 2-го типа, являются также и профилактическими. Даже избавление от 4,5 кг лишнего веса и энергичная 30-минутная ходьба несколько раз в неделю могут предотвратить болезнь.

Начинайте сейчас! Победите диабет, пока он не победил вас!

## Глава 12

# Остеопороз

### Что такое остеопороз?

Остеопороз (буквально – пористая кость) безболезненно ослабляет кости 25 миллионов американцев. Когда-то крепкие кости постепенно становятся тонкими и хрупкими, а их внутренняя часть – мягкой и пористой. В результате они часто ломаются, и это называют хрупкостью костей.

Остеопороз может стать причиной 1,3 миллиона переломов в год. Переломы шейки бедра могут приводить и к инвалидности, и к смерти. Треугольники в позвоночнике, с одной стороны, зачастую безболезненны, но с другой – они могут отнять у человека от 5 до 20 см роста. Искривление позвоночника может привести к такому явлению, как «вдовий горб».

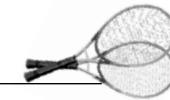
### Как определить, что у меня остеопороз?

Без профессиональной помощи это невозможно, пока вы не сломаете кость или у вас не уменьшится рост, но это уже серьезная стадия заболевания. Точный диагноз поставят врачи в проверенных медицинских центрах.

Вам необходимо пройти обследование, если вы средних лет или старше и у вас наблюдаются два или более таких факторов риска:

- сидячий образ жизни;
- высокобелковое питание;

## Глава 12. Остеопороз



- ранняя менопауза;
- постоянное использование кортикоэстериоидов;
- курение, употребление кофеина или алкоголя.

### Как развивается остеопороз?

Кости продолжают укрепляться и уплотняться примерно до 35 лет. Затем наблюдается обратный процесс, и каждый год теряется небольшая часть костной массы. Этот процесс ускоряется у женщин после менопаузы и может продолжаться от 7 до 15 лет. При наличии факторов риска потеря костной массы ускоряется еще больше и может развиться остеопороз.

Хотя эта болезнь обычно считается болезнью пожилых женщин, 20 % жертв составляют мужчины.

### Как лечить эту болезнь?

Применяют несколько видов лечения:

**Терапия эстрогеном.** Она замедляет потерю костной массы, но повышает риск развития рака матки и груди, тромбофлебита (сгустков в крови) и заболевания желчного пузыря. Терапия может также обострить диабет и гипертонию, и женщины иногда делают периодическую биопсию матки. С годами были разработаны препараты с добавлением прогестерона для притупления некоторых из побочных эффектов, связанных с выработкой эстрогена. Однако результаты недавнего исследования женского здоровья вызывали обеспокоенность относительно применения этих гормонов, поэтому многие врачи назначают их только в особых клинических условиях и на ограниченное время.

**Витамин D.** Организм использует витамин D для усвоения кальция, но большинство людей получает его больше нормы, если достаточное количество времени проводит на солнце; употребление добавок в целом не подтверждено своей целесообразности.



**Кальций.** Всемирная организация здоровья рекомендует употребление 500 мг кальция в день, в то время как другие организации здоровья в Северной Америке советуют 800-1500 мг. Эти дозы для отдельных людей могут представлять ценность, однако большинство исследований разных групп населения мира показывает незначительную взаимосвязь между потреблением кальция и плотностью костей или вообще ее отсутствие.

**Физические упражнения.** Кости не будут уплотняться и укрупняться без регулярных силовых упражнений, таких как ходьба. Для сохранения минералов кости необходимо сдавливать, толкать, растягивать и выгибать против силы тяжести. Значение фактора силы тяжести было хорошо продемонстрировано первыми космонавтами. Несмотря на то, что они честно тренировались, находясь в космосе, после возвращения в их костях были обнаружены поразительные остеопоротические изменения. Практически все типы аэробики полезны для организма, а костям больше всего необходима хорошая ежедневная встряска.

**Если вы курите, бросайте!** Тем самым вы принесете огромную пользу вашим костям.

**Низкобелковая диета.** Это самая многообещающая терапия на сегодняшний день. Организм использует кальций в метаболизме избытка белка и затем выводит его через почки. Исследования показывают, что кальций всегда исчезает из костей, когда уровень потребления белка слишком высок, независимо от того, много ли богатой кальцием пищи или добавок кальция употребляет человек.

#### **Так вы считаете, что всему виной белок?**

Эскимосы на Крайнем Севере употребляют пищу с чрезвычайно высоким содержанием и белка (250-400 г/день) и кальция (1500-2500 мг/день). Несмотря на высокий уро-



вень потребления кальция и очень активный образ жизни, у них самый высокий уровень развития остеопороза среди всех народностей мира.

С другой стороны, племена банту в Африке потребляют в среднем 47 г белка и менее 400 мг кальция в день главным образом из растительной пищи. Однако, хотя женщины банту вынашивают в среднем 10 и более детей, что ставит определенные требования к запасам кальция, они в основном не страдают остеопорозом. В отличие от этих племен, родственники племени банту, которые мигрировали в Соединенные Штаты и переняли американский стиль питания, постепенно приобретают остеопороз, сопоставимый с заболеваемостью американского населения.

#### **КАК ЛЕГКО СЪЕСТЬ СЛИШКОМ МНОГО БЕЛКА!**

Завтрак	Белок (г)
Омлет из 3 яиц с ветчиной и сыром	46
Жареный картофель	3
Тосты (2) со сливочным маслом и джемом	5
Кофе со сливками	1
Апельсиновый сок	1
Обед	
Бигмак	26
Картофель фри	3
Молочный коктейль	11
Ужин	
Жареный цыпленок	55
Горох	5
Салат с соусом	4
Печенный картофель со сметаной	9
Молоко (2%), 1 стакан	9
Общее количество	178 г



### Какова профилактика остеопороза?

Большинство народов мира употребляет в среднем от 200 до 400 мг кальция в день и не имеет каких-либо признаков остеопороза. Парадокс состоит в том, что это заболевание стало эпидемией в Соединенных Штатах, где уровень потребления богатых кальцием молочных продуктов и добавок кальция самый высокий в мире.

Северные американцы употребляют в два-три раза больше белка, чем необходимо. Сокращение его потребления до рекомендуемой ежедневной нормы в 50-60 г наряду с ежедневными активными физическими упражнениями и здоровой пищей могут предотвратить потерю кальция из костей.

## Глава 13

# Артрит: болезнь с множеством методов «лечения»

**А**ртрит – хроническое заболевание, которое, как многие думают, невозможно полностью вылечить. Существуют сотни непроверенных, дорогостоящих и недейственных методов, которые предлагают нечестные торговые агенты «жертвам» артрита.

### Что такое артрит?

Артрит – это собирательное название любых воспалительных процессов в суставах. Согласно исследованиям 40 миллионов американцев страдают артритом в разных его проявлениях.

Наши суставы и связки, так же как и мышцы, изнашиваются и нуждаются в восстановлении. Этот процесс происходит во время сна. Для восстановления любого органа тела необходим свободный доступ к кислороду и другим веществам. Когда кровь циркулирует неправильно, связки слабеют, количество синовиальной жидкости уменьшается, хрящи изнашиваются.



### Самый распространенный вид артрита

Самый распространенный вид этого заболевания – остеоартрит, встречающийся преимущественно среди пожилых людей. Он может развиться в результате получения травмы (травматический артрит) или же при разрыве связок, который часто происходит во время игры в футбол.

Остеоартрит обычно развивается из-за недостаточного поступления крови в суставы, которая необходима для их нормального функционирования. Как работа сердца нарушается, когда в коронарных артериях образуются бляшки, так и суставы изнашиваются, когдауженные артерии не доставляют необходимую им кровь. По этой причине остеоартрит лечится с помощью средств, способствующих улучшению кровообращения, таких как уменьшение количества жиров в крови, регулярные упражнения, гидротерапия (лечение водой).

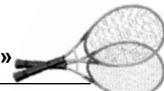
Остеоартрит позвоночника, бедра и коленного сустава обостряется в результате большого накопления калорий (излишний вес). Как мост имеет предел нагрузки, так и суставы.

Симптомы остеоартрита – боль и тяжесть, которые уменьшаются при нагревании сустава во время физической активности.

### Боль в спине также вызвана артритом?

От боли в спине страдают более пяти миллионов американцев ежегодно. Четверо из пяти людей на протяжении своей жизни в какое-то время переживают эти боли. Проблемы со спиной имеют серьезные последствия, так как могут привести к инвалидности, нетрудоспособности и другим неудобствам.

Интересно, что мышцы 80 % людей, страдающих от боли в спине, либо перенапряженные, либо, наоборот, редко подвергались нагрузке. Напряженные мышцы находятся постоянно в состоянии сжатия или сокращения, сигнализируя организму о проблеме.



10 % проблем с болью в спине вызваны остеоартритом и смещением дисков. Лишь немногие, страдающие от этого вида боли, имели серьезную травму позвоночника.

Прежде чем предпринимать какие-либо действия при боли в спине, следует исключить наличие травмы. Если нет серьезной проблемы, не стоит поступать так, как мы привыкли, – постоянно лежать в постели. Оставайтесь в постели какое-то время после возникновения боли. На этой стадии помогут пузыри со льдом и рекомендации врача.

Потом необходимо встать с постели и начать ходить, несмотря на боль. Специалисты в области болезней спины говорят, что, оставаясь в лежачем состоянии долгое время, пациенты причиняют себе больше вреда, чем пользы, так как отдых вызывает моментальное расслабление мышц. Вместо того чтобы восстановить здоровье, человек его разрушает. После продолжительного состояния покоя пациент может растянуть мышцы во время даже слабой активности.

К счастью, с большинством проблем со спиной можно справиться за 4-12 недель. Ниже приведены рекомендации, как предотвратить рецидив боли или же не допустить ее возникновение.

- Избавляйтесь от лишнего веса. Это лучшее, что вы можете сделать для здоровья вашей спины.
- Не носите туфли на высоком каблуке. Давление на ступню распределяется неравномерно, значит весь центр тяжести уходит вперед, а脊椎а отклоняется назад, чтобы женщина не упала и сохранила равновесие. Вследствие этого позвонки и тазовые kosti смещаются,脊椎а изгибаются все больше, что провоцирует смещение внутренних органов.
- Укрепляйте вашу спину и брюшные мышцы с помощью специальных упражнений. Занимайтесь ходьбой или плаваньем не менее 20 минут пять дней в неделю.



- Употребляйте продукты с низким содержанием жиров и высоким содержанием волокон для улучшения кровообращения, позволяя крови доставлять кислород и другие вещества к проблемным местам.
- Эти рекомендации следует соблюдать при всех случаях артрита и боли в спине.

### Как насчет опухшего большого пальца?

Имеется в виду подагра или подагрический артрит. С древних времен этот вид артрита считается болезнью богатых людей, ведущих праздный образ жизни: слишком много калорийной пищи и мало физических упражнений. И сегодня можно увидеть изображения королей, которые ставят ногу на специальную скамеечку, защищающую от боли опухший большой палец. Иногда страдающего подагрой знатного человека отправляли для жительства и работы в деревню. Это приносило пользу, так как простая еда и активный образ жизни способствовали выздоровлению.

Известно, что нарушение обмена веществ связано с подагрой. Но также доказано, что заболевание можно контролировать с помощью простой диеты, снижения уровня поступления пуринов (в основном в результате отказа от белка животного происхождения) и нормализации веса.

### Воспаленный сустав с покраснением.

В этом случае вы имеете в виду ревматоидный артрит. Он отличается от остеоартрита тем, что поражение суставов имеет воспалительную природу и при этом сопровождается покраснением, припухлостью, болью и повышением температуры. А остеоартрит возникает от травмы сустава или растяжения его связок.

Ревматоидный артрит – аутоиммунная болезнь, которая, подобно астме, сенной лихорадке, экземе и другим



заболеваниям, имеет аллергическую природу. Через несколько лет могут иметь место рецидивы обострений, вследствие чего образуются узелки, суставы деформируются, в основном суставы запястья и пальцев.

Ревматоидный артрит тесно связан с иммунной системой организма. Определенные иммунные белковые соединения сосредоточены в суставах и играют важную роль в разрушении хряща. Сегодня мы знаем, что эти нежелательные белковые комплексы (вызывают аллергию) могут быть полностью абсорбированы из тонкой кишки, не будучи переваренными и тем самым вызывая проблемы.

Привычки в питании являются важным фактором. Исследования среди населения, проживающего в сельской местности, показали, что случаев ревматоидного артрита у этих людей меньше, чем у городских жителей. В результате других исследований обнаружено, что при питании, ассоциируемом с малым проявлением аллергических симптомов, пациенты испытывают меньше боли в суставах, их мышцы лучше укрепляются. Также не менее необходимыми являются привычки здорового образа жизни, улучшающие кровообращение.

Боритесь за свое здоровье. Будьте активными. Чувствуете себя хорошо те, кто принимает активное участие в изменениях привычек образа жизни.

## Глава 14

# Ожирение

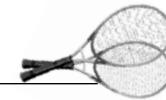
**А**мериканцы в среднем имеют больший вес, чем представители любой другой нации. Ожирение – одна из основных проблем общественного здравоохранения, и она настолько серьезна, что 36 миллионов людей подвергаются значительному медицинскому риску.

**Эти факты настораживают и вызывают опасение. Неудивительно, что диеты для похудения настолько популярны!**

Именно поэтому многие люди становятся жертвами диет и рецептов, обещающих быстрые результаты. У многих людей уже выработался условный рефлекс: проблема лишних килограммов решается диетой. Недавнее исследование показало, что 40-50 % американцев в возрасте от 35 до 59 лет в тот или иной период времени придерживались какой-либо диеты.

Печально, но это факт: если люди меняют свой образ жизни на короткое время и не переходят на здоровое питание на постоянной основе, их усилия в значительной степени напрасны. До 90 % людей, придерживающихся специальной диеты для похудения, набирают сброшенные килограммы в течение года, причем обычно с приростом. Постоянное сбрасывание и набирание веса разочаровывает, деморализует и приносит больше вреда, чем пользы.

## Глава 14. Ожирение



### Может, лучше оставаться тучным?

Для многих людей сохранение лишнего веса менее вредно, чем бесконечная игра в контроль размеров. Однако прежде чем поднять белый флаг капитуляции, внимательно рассмотрите, какой риск для здоровья приносят лишние килограммы.

По сравнению с людьми, имеющими оптимальный вес, люди с лишним весом:

- в три раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- в четыре раза чаще имеют повышенное кровяное давление;
- в пять раз чаще страдают диабетом и высоким содержанием холестерина в крови;
- находятся в группе высокого риска развития рака толстой кишки, прямой кишки, простаты, молочной железы, шейки матки, яичника, остеоартрита и боли в нижней части спины. Лишний вес человека подобен бомбе с часовым механизмом – рано или поздно одна или более из перечисленных болезней «взорвутся» в его жизни.

Кроме того, лишний вес влияет на самооценку. В современном обществе, ориентированном на внешний вид, это может стать огромным психологическим барьером.

### Каким образом лишние килограммы вредят организму?

В основе проблемы лежат калории, их избыток. Лишний вес появляется тогда, когда вы поглощаете больше калорий, чем необходимо вашему организму. Поступают ли калории из жира, белка, сахара или крахмала, их остатки превращаются в жир. Некоторое количество этого жира перемещается по крови, покрывая и постепенно закупоривая жизненно важные артерии, несущие кислород.



## Болезни, связанные с образом жизни

Остальной жир откладывается в центральном хранилище жира, расположенном внутри организма. Часто жир неожиданно появляется в других частях тела. На каждые 3500 лишних калорий, получаемых организмом, 454 г жира откладывается.

Лишний жир напрямую связан со здоровьем. Снижение веса на 10 % у мужчин 35-55 лет приведет к двадцатипроцентному снижению уровня заболеваний сердца. С другой стороны, увеличение веса на 10 % приводит к росту количества заболеваний сердца на 30 %. И это только один пример из множества таких взаимосвязей. Каждые 454 г жира так или иначе оказывают определенное влияние.

### Итак, в чем состоит секрет устойчивого освобождения от лишнего веса?

Стратегия успешного управления весом имеет три составляющие:

- увеличивайте качество и количество употребляемой еды при одновременном сокращении количества калорий;
- повышайте скорость сжигания калорий с помощью физической активности и увеличения мышечной массы;
- сделайте первые две составляющие устойчивой привычкой жизни.

Начните с употребления обильного количества пищи с высоким содержанием клетчатки (например, зерновые, овощи, фрукты, картофель, батат и бобы). Исключите из рациона питания как можно больше жира и сахара, а также очищенной и переработанной пищи и закусок. Эти продукты высококалорийные и содержат незначительное количество питательных веществ.

Употребляйте такие продукты животного происхождения, как мясо, яйца, мороженое и сыр, как можно реже,

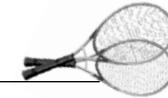


## Глава 14. Ожирение

а лучше вообще от них отказаться. В них нет клетчатки, и они перегружены жиром.

Такой план питания вместе с ежедневной энергичной ходьбой помогут вам сбрасывать 450-900 г в неделю.

Вы сможете бороться с жиром, повышать энергичность, улучшать пищеварение и чувствовать себя хорошо каждый день. Начинайте прямо сейчас!



## Глава 15

# Алкоголь и коктейли

**К**октейли выглядят, как безалкогольные напитки, и похожи на вкус. Их и продают как безалкогольные напитки. Но на этом все сходство заканчивается. В коктейлях содержится больше алкоголя, чем в пиве или стакане вина, в них большее количество калорий.

### Вы говорите о винных коктейлях? Они выглядят такими привлекательными, такими безопасными!

В этом-то и весь подвох. Коктейли искрятся радугой цветов, которые люди ассоциируют с фруктовыми соками. На их упаковках часто изображены свежие фрукты, хотя в некоторых коктейлях нет ни фруктов, ни фруктового сока.

Более того, коктейли на вкус сладкие и шипучие, как безалкогольные напитки. Вкус алкоголя приглушен, это делает их привлекательными для людей, обычно не употребляющих алкоголь. Да и упакованы коктейли не как алкогольные напитки, а как безалкогольные.

### Являются ли коктейли более безопасными, чем другие алкогольные напитки?

Не тешьте себя иллюзиями, что в коктейлях содержится меньше алкоголя. Это не так. В коктейле в среднем 6 % алкоголя по объему, в то время как в пиве 4 %.

А поскольку коктейли обычно разливают в бутылки по 340 г, количество алкоголя в одной порции может превышать количество алкоголя в джине с-tonиком (28,35 г алкоголя) или в стакане вина, подаваемом на обед.

### Какое влияние оказывают коктейли на современную молодежь?

Подросткам, особенно девушкам, нравятся коктейли. Их привлекают названия, предполагающие легкий освежающий напиток. Им нравится вкус. «Коктейли опасны для молодежи, потому что их так легко пить, – уверяет Диана Парсэлл из Медицинского центра Парксайда. – От лимонада до лимонного коктейля всего один шаг. Для этого не нужно любить алкоголь».

### Насколько серьезно употребление алкоголя среди подростков?

Недавнее исследование показало, что как минимум 40% шестиклассников и до 80 % учащихся средней и старшей школ пробовали винные коктейли. 37 % 12-17-летних подростков употребляют алкоголь. А 5 миллионов американских подростков уже имеют серьезные проблемы, вызванные употреблением алкоголя.

### Подвержены ли эти подростки опасности стать алкоголиками?

Многие подростки становятся алкоголиками прежде достижения зрелого возраста. Другие – на пути к этому.

Что касается алкоголя, люди переносят свои привычки во взрослую жизнь. Насчитывается 10,5 миллионов взрослых алкоголиков и еще 7,6 миллионов человек, у которых есть связанные с алкоголем проблемы. Половина всех смертельных автомобильных происшествий связана с алкоголем, как и растущее число катастроф в воздухе. Если мы не сможем помочь нашим детям, ситуация не улучшится.

Алкоголь взимает высокую цену за счет личного здоровья людей. Он повышает кровяное давление и является токсичным для сердечной мышцы. Алкоголь увеличивает риск инсульта, внезапной смерти от сердечной аритмии и нарушения деятельности сердечной мышцы, сердечной



недостаточности, цирроза печени и рака. Алкоголь повышает частоту заболеваемости и госпитализации, а также сокращает продолжительность жизни. Он разрушает жизнь семьи и дружеские отношения.

Вероятно, самая печальная статистика, появившаяся в последние годы, относится к неполнценным младенцам, которые рождаются умственно отсталыми в результате злоупотребления их родителями алкоголем.

#### Что можно сделать, дабы защитить нашу молодежь?

Производство коктейлей является серьезным бизнесом. Он обеспечивает 25 % продаж индустрии – 1,7 млрд долларов.

Однако их привлекательность могла бы быть ограничена, если бы коктейли:

- маркировались как алкогольные напитки не для продажи лицам до 21 года;
- имели большие этикетки, предупреждающие об опасностях для здоровья, связанных с употреблением алкогольных напитков;
- подлежали дополнительному налогообложению, усложняя таким образом их доступность.

И что важнее всего: дети, воспитанные в семьях, где не употребляют алкоголь, по статистике менее подвержены проблемам в зрелом возрасте. Нет влияния более действенного, чем влияние доброго родительского примера.

**«Вино – глумливо, сикера – буйна;  
и всякий, увлекающийся ими, неразумен»  
(Притч. 20:1).**

## Табак – самый смертоносный наркотик в мире

Курение опасно не только для вашего здоровья, но и для карьеры. Среди курильщиков в два раза больше безработных по сравнению с некурящими. Хотя немногие признают это, но большинство работодателей откажет курильщику в рабочем месте в пользу некурящего специалиста с равной квалификацией.

#### Не кажется ли вам, что риски курения преувеличены?

Ни в коем случае! Например, курильщики в компании «Доу Кемикал» по сравнению с некурящими на шесть дней больше отсутствовали на рабочем месте, на восемь дней больше отсутствовали по причине нетрудоспособности и имели на 12 % больше заболеваний, что стоило компании на 1900-2300 долларов в год больше на каждого курильщика.

Неопровергимые факты последовательно указывают на то, что табак является самым смертоносным наркотиком в мире. В прошлом году он унес жизни 425000 американцев – больше, чем количество умерших от СПИДа, уличных наркотиков, пожаров, автомобильных аварий и убийств вместе взятых. Он также убивает тысячи пассивных курильщиков – людей, вынужденных вдыхать табачный дым.



### Каким образом курение вызывает рак легких?

В нормальном состоянии дыхательные пути усеяны миллионами крошечных ворсинок под названием реснички. Реснички действуют как маленькие веники и защищают дыхательные пути, постепенно выталкивая наверх пыль, смолу и другие инородные вещества.

Однако каждый раз, когда табачный дым обволакивает эти реснички, они замедляют свое движение и вскоре останавливают свою работу. В результате смола от табачного дыма начинает скапливаться в клетках дыхательных путей. Со временем это постоянное раздражение превращает некоторые из клеток в раковые.

Для такого превращения требуются многие годы. Но как только оно начинается, рак неуклонно прокладывает свой путь все глубже и глубже в легких. К тому времени, когда его обнаруживают, обычно уже слишком поздно.

### Является ли рак легких основной причиной смерти курильщиков?

Нет. Табак приводит к 115 тысячам смертей от рака легких в год в Соединенных Штатах. Кроме этого, курение является причиной 30 % смертей от ишемической болезни сердца (около 165 тысяч) и как минимум 33 тысяч смертельных случаев вследствие инсульта.

Никотин и окись углерода в табачном дыме – это основные причины сердечно-сосудистых заболеваний. В то время как никотин вызывает ощущение успокоения и хорошего самочувствия, он также сужает малые артерии, лишая сердце, мозг, легкие и другие важные органы жизненно важного кислорода. Никотин также вызывает привыкание.

Окись углерода нарушает способность эритроцитов переносить кислород. Это приводит к затруднению дыхания, отсутствию выносливости и постепенному сужению и уплотнению артерий.



### Какие еще последствия курения?

К сожалению, их намного больше.

Среди курильщиков наблюдается гораздо больше случаев развития рака полости рта, гортани, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек и шейки матки, чем у некурящих.

Эмфизема постепенно разрушает легочную ткань, вызывая смерть от удушья. В Соединенных Штатах 60000 случаев этой ужасной смерти происходят ежегодно в результате курения.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки на 60 % чаще наблюдаются у курильщиков.

По причине курения скелет человека постепенно лишается кальция, что ускоряет процесс истончения костей, известный как остеопороз.

Курение во время беременности оказывает негативное влияние на развитие плода и повышает риск смерти ребенка после рождения на 35 %.

### Если человек много курил на протяжении долгого времени, есть ли смысл бросать?

Более 80 % случаев рака легких и 50 % рака мочевого пузыря можно было бы предотвратить, если бы люди просто бросили курить.

Курильщики, бросающие курить, начинают восстанавливаться почти сразу же. По мере того как организм освобождается от никотина и окиси углерода, риск сердечно-сосудистых заболеваний, связанный с курением, значительно сокращается. Хотя риск развития рака снижается медленнее, опасность становится все меньше и меньше спустя недели и месяцы.

Есть и другие положительные результаты отказа от курения: ощущение победы, повышенная самооценка, приятное дыхание, улучшенный вкус пищи, повышенная выносливость, улучшение здоровья и подъем энергии,



чувство благополучия и свободы от затруднительной, непопулярной, дорогостоящей привычки. Отказ от курения может также открыть путь для больших карьерных возможностей.

Американцы часто слишком остро реагируют на самые незначительные риски, игнорируя более серьезную опасность для своего здоровья. Например, более 30 % регулярных курильщиков умирают от той или иной болезни, связанной с их привычкой. Также они теряют в среднем 8,3 лет продолжительности своей жизни, или 12 минут за каждую выкуренную сигарету. Но многие люди чересчур остро реагируют на один из миллиона рисков заболеть раком вследствие химикатов, обнаруженных в питьевой воде!

Пришло время снова посмотреть на жизнь в перспективе. Наивысшая польза, которую вы можете принести своему организму, – это отказаться от вредной привычки курить и свободно вдыхать свежий воздух.

**«Не знаете ли, что тела ваши суть храм...  
Посему прославляйте Бога и в тела ваших»  
(1 Кор. 6:19, 20).**

## Кофеин

Девять из десяти североамериканцев ежедневно употребляют психотропный биостимулятор. О чём идет речь? О ежедневном, обычном, продающемся везде кофеине.

### Как такое может быть?

Много ли вы знаете людей, которые не выпивали хотя бы одну чашку кофе в день? Или чая? Или обезболивающее, придающее силы? Или не глотали бы с жадностью колу? Хотя продаются напитки и без кофеина, они предназначены главным образом для детей и людей с проблемами со здоровьем, вызванными кофеином.

**Но мне периодически необходима подзарядка!  
И кофеин не вызывает привыкание, не так ли?**

Вызывающее привыкание вещество приводит к очевидным и измеримым физическим и умственным последствиям, когда от него отказываются. В этом смысле даже небольшие, но принимаемые регулярно порции кофеина обычно вызывают некоторую степень зависимости.

Хороший способ проверки – прекратить всякое употребление кофеина в течение нескольких дней. Самый распространенный физический симптом после отказа от кофеина – головная боль, от умеренной до сильной. Иногда появляется мигрень. Среди других физических проявлений наблюдаются чувство истощения, отсутствие аппетита, тошнота и рвота. Симптомы присутствуют от одного до пяти дней.



Психологические последствия могут быть еще более серьезными. Возможна депрессия. Люди привыкают к возбуждающим напиткам в течение дня. Такую тягу можно сравнить с желанием закурить – этому сложно противостоять.

### Разрушает ли кофеин организм?

- Самые очевидные последствия – это перевозбужденная нервная система, нервозность, тревога и бессонница. Со временем эти симптомы уступают дорогу хронической усталости, отсутствию энергии и постоянной бессоннице.
- Напитки с кофеином могут вызвать раздражение желудка. Виновниками этого являются главным образом добавки, кофеин сам по себе оказывает сокращающее воздействие на кровеносные сосуды. Таким образом он может помешать пищеварению. Большие дозы кофеина вызывают рвоту.
- Напитки с кофеином также стимулируют желудок выделять избыточную кислоту. Это обостряет язвы и другие проблемы с желудком.
- Обнаружено, что кофеин препятствует всасыванию кальция и железа. Ввиду таких все возрастающих болезней, как остеопороз и анемия, над этими факторами следует задуматься.
- Кофеин повышает уровень сахара в крови, а это затягивает инсулиновую реакцию. Это состояние вызывает желание выпить еще один напиток с кофеином, затем следующий и так далее.
- Кофеин оказывает влияние на почки, повышая диурез (объем выделенной мочи). В некоторых исследованиях прослеживается связь рака мочевыводящих путей с употреблением кофеина. Также было доказано, что кофеин ускоряет приступы астмы и активизирует аллергические реакции.



### Существуют ли здоровые альтернативы кофеину?

Проснувшись утром, примите контрастный душ и быстро разотритесь полотенцем.

На работе вставайте, потягивайтесь и делайте несколько глубоких вдохов каждый час. Пройдитесь быстрым шагом во время перерыва или в обеденное время. Выпивайте стакан холодной (или горячей) воды несколько раз в день. Помассируйте спину сотрудника и попросите его о том же. Подойдите к окну и расслабьте глаза, созерцая удаленный пейзаж. Наведите порядок на своем рабочем месте. Все эти полезные действия заставят вас чувствовать себя лучше. Придумайте другие креативные способы повышения своего настроения.

### Неужели во время кризисной ситуации немного кофеина повредит?

Небольшие дозы кофеина изредка вряд ли повредят. Но проблема в том, что большинству из нас сложно остановиться.

### В результате употребления кофеина возникают:

- повышенное содержание сахара в крови;
- повышенное кровяное давление;
- большое количество нейтральных жиров (триглицеридов);
- болезненные симптомы ПМС;
- дрожь, раздражительность и нервозность;
- усугубление симптомов при состоянии тревоги и панического страха;
- повышение секреции желудочного сока;
- потеря кальция и магния через мочу;
- бессонница;
- нарушение сердцебиения;
- чрезмерная стимуляция центральной нервной системы (в результате нарушается потребность в отдыхе).

## Глава 18

# Медикаменты

Прием медикаментов можно сравнить с попыткой убить паука кувалдой. Большинство людей не подозревают, что обычные препараты, которые продаются в каждой аптеке, могут иметь неприятные, даже опасные побочные эффекты.

### Вы, наверное, преувеличиваете!

Если бы! Возьмите, например, обычный аспирин. Многие люди глотают его при малейших признаках головной боли, гриппа или жара. На самом деле каждые 24 часа американцы поглощают 45 тонн этого лекарства!

Каждый год 10000 человек претерпевают серьезное отравление из-за аспирина или подобных ему веществ. Более того, аспирин также вызывает язвенную болезнь желудка и связан с синдромом Рейе – детской болезнью, которая часто оказывается смертельной.

Ацетаминофен – еще одно распространенное обезболивающее, которое может вызывать сыпь на коже и даже в некоторых случаях наносит вред почкам и печени.

### Но лекарства, отпускаемые по рецепту, безопасны, если следовать инструкциям, не так ли?

В медицинском мире почти ежедневно появляются новые и все более эффективные чудодейственные лекарства, в то время как старые усовершенствуются. Однако идеальное лекарство, которое выполнит свое

## Глава 18. Медикаменты

предназначение без каких-либо вредоносных побочных эффектов, все еще не найдено.

Возьмем, к примеру, препараты от артериального давления. Это самые широко распространенные и наиболее эффективные лекарства. Однако они имеют целый ряд побочных эффектов, таких как слабость, усталость, сонливость, головная боль, депрессия, головокружение, чрезмерное потоотделение, нарушение пищеварения, нестабильное эмоциональное состояние, невнятная речь, повышенный уровень холестерина и импотенция. Люди, нуждающиеся в этих лекарствах, часто вынуждены попробовать несколько различных видов, прежде чем найдут то, что им подойдет.

Но дело в том, что ни одно лекарство не является безопасным на 100 %. Даже антибиотики, спасающие жизни, связаны с потенциальными проблемами, такими как тошнота, рвота, диарея и аллергические реакции.

### Почему же люди с такой готовностью принимают лекарства?

Обычные перемены в образе жизни (например, улучшенная диета и регулярные физические упражнения) обезоруживают большинство современных заболеваний, но доктора, отстаивающие эти принципы, часто плывут против течения. Люди нетерпеливы, они хотят быстрых решений вместо истинных долгосрочных выводов. Если один доктор не выписывает им желаемых медикаментов, они часто ищут другого, который сделает это.

Проще говоря, люди сегодня слишком часто хотят верить в то, что существует волшебное снадобье для решения их проблем. Мы почти по-детски верим, что лекарства могут помочь нам успокоиться, сбросить вес и отвратить любой возможный недуг.



## Зачем же тогда рисковать и вообще принимать лекарства?

Каждый человек, принимающий лекарства, всегда должен уравновешивать риск и необходимость. Например, если у вас серьезная бактериальная инфекция, риск, которому вы подвергаетесь, принимая антибиотик, меньше риска, если вы не примите его.

Если же у вас головная боль от напряжения, вам лучше выйти на свежий воздух или вздремнуть.

## Каковы рекомендации относительно разумного применения лекарств?

Хорошее практическое правило – принимать лекарства по острой нужде, когда ситуацию нельзя решить с помощью меньших затрат. Не принимайте сильнодействующих лекарств, таких как антибиотики, для лечения нетяжелой болезни, например, насморка.

Теплая ванна или чашка травяного чая действуют лучше, чем снотворное, если вы не можете уснуть. Если же вы не хотите засыпать, воспользуйтесь холодным душем или быстрой ходьбой, а не бодрящими таблетками.

Но если вы все-таки принимаете лекарство, удостоверьтесь, что точно знаете, для чего оно предназначено. Узнайте о его рисках и побочных эффектах, как и когда его принимать, признаки передозировки. Не смешивайте лекарства и не рискуйте приобрести психологическую или физическую зависимость, принимая какое-либо лекарство дольше положенного срока. Если вас консультирует не один доктор, убедитесь, что ваш основной врач знает обо всех препаратах, которые вы принимаете.

Словом, отдавайте лекарствам дань уважения, которого они заслуживают. Сохраните их на тот период, когда в них действительно появится необходимость. Пришло время прекратить избавляться от пауков с помощью кувалды.

# ЧТО МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ

- Пищеварение
- Крахмал
- Сахар
- Хлеб насущный или «ложный» хлеб?
- Белок
- Мясо
- Жиры
- Холестерин
- Клетчатка
- Соль
- Витамины, минералы и травы
- Фитохимические вещества и антиоксиданты



## Глава 19

# Пищеварение

**Б**елки, жиры и углеводы – главные составляющие пищи. Они передают ее энергию организму. Организм переваривает каждый компонент в определенном порядке, однако с разной скоростью. Простые углеводы (сахар) он перерабатывает быстро, а на жиры требуется больше времени. Белки и сложные углеводы (крахмал) занимают место посередине.

### Есть ли необходимость употреблять крахмалистую пищу в один прием, а белки в другой?

Такое разделение неестественно. Вся растительная пища и некоторые продукты животного происхождения – сочетание углеводов, жиров и белков. Брокколи и горох, например, содержат значительный процент белка, и даже в салате-латуке есть немного жира.

Чтобы получить чистый углевод, вам придется есть белый сахар или крахмалистый осадок, который остается после выделения клейковины из белой муки. Чистый белок – это яичные белки или сухой творог. В качестве жира используется несколько столовых ложек сливочного или подсолнечного масла. Чистые продукты такого рода не встречаются в природе, но их производят.

### Как желудок переваривает эти разные составляющие пищи?

Пищеварение – это процесс, с помощью которого организм расщепляет пищу на составляющие части, так

## Глава 19. Пищеварение



что сахар и крахмал в углеводах становятся глюкозой, жиры – жирными кислотами, а белки – аминокислотами. Кровь забирает эти вещества из кишечника.

Только одна часть процесса пищеварения происходит в желудке, все остальные – в кишечнике. В удивительно четком порядке расщепление углеводов начинается во рту с помощью слюны и продолжается в желудке. Переваривание белка начинается в желудке и продолжается в кишечнике. Жир полностью переваривается в кишечнике.

### Влияет ли кислотность или щелочность пищи на этот процесс?

Желудок выполняет три основные функции:

- расщепляет частицы пищи до однородной массы мышечным воздействием;
- доводит пищевую массу до необходимой консистенции, добавляя или впитывая жидкость;
- приводит содержимое желудка к необходимой степени кислотности, выделяя кислотные пищеварительные соки. На этом этапе осуществляются те составляющие процесса пищеварения, которые требуют кислой среды.

Когда содержимое желудка поступает в кишечник, оно подщелачивается соками, выделяемыми поджелудочной железой.

### Не препятствует ли определенная пища этому процессу?

Продукты с высоким содержанием жира в этом отношении хуже всего. Организм не может переваривать жиры, пока они не подщелочены и не эмульгированы кишечными соками (подобно жиру на руках, который невозможно смыть без мыла и горячей воды). Но организм имеет защитные механизмы. Они дозируют поступление жира из желудка в кишечник, так что процесс



эмульгирования не перегружен. Если количество жира в пище небольшое, на время пищеварения это не окажет существенного влияния. Но пище с высоким содержанием жира требуется значительно больше времени, чтобы пройти через желудок.

#### **Существует ли идеальный баланс продуктов?**

Организм может обработать за один прием три-четыре вида растительной пищи с максимумом эффективности и минимумом стресса. Для более сложной пищи требуется больше времени на переваривание и больше энергии от организма.

Перекусывание между приемами пищи нарушает упорядоченные пищеварительные процессы и подвергает желудок дополнительной нагрузке. Проблемы с пищеварением будут незначительными, если в желудок поступает простая пища и он имеет возможность переварить ее и отдохнуть перед следующим приемом. В идеале между приемами пищи должно быть четырех-пять часов.

#### **Вы хотите сказать, что нам не следует ничего есть между приемами пищи?**

Между приемами пищи выпейте воды. Она не требует переваривания, а просто всасывается в желудке. Если вам все же нужно еще что-то, съешьте кусочек свежего фрукта или какие-то сырье овощи.

## **Крахмал – первосортное топливо для организма**

**К**рахмалистая пища, несмотря на популярность диет с низким содержанием углеводов, – это настоящая царица пищевого мира. Научное сообщество утверждает, что путь к улучшению здоровья вымощен картофелем, макаронными изделиями из цельного зерна, коричневым рисом, бобовыми и хорошим хлебом.

#### **А как насчет белков? Всем нужен белок!**

Да, но не в огромном количестве. Долгое время люди считали: поскольку мышцы преимущественно состоят из белка, значит нужно употреблять много этого вещества, чтобы быть сильными.

Но организм подобен машине. Как только она выпущена, требуется всего несколько дополнительных запчастей для ее обслуживания. Аналогичным образом взрослому человеку необходимо сравнительно небольшое количество белка – около 44-61 г в день. Это приблизительно 57 г чистого белка.

Машине регулярно требуется хороший чистый бензин. Именно углеводы – «бензин» организма, «высокооктановое» топливо, обеспечивающее его бесперебойное функционирование.



### Разве жир не является топливом организма?

Жир, в общем, – топливо в запасе, хранимое в качестве багажа. Это резерв. Если у организма заканчивается углеводное топливо, он может использовать запасное. Но жир сгорает не так качественно, как углеводы, и он не настолько энергетически эффективен.

### Что такое углеводы?

Углеводы – это сахар и крахмал, содержащиеся в пище, которую мы употребляем. Многие люди не понимают взаимосвязи между сахаром и крахмалом, и путаница усугубляется, когда используются такие термины, как простые углеводы и сложные углеводы.

В целом простые углеводы – это сахар, а сложные углеводы – крахмал. Все углеводы – и сахар, и крахмал – расщепляются в желудочно-кишечном тракте и превращаются в глюкозу. Кровь впитывает ее через кишечник и использует для получения энергии (топлива). Углеводы содержатся преимущественно в растительной пище: в зерновых, фруктах, овощах и во множестве производных продуктов: хлебе, макаронных изделиях, выпечке и кашах.

Сахар (простые углеводы) переваривается быстро и, если нет клетчатки, попадает в кровоток в виде глюкозы в течение считанных минут. Это быстро повышает уровень сахара в крови. Однако изобилие сахара часто приводит к тому, что поджелудочная железа начинает слишком остро реагировать, поднимая уровень инсулина настолько, что он не только нормализует уровень сахара, но иногда снижает его слишком сильно. В результате уменьшаются энергетические процессы, существует ощущение слабости. Обычная реакция человека на такое состояние – перекусывание бутербродом с газированной водой, чтобы исправить ситуацию.



### Это помогает, не так ли?

Лучшим решением было бы съесть яблоко. В своей естественной форме практически все фрукты содержат обильное количество клетчатки. Хотя клетчатка в целом не переваривается организмом, она впитывает воду и образует в кишечнике мягкую массу, которая замедляет скорость поглощения сахара.

Также полезно употреблять нерафинированные сложные углеводы, или крахмалы. Крахмалы – это очень сложные молекулы. Они более крупные, чем молекулы сахара, поэтому им требуется больше времени для переваривания. Соответственно, они не повышают уровень сахара в крови так быстро. Высокое содержание клетчатки в нерафинированной крахмалистой пище является дополнительным большим плюсом в выравнивании скорости переваривания и впитывания питательных веществ.

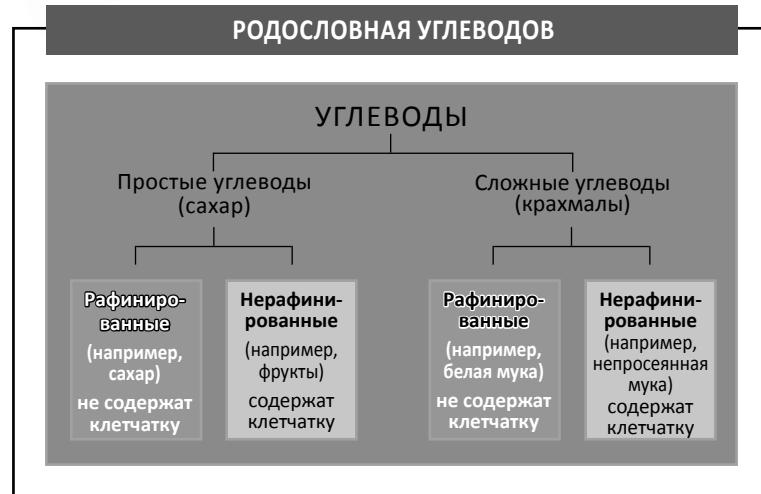
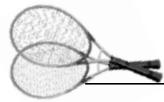
### Но разве крахмалы не способствуют ожирению больше, чем другие продукты?

К лишним килограммам в основном приводят жир. Один грамм жира содержит девять калорий, тогда как один грамм углеводов – всего четыре. Большая часть поглощаемого нами жира сразу пополняет запасы жира в организме.

К проблемам приводят рафинирование и переработка углеводов. Пищевая ценность продуктов при этом снижается, а концентрация калорий повышается. Именно поэтому так легко превысить норму калорий. Но когда углеводы употребляются вместе с клетчаткой, аппетит можно удовлетворить меньшим количеством калорий.

### Так что же мне есть?

Картофель и макаронные изделия из цельного зерна, бобовые, ячмень и коричневый рис насыщают, не перегружая организм калориями. Потребляйте разнообраз-



ные фрукты и овощи. Этого будет достаточно, чтобы быть сытым и не набрать вес.

Но добавьте к этой здоровой пище масло, подливу, соусы, заправку для салата или сыр – и питательная, низкокалорийная пища превратится в калорийное бедствие.

Употребление сложных углеводов «в их натуральном виде» с клетчаткой, без жирных добавок позволит вам не только съедать большее количество пищи и при этом сбрасывать вес, но обеспечит вас постоянным уровнем энергии и повышенной выносливостью. Такое питание поможет сдержать ваши артерии в чистоте и вдвое сократит ваш бюджет на продукты. Разве не отличная сделка?

## Глава 21

# Погоня за сахаром

В среднем на каждого американского мужчину, женщину и ребенка приходится 68 кг сахара и подсластителей в год. Это почти 180 г в день.

### Но я не покупаю столько сахара!

Большая часть потребляемого нами сахара – это скрытый сахар. Вот некоторые пути, посредством которых он проникает в наше питание:

- **Сладкие напитки.** Американец выпивает в среднем 204 л сладких напитков в год. Это означает две порции газировки в день. Одна 340-граммовая порция газированной воды содержит 12 чайных ложек сахара.
- **Десерты.** В кусочке шоколадного торта, например, 15 чайных ложек сахара, а в стакане замороженного йогурта – 12 чайных ложек.
- **Каши быстрого приготовления.** Некоторые каши, такие как *Shredded Wheat* и *Cheerios*, хороши. Но взгляните на такие каши, как *Fruit Loops* и *Sugar Smacks*, на 48 и 64 % соответственно состоящие из сахара. Это не каши, а конфеты!

Вы также найдете скрытый сахар в консервированных супах, закусках и многих брендах орехового масла.

### Должен ли я проверять этикетки на наличие сахара?

Да, но имейте в виду, что сахар может скрываться под другим названием. Сахароза, глюкоза, фруктоза и маль-



## Что мы употребляем в пищу

тоза, например, – это все сахар, как и кукурузный сироп, мед и меласса.

### Разве сахар не вызывает быстрый приток энергии?

Рафинированный концентрированный сахар быстро поступает в кровоток. Поднимается его уровень, в результате наступает быстрый всплеск энергии.

Но этот всплеск временный, поскольку он приводит в действие инсулин. Инсулин снижает уровень сахара в крови и из-за отсутствия смягчающего эффекта клетчатки иногда делает это слишком быстро.

Симптомы падения уровня сахара в крови часто напоминают симптомы гипогликемии – появляются ощущения слабости, голода, усталости и разочарования. Обычная реакция в таком случае – потянуться за еще одной сладкой закуской, потом еще одной, что приведет к непрерывному жеванию в течение целого дня.

Съешьте яблоко, банан или миску коричневого риса. Клетчатка в этих продуктах замедляет процесс впитывания сахара в кровоток. Уровень сахара не будет так прыгать, ваша энергия стабилизируется, и вы будете удовлетворены.

### Правда ли, что организм может превратить в сахар практически все, что мы употребляем в пищу?

Все, кроме жира. Долгое время люди думали, что на самом деле не имеет значения, что они едят, так как организм может превратить пищу в то, что ему необходимо. Теперь мы знаем: огромное значение имеет то, как организм перерабатывает пищу от момента попадания ее внутрь и до всасывания продуктов расщепления со-судами кишечника.

Предпочтительное топливо для организма – глюкоза, которую он производит из сахара и крахмала (углеводы). Хотя свежие фрукты содержат высокий процент натураль-

## Глава 21. Погоня за сахаром



ного сахара, но если их употреблять в натуральном виде, они не усложняют механизм действия сахара на организм.

Крахмалистая пища обеспечивает еще одну защиту. Крахмал расщепляется на необходимую организму глюкозу медленнее, чем сахар. Употребление крахмалистой пищи, особенно нерафинированной, вместе с сахаром (т. е. простыми углеводами) стабилизирует уровень сахара в крови на продолжительное время. Подъемы и снижения кривой сахара в крови выравниваются, и инсулиновая реакция активируется в меньшей степени, если активируется вообще.

### Каковы правила употребления сладостей?

*Воспитание и умеренность – таковы правила.*

Если вы сладкоежка, пойдите к своему стоматологу... И помните: сладкоежек можно перевоспитать. Каким образом? Например, фрукты тоже сладкие, приятные на вкус и содержат фруктозу. Научитесь удовлетворять свою тягу к сладкому гроздью винограда вместо пончика, кусочками бананов и клубники в каše вместо сахара. Со временем ваши вкусы изменятся и вам будут нравиться менее концентрированные сладости.

Но это не значит, что вы должны сразу отказываться от всех любимых десертов. Еще одно правило – умеренность.

Сократите частоту употребления сладостей. Употребляйте их не ежедневно (или несколько раз в день), а два-три раза в неделю. Когда десерты подают реже, вы со своей семьей будете с нетерпением ожидать их и получать большее наслаждение.

Еще один аспект умеренности – научитесь довольствоваться меньшими порциями. Большие порции и добавка – это просто плохие привычки. Вы можете научиться получать такое же удовольствие от одной шоколадной конфеты, как от целой коробки. И будете чувствовать себя



лучше! Половина обычного кусочка пирога или торта, съеденная медленно и с удовольствием, может быть более приятной, чем жадно поглощенный большой кусок.

Сокращение количества рафинированного и концентрированного сахара в рационе и употребление пищи с высоким содержанием клетчатки, например, овощей, фруктов, зерновых и бобовых, приведут сахар в крови к норме, что гарантирует вам энергичное и бодрое состояние в течение целого дня.

СОДЕРЖАНИЕ САХАРА		
Продукт	Порция	Количество чайных ложек сахара
Сладкие напитки	340 г	8-11
Желе, пудинги	240 г	9
Джем	2 ст. ложки	10
Пироги: яблочные, вишневые, кокосовые	1 кусок	10
Плитка шоколада	85 г	5
Мятный шоколад	114 г	8
Карамель	114 г	20
Изюм	120 г	4
Апельсиновый сок (несладкий)	1 стакан	4
Виноградный сок	1 стакан	7
Фруктовый коктейль	1 стакан	10
Пончик (глазированный)	1	6
Шоколадное печенье	4	6
Шоколадный эклер	1	7
Овсяное печенье	4	12
Немецкий шоколадный торт	1 (227 г)	15
Шоколадное молоко	1 стакан	8
Мороженое, шербет	1 стакан	6-8
Пустой конус для мороженого	1	10

## Хлеб насущный или «ложный» хлеб?

«Имитация хлеба, или ложный хлеб, – так назвал известный автор, доктор Дэвид Рубин современный белый хлеб. – Это причудливое сочетание наименее питательной части зерен пшеницы и целого ряда искусственных химикатов, которые могут быть вредными».

### Каковы недостатки белого хлеба?

Пшеница изначально подвергается неправильной обработке. Зерно пшеницы состоит из внешней оболочки (отрубей), эмбриона (зародыша пшеницы) и эндосперма.

В отрубях содержится большая часть клетчатки, обильное количество витаминов, минералов и немного белка.

Зародыши пшеницы богаты витаминами В и Е, некоторыми минералами и клетчаткой.

Эндосперм, составляющий примерно четыре пятых от всего зерна пшеницы, содержит белок (глютен) и крахмал. Это единственный компонент, используемый в производстве белой муки. А питательные отруби и зародыши пшеницы, отделяемые во время процесса обработки, продают как корм для животных.

Пищевая промышленность наносит еще больший ущерб организму человека, используя для выпечки хлеба несколько искусственных химикатов, таких как:



## Что мы употребляем в пищу

- пропиленгликоль (антифриз), чтобы хлеб имел белый цвет;
- диацетилвинная кислота (эмультгатор);
- сульфат кальция (гипс) для облегчения замешивания больших порций теста.

### Следует ли полностью исключить белый хлеб из рациона?

Вообще не есть хлеб тоже плохо. Даже белый пышный хлеб имеет высокое содержание крахмала и низкий уровень жира. Просто некоторые разновидности хлеба намного лучше.

Возьмем, к примеру, клетчатку. Кусок белого хлеба содержит 1/4 г клетчатки, в то время как кусок цельнозернового хлеба содержит 2 г, а некоторые виды мультизернового хлеба имеют 3,5 г клетчатки в одном куске. Это значит, что вам нужно съесть восемь и более кусков белого хлеба, чтобы получить то количество клетчатки, которое содержится в одном куске цельнозернового хлеба.

### А что известно об обогащенной муке и обогащенном хлебе?

Во время обработки пшеницы как минимум 24 из известных минералов и витаминов в значительной степени устраняются. Когда на рубеже веков появились заболевания, связанные с дефицитом питательных веществ в хлебе, промышленность запустила программу его обогащения. Было восстановлено четыре питательных вещества: тиамин, рибофлавин, ниацин и железо. Однако другие так и не добавили.

### Какой хлеб самый полезный?

Полезный хлеб содержит молотые цельные зерна с отрубями, зародышами пшеницы и эндоспермом. Такие виды хлеба имеют двойную, тройную, а в некоторых слу-

## Глава 22. Хлеб насущный или «ложный» хлеб?

чаях и четырехкратную питательную ценность по сравнению с очищенным хлебом.

В сочетании со свежими фруктами, кашами, овощами, картофелем и бобовыми такой хлеб образует интересные сытные блюда и помогает поддерживать хороший уровень энергии в течение длительного времени.

Покупайте питательный хлеб, а не очищенный. Ищите 100%-й цельнозерновой хлеб. Хлеб из проросшей пшеницы также хорош.

Найдите заслуживающую доверия пекарню. А лучше всего пеките хлеб самостоятельно.

### Мука из цельной пшеницы, кажется, привлекает долгоносиков!

В цельнозерновой муке сбалансированы крахмал, белок, натуральные жиры и клетчатка. Кроме того, она наполнена витаминами и минералами. Вот почему этот вид муки так нравится насекомым. И наоборот, белая мука уступает в плане питательности, поэтому не привлекает насекомых.

Храните цельнозерновую муку в холодильнике или в морозилке. Можно также покупать цельные зерна и молоть их в муку непосредственно перед употреблением.

### Разве употребление хлеба, даже цельнозернового, не приводит к ожирению?

Проблема не в хлебе, а в том, как его едят. Кусок цельнозернового хлеба содержит 70 калорий – не больше, чем яблоко. Если его намазать ореховым маслом или джемом, количество калорий может возрасти до 300. Не исходный материал, а добавки могут превратить низкокалорийный, питательный, полезный кусок хлеба в калорийное бедствие.

Хлеб традиционно был основой питания человека. Возвращение хорошему хлебу его законного места – большой





## Что мы употребляем в пищу

шаг на пути к улучшению здоровья. В следующий раз, когда вы пойдете за хлебом, покупайте цельнозерновой.

### ПРОЦЕНТ ПОТЕРИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ВО ВРЕМЯ РАФИНИРОВАНИЯ ПШЕНИЦЫ

Тиамин ( $B_1$ )	86%
Рибофлавин ( $B_2$ )	70%
Ниацин ( $B_3$ )	80%
Железо	84%
Пиридоксин ( $B_6$ )	60%
Фолиевая кислота	54%
Биотин	90%
Кальций	50%
Фосфор	78%
Медь	75%
Магний	72%
Марганец	71%
Цинк	71%
Хром	87%
Клетчатка	68%

**«Для чего вам отвешивать серебро  
за то, что не хлеб, и трудовое свое  
за то, что не насыщает?  
Послушайте Меня внимательно  
и вкушайте благо, и душа ваша  
да насладится туком» (Ис. 55:2).**

## Глава 23

# Белок: можем ли мы съесть его слишком много?

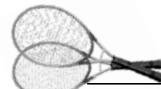
Спросите любого 14-летнего мальчика, что бы он предпочел – вырасти быстрее или жить дольше, и он, вероятно, выберет первое.

### Уместен ли этот вопрос?

Да, потому что в 1930-е годы в результате исследований, проведенных над лабораторными животными, начали появляться сведения о том, что высокобелковая диета ускоряет темпы роста и созревания, но сокращает продолжительность жизни.

**Возможно, это касается только животных? Ведь все знают, что людям необходимо много белка!**

Еще в 1880 году немецкий ученый доктор Либиг установил, что мышцы состоят из белка. Доктор Карл Войт, наблюдая за шахтерами в Мюнхене, подсчитал, что эти сильные, мускулистые мужчины съедали около 120 г белка ежедневно, и объявил, что это идеальное количество для употребления. Тема потребления достаточного количества белка переросла в навязчивую идею, миф, существующий до сегодняшнего дня.



### **Миф? Вы хотите сказать, что нам не нужен белок?**

Современные научные исследования показывают, что взрослым на самом деле необходимо всего 20-30 г белка в день. Человеческий организм продуктивно собирает и перерабатывает собственный белок. Единственные потери белка, которые необходимо возмещать, поскольку организм не может их восстановить, – это, например, потери белка, связанные с ростом волос, ногтей на руках и ногах.

### **Итак, нам нужно всего 20-30 г белка в день?**

Помните, что Национальная академия наук устанавливает РЕН (рекомендуемую ежедневную норму) витаминов, минералов и некоторых продуктов, определяя, какое количество необходимо организму каждый день, в результате удваивая его. Итак, РЕН белка – 0,35 г на один фунт (454 г) веса, то есть 60 г для мужчины весом 77 кг и 42 г для женщины весом 54,5 кг. Этого, конечно, более чем достаточно, хотя средний европеец употребляет от 100 до 120 г белка ежедневно.

### **Так в чем проблема?**

- Большая часть белка, которую употребляют европейцы, поступает из продуктов животного происхождения и наполнена холестерином и насыщенными жирами. Поскольку жир не виден, многие люди не осознают, что в среднем 50-85 % калорий мясных и молочных продуктов являются жировыми. Известно, что избыточный жир и холестерин, и особенно насыщенный жир, способствуют развитию атеросклероза, который приводит к сужению, уплотнению артерий, несущих кислород. Этот процесс ускоряет старение и сокращает жизнь.
- Между 1850 и 1990 гг. средний возраст половой зрелости у девочек-подростков снизился с 17,5 до 11,9 лет.



- Высокобелковая диета не способствует выносливости. Сегодня спортсмены наполняют свой рацион питания больше углеводами, а не белками.
- Избыточный белок является дополнительной нагрузкой на почки. Болезни почек все более распространяются в западной культуре.
- Высокобелковые диеты ассоциируются с остеопорозом. Переработка почками избыточного белка требует кальция, значительная часть которого забирается непосредственно из костей.

### **Разве детям не требуется дополнительный белок?**

Да, требуется, особенно в период быстрого роста. РЕН 0,35 г на фунт (454 г) веса приравнивается к 17,5 г белка в день для ребенка весом 23 кг, то есть чуть больше половины унции. Поскольку дети в западных культурах, как и взрослые, употребляют излишне высококалорийную пищу, они не будут испытывать недостатка в белке при нормальном питании.

Но здесь возникает другая проблема. Появляется все больше свидетельств того, что дети, употребляющие продукты с высоким содержанием жира и белка, как правило, растут более крупными и развиваются быстрее. Но расплачиваются они плохим здоровьем и сокращением продолжительности жизни.

### **А как насчет аминокислот?**

Белки состоят примерно из 20 аминокислот. Хотя организм может вырабатывать 12 из этих строительных блоков, 8 аминокислот весьма необходимы для взрослых. Эти аминокислоты должны поступать вместе с продуктами питания. Люди привыкли думать, что им необходимо употреблять мясо и мясные продукты, чтобы обеспечить поступление этих «важных» аминокислот. Тот факт, что



## Что мы употребляем в пищу

данные продукты имеют высокое содержание жира и холестерина и низкий процент клетчатки, что они оказывают пагубное влияние на здоровье, на протяжении многих лет игнорировался или считался неважным.

Сегодня известно, что эти аминокислоты легко найти в растительной пище. Это доказано рационами в разных уголках мира. Основными продуктами питания в странах Карибского бассейна являются черные бобы и рис. Аминокислоты, недостающие в рисе, содержатся в бобах и наоборот. То же самое касается кукурузной тортильи и пестрой фасоли у мексиканцев, риса и соевых бобов у китайцев.

Западный мир по-новому смотрит на растительную пищу. Она содержит низкий процент жира, высокий – клетчатки и белка, в ней нет холестерина. Содержание белка во многих овощах превышает 20 % от общего количества калорий, в то время как зерновые в среднем имеют около 12 %, а большинство семян и бобовых – 20-30 %.

Прогрессивные диетологи рекомендуют получение 10 % ежедневных калорий в виде белка. При вегетарианской диете такое количество белка явно не представляет собой никакой проблемы. Фактически, когда поступает достаточное количество калорий из разнообразия необработанной растительной пищи, белковая недостаточность становится совершенно невозможной.

Пришло время похоронить миф и идти в ногу со временем. Хорошим началом послужит сокращение количества употребляемого белка до уровня РЕН. Ситуация относительно белка подобна ситуации со многими другими вещами в жизни: слишком много хорошего становится вредным.

## Глава 23. Белок: можем ли мы съесть его слишком много?



### СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Американская диета	Грамм	Оптимальная диета	Грамм
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>	
Омлет из 3 яиц с ветчиной и сыром	46	Каша	9
Жареный картофель	3	С молоком и ½ банана	11
Тосты (2 шт.) с маслом и желе	5	Тосты (2 шт.) с ½ банана	4
Апельсиновый сок	1	Фрукты (апельсин) 1	
<b>Общее количество</b>	<b>55</b>	<b>Общее количество</b>	<b>25</b>
<b>Ланч</b>		<b>Ланч</b>	
Бигмак	26	Лаваш (3 шт.), фаршированный помидорами, брюссельской капустой, огурцами	8
Картофель фри	3	Бобовый салат	10
Молочный коктейль	11	Гороховый суп с ячменем	12
<b>Общее количество</b>	<b>40</b>	<b>Общее количество</b>	<b>30</b>
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Жареный цыпленок	40	Спагетти с томатным соусом	10
Салат с приправой	4	Салат	4
Печенный картофель, сметана	8	Брокколи	5
Горох	5	Хлеб (2 шт.) с гарбанзо (горохом)	10
Молоко	10	Печеное яблоко с греческими орехами	1
<b>Общее количество</b>	<b>67</b>	<b>Общее количество</b>	<b>30</b>

## Глава 24

# Мясо: в поисках настоящей пищи

**Н**астоящая пища! Настоящая пища для настоящих людей! Какая притягательная мысль! Какое волнующее обещание!

### Настоящая пища? Что это значит?

В рекламе настоящей пищей оказывается говядина, и красивые знаменитости превозносят ее достоинства. Авторитетный голос объясняет, что в 85 г свежей постной говядины содержится холестерина не больше, чем в 85 г курятины.

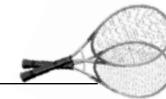
Но голос не сказал, что постная говядина по сравнению с курятиной содержит насыщенного жира в три-шесть раз больше опасного уровня. Кроме того, кто же съедает порцию в 85 г? Средний гамбургер весит около 142 г, а стейк средних размеров – около 170 г.

### Но разве мясо – не важный источник белка?

Мясо – это источник белка, однако его потребление влечет за собой целый ряд проблем.

Во-первых, большинство людей переоценивает свои потребности в белке. Рекомендуемая ежедневная норма (РЕН) для белка составляет 44-61 г, однако большинство европейцев употребляют в два-три раза больше. И

## Глава 24. Мясо: в поисках настоящей пищи



значительная часть белка поступает из продуктов животного происхождения.

Например, после Второй мировой войны американцы в среднем употребляли около 23 кг мяса на человека в год. Сегодня мы более чем в два раза увеличили эту цифру только для говядины. Употребление птицы и рыбы стремительно растет. Хотя мы давно знаем, что чрезмерное количество белка вредно для почек.

Еще одна большая проблема – огромные количества жира (в основном насыщенного) и холестерина, которые накапливаются в организме вследствие употребления мяса. Научные исследования доказывают, что питание – основная причина современных болезней. И среди продуктов, которые вредят нам, в основном продукты животного происхождения.

Проблема заключается вот в чем: хотя человеческий организм и способен принимать продукты животного происхождения, ему недостает специальной защиты от больших количеств жира и холестерина, имеющейся у хищников. У людей излишки жира и холестерина накапливаются в сосудах, оседая на их внутренних стенках. Со временем стенки артерии утолщаются, просвет артерий суживается, образуются тромбы.

Поскольку поступление крови к жизненно важным органам сокращается или прерывается, повышается риск развития современных смертельных болезней, например, ишемии сердца, гипертонии, инсульта.

### Вы считаете, что вегетарианская пища лучше?

В мире живут миллионы людей, которые прекрасно обходятся растительными белками. Подумайте о некоторых преимуществах:

- *Сокращение риска заболеваний.* Люди, употребляющие вегетарианскую пищу, реже умирают от смертельных болезней, чем население прозападных стран.



## Что мы употребляем в пищу

- **Большая продолжительность жизни.** Согласно статистике, вегетарианцы стройнее, здоровее и живут дольше, чем люди, употребляющие мясо.

### Повышение безопасности питания:

- Как только животное умирает, высвобождаются ферменты клетки, что способствует разложению тканей организма. Надлежащее хранение мяса – это постоянная проблема.
- Животные поглощают и накапливают в своем организме химикаты из удобрений и пестицидов, попадающих в их корм.
- Инспекторы должны проверять туши быстро. Вызывает сомнение тщательность проверки.
- Случайная выборка показывает, что мясо часто содержит избыток гормонов роста и антибиотиков. Хотя и существуют законы, контролирующие дозу гормона роста и антибиотиков при вскармливании животных, но контроль их применения сложен.
- Сегодня большинство сельскохозяйственных животных выращивают на откормочных площадках или держат в клетках, они практически физически не активны. Мясо этих животных может содержать в два раза больше жира, чем мясо обычных фермерских животных.

**Охрана окружающей среды.** Для производства одного фунта (454 г) пшеницы требуется 94,5 литра воды, а для получения одного фунта (454 г) говядины необходимо 9450 литров.

**Увеличение объемов потребления продуктов питания во всем мире.** Около 80-90 % зерна, выращиваемого в США, скармливается животным. Если бы американцы сократили потребление мяса на 50 %, сэкономленной земли, воды, зерна и соевых бобов хватило бы на то, чтобы накормить весь развивающийся мир.



## Глава 24. Мясо: в поисках настоящей пищи

### Что случилось с органической пищей? Можно ли ее считать таковой?

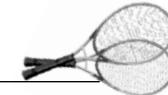
Реклама превозносит достоинства органической пищи. Первоначально под органической пищей понимали продукты, полученные из цельных растений. Однако с течением лет значение этого понятия расширилось, сегодня оно используется для обозначения почти всех продуктов, которые содержат хотя бы один здоровый ингредиент.

Свидетельства против употребления мяса и других продуктов животного происхождения умножаются по мере того, как исследования питания подтверждают, что растительные продукты питания здоровее и полезнее.

Однако укрепление здоровья и профилактика заболеваний посредством питания и образа жизни не всегда способствуют увеличению прибыли. По этой причине нас продолжают забрасывать дорогой рекламой, соблазняющей покупать продукты. При этом мы не обращаем внимания на последствия для здоровья.

Люди не были созданы с инстинктом убивать. Мы более склонны сmakовать гроздь винограда, чем кусок мяса. Приятно осознавать, что рацион, состоящий из фруктов, овощей, бобовых и зерновых, идеально соответствует нашим физическим потребностям.

Мудрые люди не будут искать органическую пищу на скотобойне. Они найдут ее в садах и на огородах.



## Глава 25

# Жиры: плохие и хорошие новости

**К**оварный злодей действует в нашей стране, бесшумно калеча и убивая каждый год больше людей, чем все войны XX столетия. Этот злодей – жир в нашей пище!

### Вы хотите сказать, что употребление жира может убить нас?

Лишний жир в пище – самый разрушительный компонент западной диеты. Смертельный дуэт – пища с высоким содержанием жира и низким процентом клетчатки – сейчас соотносят с такими разнообразными проблемами, как ишемическая болезнь сердца, камни в желчном пузыре, аппендицит, рак толстой кишки, молочной железы и простаты, инсульты, запор, дивертикулит, подагра, и это далеко не все. Данный список можно продолжить.

### Разве нам не нужен жир, чтобы быть здоровыми?

Жир – жизненно важная составляющая любой живой клетки. Это также резервная топливная система организма. Мы не можем быть здоровыми в полной мере без жира в нашем рационе.

Проблемы возникают из-за того, что большинство из нас употребляет слишком много жира и часто в том виде,

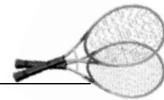
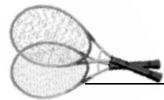
который организм не может легко переработать. Известно, что машина лучше всего работает на определенном топливе. Мы можем заливать и керосин, но это – смерть для двигателя. Неподходящее «топливо» вредит также «двигателю» организма, хотя и не настолько явно, потому что здоровый организм имеет огромные резервы. До 90 % печени и почек может быть повреждено, прежде чем эти органы перестанут функционировать. Ко времени появления первой боли при стенокардии или сердечного приступа диаметр коронарных артерий на важных участках может сократиться до 80-90 %.

### Каким образом жир разрушает организм?

Чрезмерное количество жира в рационе создает условия для развития атеросклероза – уплотнения и сужения жизненно важных артерий, снабжающих организм питательными веществами и кислородом. Излишки жира делают кровь густой и клейкой, замедляя кровообращение и заставляя тромбоциты слипаться. Лишенные кислорода и питательных веществ, клетки организма становятся чувствительными к болезням и гибнут.

Большинство продуктов с высоким содержанием жира, особенно животного происхождения с насыщенными жирами, перегружены холестерином, который в виде липопротеидов низкой плотности поражает стени артерий. Организм реагирует, замещая пораженные участки дополнительными клетками. При наличии излишков жира и холестерина добавляется все больше и больше «лейкопластырей», пока на них не выпадут тромбоциты. Когда их количество становится достаточно большим, чтобы сузить и закупорить коронарные артерии, наступает сердечный приступ. Когда это происходит в артериях, питающих мозг, наступает инсульт.

Кроме насыщенных жиров, в последнее время много внимания уделяется трансжирам. Они обычно встреча-



## ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ ЖИР

Продукты	% жировых калорий	Общее кол-во калорий на стакан (227 г)
<b>Видимые жиры</b> Сливочное масло, маргарин, жир, сало	98-100 %	1650-1900
<b>Невидимые жиры</b>		
Арахисовое масло	80 %	1500
Орехи	75-92 %	800
Свинина, говядина	65-80 %	500-800
Двойной сэндвич с говядиной	59 %	970
Цельное молоко	50 %	160
Мороженое	70-80 %	350
Плавленый сыр	60-85 %	450
Сливочный сыр	90 %	850

ются в печенье, крекерах, кексах и пирогах, потому что эти жиры не горчат и продлевают срок годности продуктов, но не «срок годности» потребителей этих продуктов. Интересно и то, что орехи, несмотря на высокое содержание жира и калорий, не попадают в эту категорию. Исследования недавних лет показали, что употребление определенного количества орехов не приводит к избыточному весу, а может даже снизить уровень холестерина в крови.

Некоторые из побочных продуктов усвоения жира могут привести к развитию отдельных видов рака. Эти вещества часто вызывают раздражение и воспаление стенок кишечника и могут провоцировать колит и рак толстой кишки.

## Глава 25. Жиры: плохие и хорошие новости

С другой стороны, излишки жира в кровотоке подавляют производство иммунных клеток.

Доказано, что пища с высоким содержанием жира ослабляет эффективность механизма выработки инсулина организмом, что может привести к диабету. Количество насыщенных жиров и трансжиров в рационе также сильно влияет на уровень холестерина в крови.

## Что можно сделать, чтобы защитить себя?

Очень важно сократить количество жира в нашем питании. Масло, маргарин, жир, добавляемый в тесто для рассыпчатости, масло для жарки и для салатов почти на 100 % состоят из жира. Мясо, сыры, яйца и цельное молоко в среднем содержат 50-80 % жировых калорий.

Кроме того, нам следует значительно увеличить потребление клетчатки. Фрукты, овощи, зерновые и бобовые приобретают все большую популярность. Поскольку растительная пища содержит много клетчатки, низкий процент жира и не содержит холестерина, это идеальная пища.

Западная диета, «утопленная» в жирах, медленно убивает нас. Сейчас мы знаем, что эту ситуацию можно улучшить, заменив большую часть потребляемых нами жировых калорий неочищенной растительной пищей.



Строение эритроцита предполагает увеличение площади его поверхности при его минимальном объеме. Кислород переносится на поверхности эритроцитов, которая может значительно сократиться при их слипании. Это случается из-за питания с высоким содержанием жира.



Питание, сбалансированное таким образом, предотвратит многие болезни, в том числе ишемическую болезнь сердца и большинство случаев диабета у взрослых. Более того, ваше здоровье укрепится, и вы будете чувствовать себя бодрее. Также вы сможете есть больше и при этом терять вес!

## Глава 26

# Холестерин: ОН ВАМ НУЖЕН, Но...

**Ч**то может превратить нормальное, необходимое, полезное вещество в опасного убийцу? Как может нечто, производящее половые гормоны, помогающее в укреплении костей и уравновешивающее стрессовые реакции организма, также перекрывать кислород и разрушать жизненно важные органы и ткани?

Холестерин – это одновременно герой и злодей. Мы не можем жить без него, но в чрезмерных количествах он может убить нас.

Уровень холестерина в крови – единственный важнейший фактор в определении подверженности человека заболеваниям сердца, которые считаются убийцей номер один. У человека с уровнем холестерина в крови 260 мг% (6,5 ммоль/л) в четыре раза выше риск смертельного сердечного приступа, чем у человека с уровнем холестерина ниже 220 мг% (5,5 ммоль/л). И показатель 220 далек от идеала! Каждые дополнительные 10 % в уровне холестерина в крови сопровождаются 30%-м увеличением риска сердечного приступа.

### Разве не наследственность определяет уровень холестерина?

Очень немногие люди страдают генетическими холестериновыми расстройствами. В большинстве случаев уровень холестерина определяется факторами питания. В



## Что мы употребляем в пищу

зависимости от того, что люди едят, уровень холестерина может значительно повышаться или понижаться в течение нескольких недель.

### КОРОНАРНЫЙ РИСК И ХОЛЕСТЕРИН



### Как высокий уровень холестерина может привести к сердечным приступам?

Это происходит посредством постепенной закупорки жизненно важных артерий, питающих сердце. Этот процесс называется атеросклерозом.

Большинство сердечных приступов связано с образованием тромбов, которые состоят в значительной степени из атеросклеротической бляшки и тромботических наложений. Тромбоциты подобны накладкам на шинах. Они являются своего рода реакцией организма на пораженные участки артериальных стенок. В ответ на постоянное раздражение на протяжении многих лет тромбоциты адсорбируются на этих участках в попытках защитить их. Но при этом они также перекрывают кровоток и в конечном счете полностью закупоривают артерию.

Если уровень холестерина в крови ниже 160 мг% (4,0 ммоль/л), первоначальное повреждение артерий

## Глава 26. Холестерин: он вам нужен, но...



обычно быстро исчезает и стенка артерии восстанавливается. Но когда уровень холестерина превышает 200 мг% (5,0 ммоль/л), низкомолекулярный холестерин с легкостью присоединяется к стенкам сосудов, вызывая плотное утолщение, сужение и образование тромбоцитов.

Серьезные международные исследования подтвердили факт, что уровень холестерина в крови – самый надежный показатель артериальной непроходимости. Исследования групп мигрантов доказывают, что это не только генетическое заболевание, сколько заболевание, связанное с образом жизни. Когда люди, придерживающиеся простого рациона, перемещаются в прозападную страну с ее излишествами в питании, их уровень холестерина поднимается, и у них вскоре начинают развиваться сердечно-сосудистые болезни, свойственные уроженцам Запада.

### Но разве организму не нужен холестерин?

Нужен, но нет необходимости употреблять его в пищу. Печень вырабатывает такое количество холестерина, которое требуется организму. Однако большинство европейцев потребляет дополнительные 400-500 мг холестерина в день. Именно эти излишки приводят к проблемам.

### УРОВЕНЬ ЛИПИДОВ И КОРОНАРНЫЙ РИСК

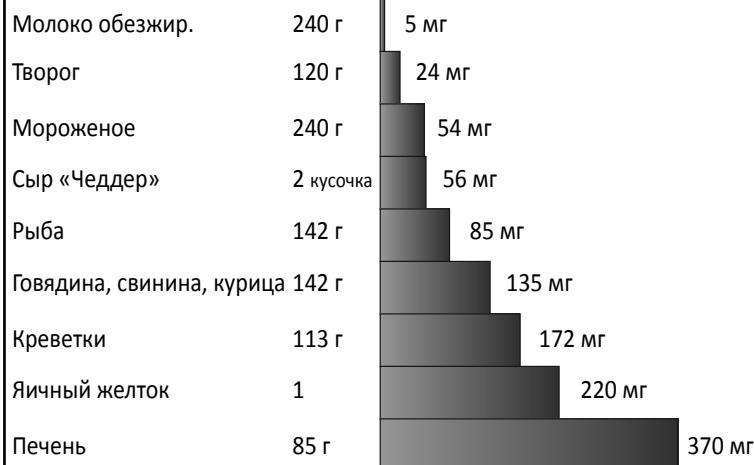
Риск	Кол-во холестерина		холестерин ЛПНП	
	мг%	ммоль/л	мг%	ммоль/л
Идеальный	≤150	≤4.0	<90	<2.3
Повышенный	161-180	4.1-4.6	90-110	<2.3-2.8
Высокий	181-200	4.7-5.6	111-150	2.9-3.8
Очень высокий	221-260	5.7-6.6	151-190	3.9-4.8
Опасный	>260	>6.6	>190	>4.8



### В каких продуктах содержится холестерин?

Только в продуктах животного происхождения. Растильная пища не содержит холестерина.

#### СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ



**Холестерин содержится только в продуктах животного происхождения.**

### Я слышал, что кокосовое и пальмовое масла повышают уровень холестерина.

Да, это так. Хотя эти тропические жиры и не содержат холестерина, они имеют высокий уровень насыщенных жиров. Последние могут значительно повысить уровень холестерина, стимулируя его выделение печенью.

Насыщенные жиры главным образом содержатся в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах и молочных продуктах, и большинство из них твердеют при комнатной температуре.



### А как насчет трансжиров?

Это гидрированные растительные масла. Они жидкие при комнатной температуре, их уплотняют, чтобы они были более «вязкими». Их можно обнаружить в маргарине, крекерах, пирогах и печенье. Эти масла повышают уровень холестерина в крови, как и насыщенные жиры, разрушительно действуя на организм.

### Каков безопасный уровень холестерина?

Многие специалисты считают, что уровень холестерина ниже 160 мг % (4,0 ммоль/л) защитит людей от атеросклероза.

### Каковы практические способы снижения уровня холестерина?

- Употребляйте меньше холестерина. Сократите его количество до 100 мг в день. Избегайте мяса и колбас, ограничьте количество употребляемых яичных желтков и молочных продуктов.
- Сократите употребление насыщенных жиров. Как уже упоминалось, они содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а также в пальмовом и кокосовом масле, жире, добавляемом в тесто для рассыпчатости, и некоторых видах маргарина.
- Употребляйте меньше трансжиров, частично затвердевших растительных масел.
- Сбросьте лишний вес. Избегайте высоко рафинированной пищи с пустыми калориями, например, видимых жиров и масел, сахара и алкоголя.
- Употребляйте больше клетчатки. Пища с высоким содержанием клетчатки помогает снизить уровень холестерина в крови. Ешьте много нерафинированных крахмалов, свежих фруктов и овощей, зерновых, бобовых, картофеля и батата.



- **Физические упражнения.** Совершайте ежедневные прогулки. Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень холестерина в крови и контролировать вес.
- **Медикаменты.** Посоветуйтесь со своим врачом, следует ли вам принимать препараты, снижающие уровень холестерина.

Помните: уровень холестерина в крови напрямую связан с жирностью питания. Диета с низким содержанием жира (менее 15 % калорий) и высоким процентом клетчатки снижает уровень холестерина в крови на 20-30 % менее чем за 30 дней.

Если вы не знаете, какой у вас уровень холестерина в крови, обратитесь в ближайший медпункт. Показатель выше 160 мг% (4,0 ммоль/л) подсказывает, что пришло время всерьез заняться этим вопросом!

## Клетчатка: несъедобная, неперевариваемая, но необходимая

Реклама привлекательна, процесс поражает воображение. Горы великолепной на вид свежей продукции забрасываются в маленький механизм – и получаем прекрасный сок!

По всей стране деловые люди, привыкшие к техническим чудесам и переживающие о состоянии своего здоровья, приветствуют еще один короткий путь к хорошей жизни – свежевыжатый сок из фруктов и овощей.

### Действительно ли соковыжималки так хороши, как об этом говорят?

Да и нет. Да, они производят питательный напиток, но соки не всегда настолько полезны для здоровья, как нам кажется.

С помощью соковыжималки мы получаем продукт, достаточно богатый питательными веществами за счет полезной клетчатки. Из 4,5 кг фруктов или овощей можно выжать 2 л восхитительного сока. Но почти вся драгоценная клетчатка, в которой так сильно нуждается организм, содержится в 2,5 кг мякоти. Ее мы выбрасываем в мусорное ведро.



## Что мы употребляем в пищу

Этот процесс напоминает работу мельниц 100 лет назад, которые начали отделять отруби и зародыши (клетчатку и питательные вещества) от зерен, оставляя на выходе продукты с низким содержанием клетчатки и питательных веществ (белая мука и белый рис). К сожалению, эти продукты все еще составляют основу питания большей части населения.

### Что же такое клетчатка?

Клетчатка – это скелет растений. Ее устранение повышает калорийность продукта, а также скорость, с которой он всасывается в кишечнике, продлевает срок его годности.

Множество разновидностей клетчатки делится на две основные группы: те, которые растворяются в воде (растворимая клетчатка), и те, которые не растворяются (нерастворимая клетчатка).

### СОДЕРЖАНИЕ КЛЕТЧАТКИ В ПРОДУКТАХ

Продукт	порция	клетчатка (г)
Отруби	1 чашка	20
Нут	1 чашка	16
Яблоко	большое	9
Брокколи, приготовл.	1 пучок	9
Бобы и горох, приготовл.	1 чашка	8
Цельнозерновой хлеб	3 кусочка	8
Зерновые и каши	1 чашка	5
Ягоды	½ чашки	5
Бифштекс	142 г	0
Курятина	142 г	0
Рыба	142 г	0
Сыр	28 г	0

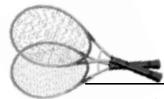


## Глава 27. Клетчатка: несъедобная,... но необходимая

### Каково действие клетчатки?

Клетчатка контролирует различные процессы в организме.

- Нерастворимая клетчатка впитывает и удерживает воду – в четыре-шесть раз больше собственного объема, создавая в желудке и кишечнике мягкую губчатую массу. Что происходит в результате? Чувство насыщения появляется гораздо быстрее, чем после употребления пищи с низким содержанием клетчатки, и это защищает от переедания и приобретения лишнего веса.
- Волокнистые массы, действуя подобно впитывающей губке, заполняют кишечник и стимулируют его к энергичной деятельности. Губчатые массы не задерживаются на несколько дней в желудочно-кишечном тракте в виде твердых кусков (что происходит в результате употребления пищи с низким содержанием клетчатки), а перемещаются гораздо быстрее и выводятся через 24-36 часов. Это избавляет от большинства случаев запора и существенно облегчает проблемы геморроя и дивертикулярной болезни.
- Благодаря быстрому прохождению пищи в кишечнике наблюдается меньше разложения (распада органического материала). Канцерогенам и другим вредным конечным продуктам остается не так много времени для раздражения стенок кишечника. Клетчатка также помогает избавиться от вредных остатков пищи. У людей, употребляющих клетчатку в большом количестве, наблюдается более низкий уровень заболевания раком толстой кишки.
- Клетчатка также задерживает питательные вещества, поступающие в кровоток. Это помогает контролировать перепады уровня сахара в крови



## Что мы употребляем в пищу

и обеспечивает постоянный приток энергии в течение дня. Устойчивый уровень сахара облегчает большинство случаев гипогликемии (низкого уровня сахара) и требуется при диабете.

- Растворимая клетчатка, с другой стороны, способствует снижению уровня холестерина в крови. Это происходит благодаря тому, что она присоединяется к побочным продуктам холестерина и вытягивает их из кишечника, прежде чем организм реабсорбирует их.

### Где можно найти это чудесное вещество?

Клетчатка в изобилии содержится во всей необработанной растительной пище. Употребление всевозможных фруктов, зерновых, овощей и бобовых (бобов, чечевицы, гороха) обеспечивает организм множеством разновидностей клетчатки.

Люди, которым сложно жевать свежие фрукты и овощи, могут воспользоваться соковыжималками, которые сохраняют клетчатку. Продукт получается густым, как пuding, но концентрат можно разбавлять.

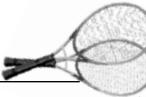
### А как быть с мясом и молочными продуктами?

Большинство людей удивляется, когда узнает, что продукты животного происхождения вообще не содержат клетчатки. Поскольку мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты составляют более 30 % калорий типичной западной диеты, а остальные в основном поступают из сахара и других рафинированных продуктов, в результате большая часть уроженцев Запада получает только одну треть необходимой клетчатки ежедневно.

### Нужно ли употреблять в пищу добавки из пшеничных отрубей?

Добавление пшеничных отрубей может быть полезно для людей, ведущих сидячий образ жизни и придержива-

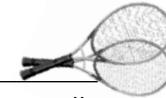
## Глава 27. Клетчатка: несъедобная,... но необходимая



вающихся ограниченной диеты. Но большинство людей не нуждается в клетчатке в таблетках, экстракте отрубей и других дорогостоящих добавках. Потребуется целая упаковка клетчатки в таблетках, чтобы уравновесить ее с клетчаткой, содержащейся в одной тарелке цельнозерновой каши с клубникой. Клетчатка – это не то, что вы можете посыпать на тарелку со стейком и яйцами и думать, что все в порядке.

Пища с низким содержанием клетчатки опасна для здоровья. Не дайте ввести себя в заблуждение подделками натуральной пищи.

Употребляйте каши и хлеб из цельного зерна, свежие фрукты и овощи, большое количество бобовых. Это самый полезный, безопасный, дешевый и лучший способ получения необходимой вам клетчатки.



## Глава 28

# Соль и безопасное ее употребление

**Б**ольшинство прозападных народов употребляет в 15 раз больше необходимой нормы соли. И они платят за это высоким кровяным давлением, сердечной недостаточностью и другими проблемами, связанными с задержкой жидкости.

### Разве соль нам не нужна?

Соль состоит из двух элементов: натрия и хлора. Натрий – важный элемент, каждая клетка содержит натрий, как и все жидкости организма. Мы не смогли бы жить без него. Этот элемент необходим для обмена веществ организма, но также может привести к неприятностям.

### Как соль повышает кровяное давление?

Избыток натрия может оставаться в тканях организма и удерживать лишнюю воду. Это повышает кровяное давление, которое в свою очередь увеличивает нагрузку на сердце. Сегодня каждый третий взрослый американец страдает повышенным кровяным давлением. В возрасте старше 65 лет эта цифра достигает 70 %.

Среднее количество потребления соли в Японии еще выше, чем в США, широкое распространение получила гипертония. Инсульт как осложнение гипертонии является ведущей причиной смерти в Японии.

В других местностях, например, в сельскохозяйственной Уганде или бассейне Амазонки, где уровень потребления соли очень низок, гипертония практически неизвестна даже в век современных технологий. Доктор Лот Пейдж, уважаемый исследователь, категорически заявляет: «Без исключения, общества с низким кровяным давлением – это общества с низким уровнем потребления соли. И наоборот, массовая гипертония следует за массовым потреблением соли».

### Это касается всех?

Не все чувствительны к соли. Некоторые люди могут есть все, что пожелают, без серьезных последствий. Однако большинство людей в той или иной степени уязвимо, и для того чтобы идентифицировать проблему, не существует ни одного приемлемого теста.

Организм человека, чувствительного к соли, удерживает натрий, который вызывает отек. Многие люди имеют 2-3 лишних литра воды из-за избытка соли в организме. Сокращение потребления соли позволит организму избавиться от излишков воды.

Около 30 миллионов американцев с мягкой гипертонической болезнью могли бы нормализовать свое кровяное давление, сократив потребление соли до одной чайной ложки (5 г) в день.

Кроме контроля веса и кровяного давления, диета с низким содержанием соли благоприятно влияет на ПМС (предменструальный синдром), на некоторые виды головных болей, укрепление костей и депрессию.

### А что вы скажете о мочегонных таблетках?

Мочегонные пилюли успешно снижают кровяное давление, выводя излишки воды. Но исследования показали, что некоторые из этих препаратов способствуют развитию болезней сердца, повышая уровень холестерина



## Что мы употребляем в пищу

на 5-10 %. Со временем эти лекарства могут также нарушить работу почек, вызвать подагру и ускорить развитие диабета. Устранение излишков воды естественным путем более безопасно.

### Но разве люди не вынуждены принимать диуретики от высокого кровяного давления, чтобы сохранить себе жизнь?

Это факты вчерашнего дня. Сегодня мы знаем, что до 85 % гипертоников можно избавить от мочегонных таблеток благодаря диете с низким содержанием соли и жира, похудению и ежедневной ходьбе.

### Но я не могу есть пищу без соли!

Предпочтение употреблять много соли не является врожденным. Это приобретенная привычка, и употребление пересоленной пищи только разжигает аппетит. Соль скрывает естественный вкус. Избавьтесь от этой привычки, снизив количество соли и приправляя пищу травами и неострыми специями. Поэкспериментируйте в течение трех недель. После этого даже так называемая нормальная пища начнет казаться соленой на вкус. Можно также использовать заменители соли.

### Каких продуктов с высоким содержанием натрия следует избегать?

Остерегайтесь sodы для выпечки, разрыхлителя, моноглутамата натрия, соленых закусок и маринованных продуктов. Употребляйте меньше обработанной пищи (в шоколадном пудинге содержится больше натрия, чем в картофельных чипсах), хлебобулочных изделий, мяса и подслащенных каш. Особенно избегайте консервированных овощей, если на упаковке не обозначено «без добавления соли». В одной чайной ложке консервиро-



## Глава 28. Соль и безопасное ее употребление

ванного горошка содержится столько же натрия, сколько в 2,3 кг свежего гороха!

### Сколько соли употреблять безопасно?

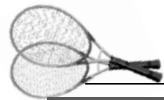
Большинство людей искренне удивляется тому, как мало натрия (соли) на самом деле требуется организму в день – в среднем приблизительно полграммма, то есть 1/10 чайной ложки, поскольку определенное количество натрия содержится в пище.

Однако для большинства из нас это радикальные перемены. Сокращайте потребление соли постепенно. Вместо 10-15 г ограничьте себя одной чайной ложкой (5 г) вещества в день. Это относительно безопасная доза для большинства людей.

Вот несколько советов, которые помогут вам сократить количество соли в вашем рационе:

- Ешьте много свежей, сырой пищи, фруктов и овощей. К ним не требуется дополнительной соли. Они также повышают запасы калия, который помогает снизить кровяное давление.
- Выбирайте несоленые закуски (если они вам необходимы).
- Недоваривайте овощи и ешьте их немного хрустящими, используя небольшое количество соли.
- Поддумывайте хлеб и каши для дополнительного аромата.
- Научитесь приправлять продукты лимонным соусом, свежими травами, петрушкой, полынью, чесноком и луком вместо соли.
- Воспользуйтесь рецептами без соли из прекрасных поваренных книг.

Среднестатистический американец употребляет 4,5 кг соли в год. Сокращение этой цифры до 1,4 кг стало бы значительным шагом вперед на пути к более крепкому здоровью.



## Что мы употребляем в пищу

### СОЛЬ В ПЕРЕРАБОТАННОЙ ПИЩЕ

Продукт	Соль	Продукт	Соль
	(мг)		(мг)
Яблоко (1 свежее)	5	Яблочный пирог (1 кусок)	800
Белая фасоль (1 стакан)	12	Фасоль с чили (1 стакан)	4100
Коричневый рис (1 стакан)	12	Рис за минуту (1 стакан)	120
Пшеничные хлопья (57 г)	20	Обработанные хлопья (57 г)	1100
Картофель (1 свежий, 142 г)	20	Чипсы (142 г)	2125
Помидор (1 свежий)	35	Томатный соус (1 стакан)	950
		Томатный суп (1 стакан)	1125
Говядина постная	140	Солонина (85 г)	1685
Молоко (1 стакан)	300	Сыр (2 кусочка)	1800
Курица (227 г)	300	Жареная курица (обед из 3 кусков)	5600

### СОЛЕВЫЕ «БОМБЫ»

Приправа	Количество	Соль (мг)
Кетчуп	3 ч. ложки	1100
Итальянский соус	3 ч. ложки	2500
Соевый соус	1 ч. ложка	2500
Маринованный огурец	1 большой	3000
Чесночная соль	1 ч. ложка	4500
Соль	1 ч. ложка	5000

## Глава 29

# Витамины, минералы и травы

Тысячи людей, пытаясь стать здоровее, могут отравлять свой организм большими дозами витаминов и минеральных добавок. Никогда раньше то, что нам необходимо в таких малых дозах, не продавалось такими огромными количествами – стоимостью в 2 млрд долларов!

**Я никогда не видел никакой информации на эту тему. Как же можно разобраться в этом вопросе?**

В этом-то и проблема. На протяжении многих лет нам выдвигали требования и рекомендуемую ежедневную норму (РЕН) относительно минимального количества многих витаминов и некоторых минералов, но верхних безопасных границ дозировок установлено не было. Причина в том, что витамины и минералы до сих пор классифицируются как продукты питания, а не как лекарственные препараты, поэтому они и не подвергаются тщательному исследованию и тестированию, как медикаменты.

**Какой вред может причинить чрезмерное употребление витаминов и минералов?**

Многие заблуждаются, думая, что дополнительные дозы могут предотвратить серьезные заболевания, такие как рак, болезни сердца и остеопороз. Чрезмерное упо-



## Что мы употребляем в пищу

требление отдельных питательных веществ мешает усвоению других. Например, высокий уровень железа может сократить усвоение цинка, в то время как высокий уровень цинка ослабляет усвоение меди.

Некоторые витамины растворяются только в жире. Их излишки не выводятся, а собираются и накапливаются в жире организма. Токсичные дозы витамина А (в 20 раз выше дозы РЕН) могут вызвать пульсирующую головную боль, сухость кожи, пересыхание губ, боль в суставах и выпадение волос. Беременные женщины, принимающие большие дозы витамина А, подвергают опасности свой плод.

К другим жирорастворимым витаминам относятся витамины D, Е и К. В чрезмерных количествах (в три-пять раз выше нормальной дозы) витамин D может стать опасным для стенок артерий, способствуя адгезии тромбоцитов.

Водорастворимые витамины (комплексы В и С) долгое время считались безвредными, потому что организм может выводить излишки с мочой. Но это мнение отвергли в 1983 году, когда было доказано, что большие дозы витамина В<sub>6</sub> привели к нарушениям в деятельности нервной системы. Большие дозы витамина С стали причиной появления камней в почках у некоторых людей.

Беспокойство вызывает также факт, что последствия долгосрочного употребления больших доз витаминов неизвестны. Неразборчивое их употребление может привести к зависимости.

### Какой самый безопасный способ получения витаминов и минералов?

В идеале нам следует получать питательные микроэлементы с пищей. Органическая пища наполнена витаминами и минералами в таких количествах и формах, которые позволяют организму выбирать то, что ему необходимо. Как только мы отделяем эти питательные вещества от

## Глава 29. Витамины, минералы и травы



пищи или концентрируем что-либо в пищевой цепи, то рискуем нарушить естественный баланс.

### А как быть с витамином D?

Исследования показывают, что немало людей получает недостаточно этого витамина, однако многие не понимают, что витамин D на самом деле – это гормон, который образуется под кожей под воздействием солнца. Всего 10 минут солнечного света на лицо и руки каждый день обеспечат необходимый уровень витамина D.

### Что можно сказать о людях, которые принимают в пищу ограниченное количество продуктов или же не обращают внимания на свое питание?

Ученые не беспокоятся о людях, которые принимают дневную норму витаминов в виде таблеток. В некоторых ситуациях витаминные добавки могут помочь.

Людям, предпочитающим строгую веганскую диету (без употребления молочных продуктов), может понадобиться добавка витамина В<sub>12</sub>. Этот витамин присутствует в соевом соусе. Его также добавляют в некоторые продукты, такие как хлопья и соевое молоко. Для полной уверенности веганцы употребляют витамин В<sub>12</sub> в виде таблетки (50 мкг) один раз в неделю. (Чтобы необходимые элементы поступили в кровь, таблетку нужно держать под языком, пока она полностью не растворится.)

### Но разве дополнительное количество витаминов не помогает справиться со стрессом и повысить уровень энергии?

Нет никаких документальных подтверждений того, что витаминные и минеральные добавки делают людей более энергичными или оказывают какое-либо влияние на стресс. Эти микроэлементы не действуют магическим



## Что мы употребляем в пищу

образом. Потребляемые в избытке, они не заставят биологические процессы организма протекать быстрее, так же как дополнительный бензин в баке не заставит машину ехать быстрее, чем позволяет мощность двигателя. Энергия поступает вследствие употребления еды (углеводов, таких как зерновые, бобовые, картофель), а не витаминов и минералов.

Питательные микроэлементы нужны для здоровой жизни, но в очень маленьких количествах. Люди не понимают, что они могут легко поместить все витамины, необходимые им в течение месяца, в наперсток.

### Как насчет трав? Следует ли их употреблять?

Щепотка правильно подобранных трав может придать вкус блюду. Попробуйте добавить травы в вашу пищу, и вы сможете уменьшить употребление соли или вовсе отказаться от нее.

### Почему существует столько споров относительно употребления трав?

Противоречия возникают, когда травы используют в качестве лекарства. Сегодня люди в поисках более безопасного лечения обращаются к травам. Хотя большинство часто используемых трав является достаточно безопасным, все же следует обратить внимание на некоторые предостережения.

Самая большая проблема состоит в том, что травы не проходят тщательного тестирования, как другие лекарства. Как и витамины, их классифицируют как пищу.

Это означает, что для большинства трав не установлены определенные дозы употребления, неизвестны побочные эффекты, токсичность, безопасность и эффективность. Также люди не проверяют состав травы. Травы с фармакологической активностью часто создают самые большие проблемы. Биологическая активность может

## Глава 29. Витамины, минералы и травы



оказывать двойное действие. Приводим некоторые случаи, когда использование трав приносит вред:

- Количество травы, употребляемой при приготовлении пищи, часто зависит от правильного приготовления, разновидности растения, выбора части растения, грунтовых условий.
- Лекарственная трава может не содержать необходимых для лечения определенного заболевания компонентов.
- Лекарственная трава может повредить или же окажать негативное влияние при совместном употреблении ее с прописанными лекарствами.
- Химический состав и ингредиенты травы могут варьироваться в зависимости от партии товара.

### Не очень хорошие новости!

Просто помните: будьте внимательны! Ошибочно предполагать, что все натуральные продукты безопасны.

С другой стороны, токсические реакции на употребление трав происходят очень редко, в то время как серьезные реакции в результате использования медикаментов случаются намного чаще.

## Глава 30

# Фитохимические вещества и антиоксиданты

Диетологи и матери утверждают, что витаминные добавки не заменят натуральных фруктов и овощей. Сегодня ученые могут объяснить почему. В них содержатся фитохимические вещества и антиоксиданты, которые снижают риск онкологических заболеваний.

### Имеют ли фитохимические вещества отношение к витаминам?

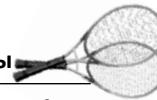
Нет, это не витамины и не минералы. Они даже не являются питательными веществами в полном смысле этого слова. Слово «фито» переводится с латинского языка как «растение». Это природные химические вещества, которые содержатся только в растениях. Их невозможно получить из продуктов животного происхождения.

Изучение фитохимических веществ показало, что некоторые из них защищают организм от развития рака.

### Сколько таких фитохимических веществ известно на сегодняшний день?

Когда вы слышите о том, что морковь или картофель содержит сотни таких веществ, то можете запутаться во всех этих сведениях. Однако они открывают для нас новое понимание вопроса питания.

## Глава 30. Фитохимические вещества и антиоксиданты



### Может ли человек ожидать, что, употребляя фрукты и овощи, он сможет снизить риск развития рака?

Такая вероятность существует. Более чем 400 исследований показали, что за последние 25 лет люди, употребляющие больше фруктов и овощей, заболевали раком на 50 % реже. Это относится также и к сердечным заболеваниям, диабету II типа и некоторым другим болезням, возникающим в результате неправильного образа жизни. Употребление разнообразных фруктов и овощей ежедневно обеспечивает наш организм питательными микроэлементами, пищевой клетчаткой и другими необходимыми веществами. При увеличении потребления фруктов и овощей снижается потребность в использовании в качестве пищи продуктов, содержащих насыщенные жиры, трансжиры, сахар и холестерин.

### Каким образом фитохимические вещества защищают организм от рака?

Ученые говорят, что фитохимические вещества выступают в роли закупоривающего или подавляющего агента.

Закупоривающие агенты воздействуют на канцерогены – вещества, вызывающие рак. Они не допускают, чтобы эти опасные вещества влияли на организм.

Например:

- Индолы содержатся в крестоцветных овощах (капусте, брокколи, цветной капусте). Они выступают в качестве закупоривающих агентов, увеличивая количество ферментов в толстой кишке, которые могут обезвредить действие канцерогенов.
- Другие агенты блокируют действие бактерий, не позволяя им прикрепляться к стенкам клетки.
- Подавляющие агенты воздействуют на клетки организма, сражаясь со злокачественными изменениями, производимыми свободными радикалами и канцерогенами.



## Что мы употребляем в пищу

- Они могут замедлить развитие опухоли, подавляя способность раковых клеток к репродукции.
- Они также могут подавлять некоторые ферменты, необходимые раковым клеткам для развития.

### **Существуют ли фрукты и овощи, в которых содержатся наиболее эффективные вещества, способные уничтожать рак?**

Некоторые продукты выделяют среди остальных, хотя, вероятно, им просто уделялось больше внимания при изучении их полезных свойств, чем остальным овощам и фруктам.

- В случае с раком толстой кишки важны крестоцветные овощи.
- При раке легких более полезными являются фрукты и морковь.
- Ученые утверждают, что люди, употребляющие одну луковицу в день, имеют риск заболевания раком желудка на 50 % меньше, чем те, кто вообще не ест лука.
- Соя является продуктом номер один по содержанию фитохимических веществ, защищающих наш организм от возникновения онкологических заболеваний. Исследования показали, что употребление соевых продуктов снижает риск развития рака молочной железы, толстой и прямой кишок, легких и желудка.

В любом случае ученые верят, что фрукты и овощи помогают снизить риск развития рака, а их редкое употребление увеличивает этот риск.

### **Как много овощей и фруктов следует употреблять, чтобы произошли существенные перемены?**

Американский институт исследования рака рекомендует употреблять минимум девять порций в день (одна порция – небольшой фрукт или овощ).



## Глава 30. Фитохимические вещества и антиоксиданты

Однако жители Северной Америки употребляют очень мало фруктов и овощей. Некоторые совсем не едят их.

Для того чтобы наш организм извлек пользу из фитохимических веществ, не обязательно съедать сырой овощ или фрукт. Лишь некоторые из этих веществ теряют свои полезные свойства при приготовлении. А в отдельных случаях благодаря приготовлению освобождаются полезные вещества, становясь более эффективными. Также нет никакой разницы, каким образом готовятся овощи: их варят, консервируют, замораживают либо делают из них сок. Большинство веществ выживает при варке, запекании, консервировании и сушке.

### **Как насчет антиоксидантов? Отличаются ли они от фитохимических веществ?**

Как и фитохимические вещества, антиоксиданты являются природными химическими веществами. Но они содержатся не только в продуктах растительного происхождения. Термин «антиоксидант» означает определенную функцию, которую выполняют эти вещества, – они помогают организму избавляться от свободных радикалов, которые генетически разрушают здоровые клетки, способствуют развитию рака и процессу старения.

Любое вещество состоит из молекул, включая клетки нашего организма. В нормальном состоянии каждая молекула имеет электроны на орбите вокруг атомов молекулы ядра. Эти электроны движутся по парам. Таким образом поддерживается нормальное состояние молекул. Некоторые молекулы, однако, содержат одиночные электроны, что делает их изменчивыми. Их называют свободными радикалами, и они обладают огромной силой захватывать себе пару. Свободные радикалы хватают электрон, приводя молекулу в состояние «окисления». Эта новая «окисленная» структура становится отдельным свободным радикалом, который, в свою



## Что мы употребляем в пищу

очередь, ищет другой электрон, чтобы его забрать. В результате происходит цепная реакция, при которой окисление и разрушение распространяются от одной молекулы к другой, пока что-то не остановит этот процесс. Вещества, способные его остановить, называются антиоксидантами.

### Что мы можем сделать, дабы предотвратить формирование свободных радикалов в нашем организме?

Не все свободные радикалы являются опасными. Например, наш организм использует реакции окисления и свободные радикалы в качестве одного из способов прекращения разрушающего действия ядов. Свободные радикалы также участвуют в разрушении вирусов с помощью белых кровяных клеток.

Но что касается других функций организма, свободные радикалы могут причинить сильный вред. Они влияют на развитие по крайней мере 50 болезней. Также они разрушают ДНК и связаны с распространением рака. Так как все живые существа производят свободные радикалы, очень важно снабдить наш организм защищающими антиоксидантами.

### Мы часто слышим, что витамины А, С и Е являются антиоксидантами. Существуют ли другие?

Их гораздо больше. Например, природный гормон нашего организма мелатонин – активный антиоксидант. Многие фитохимические вещества являются антиоксидантами. Однако следует быть осторожными в вопросах, связанных с антиоксидантами.

- Слишком большая доза одного антиоксиданта может подавлять действие другого. Например, чрезмерное употребление бета-каротина вызывает недостаток витамина Е.



## Глава 30. Фитохимические вещества и антиоксиданты

- Существует вероятность превращения антиоксидантов в свободные радикалы в случае их отдельного принятия.
- Витамин А в больших дозах токсичен. Бета-каротин и его родственные вещества, каротиноиды, могут превратиться в витамин А, когда это будет нужно организму.
- Добавки не защищают организм так хорошо, как питательные вещества, полученные из пищи. Например, добавки бета-каротина не содержат достаточного количества других каротиноидов, необходимых организму. Добавки витамина Е не подходят для организма.
- В исследовании учитывались антиоксиданты, полученные из продуктов, а не добавки.
- Добавки не проходят тестирования, поскольку считаются пищей. Поэтому нам не известны токсичность, побочные эффекты и эффективность добавок.

### Вы считаете, что не следует употреблять витаминные добавки?

Мы должны быть очень осторожными в использовании добавок. Если их принимать, то только в умеренных дозах. Много полезного не всегда хорошо. Кроме того, принимая одни добавки после других, мы подвергаем опасности наш организм.

Возможно, вскоре люди осознают, что это безумие – использовать таблетки вместо натуральных продуктов. А пока исследование полезности добавок продолжается.

- Мифы и правда о похудении
- Диеты
- Сладкие напитки
- Закуски
- Физические упражнения
- Опасность «калорийных бомб»
- Вес
- Идеальный вес
- Завтрак
- Безопасная формула: ешьте больше, но вес будет меньше



## Мифы и правда о похудении

Реклама очередной многообещающей диеты гласила: «СБРОСЬТЕ 4,5 кг ЗА 10 ДНЕЙ с новой научно подтвержденной формулой!» Изможденный борьбой, разочарованный человек с избыточным весом хватается за очередную соломинку...

### Потеря в весе – это уже результат?

### Имеет ли значение, как человек добился его?

Большинство людей, сбрасывающих вес, верят, что они избавляются от жира. На самом же деле они лишаются главным образом воды, мышц и других жизненно важных тканей.

Несколько лет назад были популярны таблетки для похудения. Многие из них содержали диуретик (мочегонное вещество). Поскольку тело состоит примерно на 70 % из воды, с помощью таких таблеток относительно легко убрать несколько литров воды в течение всего нескольких дней. Результаты кажутся неплохими. Но постепенно организм возобновляет баланс, возмещая потерю воды и, соответственно, потерянные килограммы.

Чрезмерное употребление белка приводит в основном к такому же результату. Печень превращает излишек белка в азот мочевины крови (АМК), заставляющий почки выводить воду из организма. Но для того чтобы вымыть



## Контроль веса

излишки белкового обмена, требуется гораздо больше воды, чем для того, чтобы позаботиться о продуктах распада углеводов или жиров.

Некоторые диеты для быстрого похудения кажутся эффективными из-за того, что высокий уровень потребления белка способствует поразительной потере веса за короткое время. Однако это опасная практика. Поэтому такие диеты назначаются врачом и ограничены короткими промежутками времени, обычно двумя неделями. Весы показывают приятно низкие цифры, но килограммы быстро возвращаются, когда организм восстанавливает потерянную воду.

### К каким другим возможным проблемам могут привести подобные диеты?

Многие из «быстро действующих» диет снижают дневное потребление калорий до крайне низкого уровня – 500-800 калорий в день, а некоторые даже опускаются до 300-400 калорий. Организм неправильно реагирует на такое резкое сокращение калорий, воспринимая его как острое истощение, и начинает перерабатывать свой собственный белок (обычно в виде мышц) в попытке защитить жизненно важные ткани. Тщательное тестирование показало, что потеря веса в результате подобных диет может происходить за счет жира и мышечной ткани.

Итак, будьте осторожны! Когда вы думаете, что сбросили, например, 5,5 кг жира, на самом деле вы могли потерять 2,5 кг жира, 450 г белковой ткани (мышц) и 3 литра воды.

Если вы чувствуете, что вам необходима диета, убедитесь в том, что ваша ежедневная норма калорий содержит не только достаточное количество белка, но также углеводы (по меньшей мере 200 калорий белка (50 г) и 600 калорий углеводов в день) для предотвращения по-



## Глава 31. Мифы и правда о похудении

тери мышечной массы. Организм не может использовать жир (жирные кислоты) для удовлетворения 100 % своих потребностей в топливе.

### Действительно ли я могу сбросить вес на такой медленной диете?

Умеренно тучные люди обычно теряют 450-900 г в неделю, соблюдая хорошо сбалансированную диету; люди со значительным избытком в весе могут сбрасывать немного больше. Медленная стабильная потеря килограммов имеет множество преимуществ по сравнению с радикальными диетами: она не приводит организм в режим голодного метаболизма, срывы и неудачи случаются гораздо реже, голод становится более управляемым, а вероятность того, что сброшенные килограммы – это действительно жир, гораздо выше.

Но, возможно, самый важный аспект медленной потери веса состоит в том, что она дает время приобрести новые, более здоровые привычки питания. Человек должен вести образ жизни, совместимый с поддержанием нового веса, если он желателен.

### Я очень хочу сбросить вес, но у меня не хватает терпения осуществлять медленные программы. Не лучше ли быстрая потеря веса, чем отсутствие любой?

Сбрасывание и восстановление веса снова и снова – один из самых серьезных ущербов для организма. Сохранение лишнего веса принесет меньше вреда общему состоянию здоровья, чем когда человек успешно снижал вес, а затем снова набирал его. Повторное сбрасывание веса посредством радикальных диет с последующим набором веса постепенно истощает мышечную ткань и добавляет жировую.

Еще большую обеспокоенность вызывают психологические последствия. Долгие годы постоянных неудач и



унижения порождают эмоциональные травмы, которые зачастую остаются на всю жизнь. Люди, обольщенные волшебством быстрой потери веса, первоначально избавляются от лишних килограммов, но в итоге они почти всегда весят больше, чем до диеты.

С другой стороны, если вообще не предпринимать никаких мер, остается повышенный риск для здоровья, ведь люди с лишним весом чаще страдают от болезней сердца, гипертонии, диабета, заболевания желчного пузыря и рака, чем люди с нормальным весом. Они также раньше умирают.

Наши рекомендации следующие: «Не становитесь рабами весов, ожидая немедленного решения проблем, которые накапливались годами. Начните с осуществления программы здоровья и будьте терпеливы. Значение имеют долгосрочные результаты. Иллюзии рассеются, но конечная награда будет устойчивой и продолжительной».

## Глава 32

# Диеты: быстрые или долгосрочные результаты?

Сегодня мы тратим 34 млрд долларов в год на диеты и оборудование для контроля веса, однако результаты незначительны. Для многих осуществлять постоянный успешный контроль над собственным весом сложнее, чем победить наркотики, табак и алкоголь.

### Не лучше ли прекратить попытки и просто оставаться тучным?

Да, безопасней оставаться тучным, чем менять одну диету на другую, терять килограммы, а потом набирать их. Исследования показывают, что такое изменение в весе постепенно истощает важные ткани организма, такие как мышцы и кости. В конечном итоге это ослабляет организм настолько, что он становится более восприимчивым к болезням и менее способным сбрасывать лишний жир.

### Но разве не опасно сохранять лишний вес?

Быть тучным вредно. Лишний вес ослабляет здоровье и укорачивает жизнь. Даже 4,5-7 кг лишнего веса вызывают определенные изменения, провоцирующие возникновение дегенеративных болезней. Каждые 4,5 кг лишнего веса могут сократить жизнь на целый год.



### Каково же решение?

Людям с лишним весом необходимо серьезно изменить свое мышление и образ жизни. Сценарий, разыгрываемый в миллионах жизней, выглядит примерно следующим образом: несколько недель на чудо-диете, «рот на замке», серия инъекций или таблеток, проверка результатов. И – о, чудо! – вес снизился! Праздник! Новая одежда!

Но в течение нескольких дней люди возвращаются к своим прошлым привычкам питания и образу жизни. Через несколько недель или месяцев сброшенные килограммы возвращаются, часто их количество даже увеличивается.

Программы управления весом обычно терпят крах, поскольку предлагают краткосрочное решение долгосрочных проблем. Пришло время посмотреть реальности в лицо: ожирение может быть серьезной угрозой для жизни.

### Веские аргументы. Что я должен делать?

Управление весом – это гораздо больше, чем диетологическая проблема. Подобно диабету, гипертонии, алкоголизму или курению, ожирение требует комплексного подхода к переменам в образе жизни.

Во-первых, вы должны принять долгосрочное обязательство, пожизненное обязательство, которое не изменится, несмотря ни на какие серьезные провалы или ошибки. С подобной решимостью вы сможете подниматься, когда упадете, начинать снова и бороться дальше.

Во-вторых, вам нужно идентифицировать и изменить привычки, вызывающие ожирение. Например, отказаться от сладких напитков или сократить количество жира и масла. Или же это может потребовать от вас полного изменения привычек питания и образа жизни.

Изменение привычек, формировавшихся в течение жизни, – самый сложный процесс для человека, и он может быть опасен. Регулярные встречи с группой под-



держки значительно увеличивают шансы на успех. Подобная групповая терапия обязательна для тех, чей лишний вес составляет 9 кг и больше или чьи проблемы делятся уже несколько лет.

В-третьих, часто необходимо радикально изменить образ жизни. Готовность меняться чрезвычайно важна. Читайте книги, посещайте семинары, присоединитесь к фитнес-группам, подружитесь с людьми, настроенными на здоровый образ жизни. Управление весом – это не победа тщеславия. Сосредоточьтесь на улучшении здоровья, а вес позаботится сам о себе.

И, наконец, найдите план управления весом, совместимый со здоровым образом жизни. Он предполагает регулярные физические упражнения, диету с низким содержанием жира и высоким содержанием клетчатки, а также физический, умственный и психологический настрой, удовлетворяющий ваши потребности во всех аспектах жизни. Управление весом должно быть только одной из составляющих полноценной жизни, а не ее главной задачей.

Такой жизненный план возможен и осуществим. Многие в нем преуспели. Вложите его в свое сердце и удерживайте его там.

«*Все, что может рука твоя делать, по силам делай*» (Еккл. 9:10).

### 10 советов относительно похудения

1. *Стройте долгосрочные планы.* Краткосрочные планы не приносят видимых результатов.
2. *Помните: вы делаете это для себя!* Улучшение вашего здоровья – лучшая мотивация для похудения.
3. *Тщательно подготовьтесь.* Не меняйте рацион, если вы не готовы к долгосрочным переменам. Ведите журнал здоровья, который поможет вам контролировать ваше питание.



4. *Ешьте больше фруктов, зерновых, бобовых и овощей.* Более 50 % калорий в стандартной американской диете поступают из жиров, сахара и алкоголя.
5. *Контролируйте размер порции.* Используйте тарелку меньшего размера. Накладывайте меньше еды, а оставшуюся сразу убирайте в холодильник. В ресторане не съедайте всю порцию, если она большая, лучше заберите остатки с собой.
6. *Ешьте три раза в день.* Соблюдая строгий режим питания, вы не будете ощущать голод и перекусывать.
7. *Постоянно придерживайтесь привычек здорового питания.* Успех в снижении веса зависит не от временных перемен. Вам следует в будущем постоянно придерживаться новых привычек.
8. *Выполняйте упражнения.* Это улучшает настроение и самочувствие. Физическая активность является ключом к успеху в контроле веса, особенно для людей среднего возраста.
9. *Не перестарайтесь.* Придерживайтесь умеренности. Часовой прогулки в день будет достаточно для улучшения здоровья на начальной стадии изменения образа жизни.
10. *Выбирайте виды физической активности, которые вам нравятся.* Продуктивными видами активности считаются прогулка с собакой, работа во дворе или огороде, работа по дому, спорт, езда на велосипеде и игры с детьми. Как дети делают упражнения? Они играют! Вы тоже можете получать удовольствия от упражнений.

## Сладкие напитки и современное поколение

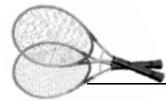
Американцы пьют сегодня сладкие напитки в два раза чаще чем 25 лет назад. Эта привычка влияет на набор веса, здоровье зубов и потерю костной массы.

**Разве сладкие напитки – не хороший способ помочь людям потреблять больше жидкости?**

Возьмите один стакан воды, добавьте 8-12 чайных ложек сахара, порцию химических веществ – и вы получите сладкий напиток.

Дополнительное потребление сахара в сладких напитках вызывает как минимум пять нежелательных побочных эффектов:

1. *Несбалансированное питание.* Большинство сладких напитков содержит 120-180 калорий сахара, но не имеет необходимых питательных веществ. Женщине, ведущей сидячий образ жизни, требуется всего 1200-1600 калорий в день для поддержания оптимального веса и нормального здоровья. Две или три порции сладкого напитка значительно нарушают ежедневное распределение питания, а также препятствуют поступлению питательных веществ. Со временем этот дисбаланс может привести к тому, что содержание питательных веществ в ее организме сводится к ми-



## Контроль веса

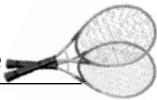
нимуму. То же самое относится и к мужчинам, ведущим сидячий образ жизни, которым требуется около 1800-2400 калорий в день.

2. *Дополнительное накопление жира.* Если калории, содержащиеся в сладких напитках, добавить к калориям, содержащимся в пище, излишки будут накапливаться в виде жира.
3. *Неравномерный уровень сахара в крови.* Калориям в сахаре недостает клетчатки, и они быстро поступают в кровь, повышая уровень сахара и приводя к временному всплеску энергии. Когда уровень сахара повышается, в кровоток поступает инсулин, чтобы вернуть повышенный сахар в исходное состояние, и уровень энергии падает. Возникает чувство подавленности, ошибочно воспринимаемое как потребность в очередной порции сладкого напитка или другой сладкой закуске.
4. *Замедление пищеварения.* Когда сладкий напиток поступает в желудок, где перерабатывается другая пища, пищеварение замедляется, пока не обрабатываются новые калории. Один раз, возможно, не причинит большого вреда, но если это происходит несколько раз в день, время пищеварения продлевается, что является стрессом для желудка.
5. *Кислотный обратный эффект.* Большинство напитков, включая газированную воду, повышают выделение кислоты в желудке.

### Неудивительно, что диетические напитки стали такими популярными! Что вы скажете о них?

Диетические напитки помогают решать проблемы повышения уровня сахара в крови, но это далеко не все. Большинство напитков, с сахаром или без, содержат консерванты, ароматизаторы, красящие и другие подобные химические вещества. Некоторые из них организму приходится

## Глава 33. Сладкие напитки и современное поколение



### СКОЛЬКО КАЛОРИЙ В ДЕНЬ ВЫ ВЫПИВАЕТЕ?

Напиток	Количество	Калории
Кофе, сливки и сахар	240 г	75
Апельсиновый сок	240 г	110
Сладкие напитки, сок, пунш	355 мл	140
Диетические напитки	355 мл	0
Нежирное молоко	240 г	90
Цельное молоко	240 г	160
Молочный коктейль	355 мл	425
Пиво	355 мл	150
Коктейль	240 г	150
Минеральная вода	355 мл	0

обезвреживать и выводить. Эти вещества также могут раздражать чувствительную слизистую оболочку желудка.

Большинство сладких напитков, будь то диетические или нет, содержат фосфорную кислоту – сильнодействующее химическое вещество, используемое для травления стекла. Современные люди и без того потребляют слишком много фосфора, и организм выводит излишки через почки, объединяя его с кальцием. Учитывая нынешнее возрастание проблемы остеопороза, болезни утончения костей, факт, что каждый содержащий фосфор напиток может забирать немного кальция, оказывается большим риском, чем многие могут представить.

### Каков же самый безопасный способ обеспечить организм необходимым количеством жидкости?

Самый лучший напиток – вода. Она не содержит калорий, не требует переваривания, не вызывает раздражения и является именно той жидкостью, которая требуется организму для поддержания жизненных процессов. Сколько воды следует выпивать? Нужно выпивать достаточное количество, чтобы моча была бесцветной, – 6-8 стаканов воды ежедневно.

# Закуски: жующая нация

**А**мериканцы тратят 13 млрд долларов в год на сочлененные закуски, такие как картофельные чипсы, сухарики, попкорн и т. д. И примерно столько же мы расходуем на сладкие закуски.

**Но ведь нам нужны закуски! Я где-то читал, что человеку сложно получить все необходимые питательные вещества без закусок.**

Эта «премудрость» появилась в результате исследования, объектом которого были дети. Но это проявляется только тогда, когда дети не получают качественного, хорошо сбалансированного питания или когда они не достаточно голодны во время приема пищи, чтобы обеспечить организм необходимыми калориями.

Большинство наших соотечественников, детей и взрослых, не имеют представления, что такое на самом деле быть голодным. С самого рождения детей кормят почти непрерывно. Эту привычку люди проносят через года. Мы стали жующей нацией.

**Но это хороший способ сбросить вес! Вы едите мало каждый час в течение дня, поэтому не можете проголодаться, а значит не переедаете.**

На самом деле количество калорий, получаемых из закусок и напитков, может быть больше, чем некоторые люди употребляют в течение всего дня!



Представьте, например, что утром вы выпиваете кофе со сливками и сахаром и едите пончик с джемом.

Добавьте дневную закуску, состоящую из сладкого напитка и сладостей, а также вечернюю закуску в виде чашки кофе со сливками и сахаром и тремя печеньями.

И в довершение всего – типичная закуска перед телевизором: сладкий напиток, десять картофельных чипсов и пять сырных крекеров. Если вам это знакомо, делайте выводы, ведь все эти закуски добавили примерно 1500 лишних калорий за один день! Теперь вы знаете, почему старая поговорка верна: «Чем больше закуска, тем шире штаны». Многим людям удается добиться контроля над своим весом, просто отказавшись от закусок.

**Но многие не могут прожить день без этих заманчивых закусок!**

Это потому, что они употребляют очищенную, лишенную клетчатки, насыщенную сахаром пищу без достаточного количества сложных углеводов (крахмалов) и клетчатки. Завтрак из подслащенных сухих хлопьев и апельсинового сока (или кофе и пончика), например, быстро усваивается. Повышается уровень сахара в крови, обеспечивая временный подъем энергии.

Но он не задерживается надолго, и когда уровень сахара падает, появляется ощущение слабости и упадка сил, которое требует дополнительной закуски или напитка. И этот цикл идет по кругу.

С другой стороны, завтрак, состоящий из каши из цельного зерна, цельнозернового хлеба и нескольких свежих фруктов, обеспечит вас достаточным количеством стабильной энергии на все утро. Подобным же образом действует обед с высоким содержанием сложных углеводов и клетчатки.



### Вы хотите сказать, что нам не нужны закуски?

Привычка перекусывать – всего лишь привычка. При регулярных правильных приемах пищи потребность в закусках будет гораздо ниже.

Более того, у людей возникает меньше проблем с пищеварением, когда они употребляют простую пищу в основном из растительных продуктов с высоким содержанием клетчатки, а затем дают своему желудку покой на некоторое время. В идеале между приемами пищи должно проходить четыре-пять часов.

Если вы страдаете от расстройства кишечника, изжоги, раздражения, бессонницы, накопления газов в желудке, помутнения в разуме или лишнего веса, то причиной этому может быть привычка перекусывать между приемами пищи. Регулярный прием пищи три раза в день без перекусывания поможет решить данные проблемы.

### А что делать, когда возникает острое желание перекусить?

Выпивайте большой стакан воды. В ней нет калорий, и она не требует переработки. Вода просто проходит через организм, хорошо все промывая на своем пути.

Лучший способ победить позывы перекусить – помнить: калории, которых вы избегаете, отказываясь от закусок, постепенно приведут к исчезновению нежелательных выпуклостей на теле.

Поговорка: «Один раз на губах – всю жизнь на бедрах» – может быть истинной в некоторых случаях, но никаких сомнений нет в том, что поговорка: «Чем больше закуска, тем шире штаны» – всегда истинна.



### КАЛОРИИ ОТ ПЕРЕКУСОВ И НАПИТКОВ

<b>Позднее утро</b>	Кофе со сливками и сахаром Пончик с джемом	75 255
<b>День</b>	Сладкий напиток Шоколадный батончик	140 295
<b>Поздний вечер</b>	Кофе со сливками и сахаром Печенье (3 шт.)	75 350
<b>Закуска перед телевизором</b>	Сладкий напиток Картофельные чипсы (10 шт.) Сырные крекеры (5 шт.)	140 125 90
		1545

## Глава 35

# Физические упражнения и решение проблемы ожирения

Сегодня фитнес популярен. «Пропотей. Зашнуруй кроссовки. Надень спортивный костюм». Большинство современных людей не удовлетворены своим видом и состоянием здоровья.

**Когда я слышу такое заявление: «Чтобы сжечь калории, полученные от порции мороженого, нужно пребежать 16 км», я думаю: «Да зачем все это?»**

Существуют и другие альтернативы. Вы можете сжечь калории с помощью 15-часового сна или просмотра телевизора на протяжении 12 часов. Проблема, конечно, в том, что день содержит недостаточное количество часов, чтобы сжечь калории, полученные от порции мороженого и другой пищи. Вот почему так важны физические упражнения. Они помогают вашему организму быстрее сжечь калории.

Организм – это непрерывно работающий двигатель. Скорость, с которой он работает на холостом ходу, называется скоростью базального метаболизма (СБМ). Чем быстрее работает двигатель, тем больше топлива используется.

Однако когда запасы топлива сокращаются (недостаточное количество калорий), внутренний механизм со-

## Глава 35. Физические упражнения и решение проблемы...



крашает скорость работы организма. Имеющееся в наличии топливо сгорает медленнее. Эта функция, жизненно необходимая в условиях голодания, мешает человеку, пытающемуся сбросить вес.

### Можно ли предотвратить такую реакцию?

Активность увеличивает скорость обмена веществ организма. Больше калорий сжигается не только во время упражнений, этот эффект продолжается еще в течение нескольких часов. Поэтому большинство людей получают больше энергии, когда занимаются физкультурой. СБМ организма отражает это. Программа регулярных упражнений способствует избавлению от лишнего веса, стимулируя обмен веществ, быстрее сжигая калории.

### Сколько калорий мне необходимо?

Умножив ваш настоящий вес на 10, вы получите примерное количество ежедневных калорий, необходимых вам для поддержания хорошего состояния организма в случае, если вы малоактивны, – это ваш СБМ. Большинство людей используют дополнительные 30 % их СБМ-калорий помимо калорий для активности. Суммируйте – и вы получите цифру, показывающую количество калорий, которые вам нужны ежедневно для поддержания своего веса.

Если вы ведете сидячий образ жизни и весите, например, 68 кг, ваши СБМ-потребности составят 1500 калорий, и для поддержания активности вам потребуется еще 450 калорий, в целом – 1950 калорий.

Для того чтобы сбросить вес, вам необходимо сократить количество потребляемых калорий (меньше есть) или увеличить количество сжигаемых калорий (больше заниматься физическими упражнениями). Развивая отрицательный энергетический баланс, вы заставляете свой организм сжигать свое резервное топливо, т. е. жир.



## Разве мышечная ткань не превращается в жир с возрастом?

Мышечная ткань не превращается в жир. Это физиологически невозможно.

Однако когда люди становятся менее активными, их мышцы уменьшаются, а их СБМ замедляется. Питание зачастую не регулируется активностью человека, поэтому по мере получения лишних калорий организм накапливает жир в многочисленных местах, включая область между мышечными волокнами.

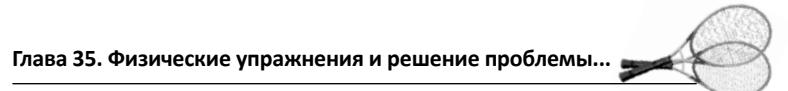
Важно понимать, что мышцы сжигают жир. Чем больше мышечной ткани имеется в наличии, тем быстрее и более эффективно сжигается жир. С другой стороны, недостаток физической активности и слишком суровая диета приведут к тому, что организм начнет терять мышцы. Если такая ситуация продолжается длительное время, сбросить большее количество веса становится практически невозможно.

## Достаточно ли 30 минут упражнений три раза в неделю?

Если человек имеет нормальный вес и находится в хорошей физической форме, этого может быть достаточно. Но те, кто еще не достиг такого уровня и кому требуется сбросить вес, должны ставить более высокую планку – один час в день.

### Лучшее время для упражнений

Занимайтесь физическими упражнениями каждый раз, когда сможете выкроить для этого немного времени. А еще лучше – разработайте график выполнения упражнений. Сделайте физическую активность частью вашей жизни. Некоторые люди предпочитают делать зарядку утром. После выполнения упражнений они чувствуют себя хорошо, едят меньше. Упражнения также



стимулируют организм с помощью метаболизма сжигать больше калорий.

### Какие самые лучшие физические упражнения?

Самая лучшая и безопасная физическая активность – ходьба, второе место занимает плавание. Люди с более высоким уровнем физической подготовки предпочитают более энергичные упражнения.

Начните с того, что вы можете делать, – с неспешной ходьбы. Как быстро вы идете – не столь важно. Значение имеет общее расстояние, которое вы преодолеваете и продолжительность вашей активности. Некоторые люди должны начинать с пяти минут на один поход несколько раз в день. Человек с лишним весом в 23 кг, занимающийся ходьбой пять минут, сжигает больше калорий, чем тот, у кого всего 9 кг лишнего веса и который проходит то же самое расстояние.

Если вы хотите быть стройными, приведите себя в порядок. Сделайте все, что зависит от вас, начните ходить и избавляться от лишнего веса! Продолжайте в том же духе всю жизнь!

## Глава 36

# Опасность «калорийных бомб»

Мы часто употребляем полезные питательные продукты и превращаем их в «калорийные бомбы». Это происходит легко, незаметно. И мы делаем это, даже не задумываясь.

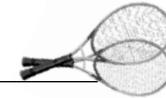
Возьмем, к примеру, яблоко. Оно содержит витамины, минералы, клетчатку и всего 70 калорий. Если бы мы ели яблоки в том виде, в котором они растут на дереве, не было бы никаких проблем. Но мы любим добавлять в них сахар, делать яблочное пюре, удваивая количество калорий. Или же, выдавливая сок, избавляемся от большей части клетчатки и концентрируем калории. Наиболее популярен яблочный пирог – еще одно продуктовое бедствие, поскольку в одном кусочке содержится 500 калорий...

### Я бы мог съесть много яблок на такое же количество калорий!

Вот именно. Вы могли бы съесть пять-шесть яблок, чтобы достичь этого уровня калорий. Но вы знаете, что не съели бы столько яблок. Два-три яблока – и вы бы насытились.

Или возьмем картофель. Сам по себе это удивительно питательный продукт. Насколько он полезен? Несколько лет назад один ученый провел эксперимент. Он не ел

## Глава 36. Опасность «калорийных бомб»



ничего, кроме картофеля, целый год. Удивительно, но он остался в добром здравии и сохранил огромное количество энергии.

Но посмотрите, как мы употребляем картофель сегодня. Большая картофелина 230 г сама по себе содержит около 120 калорий. Но кто ест обычный картофель? Приведем данные о том, как мы употребляем этот продукт:

УПОТРЕБЛЕНИЕ КАРТОФЕЛЯ	
	Калории
Печенный картофель	120
Со сметаной и сл. маслом	390
Картофельные оладьи	450
Картофель-фри	460
Картофельные чипсы	1000
Чипсы «Принглс»	1120

И это только верхушка айсберга. Свежие салаты заправляют масляными соусами. Большая часть фруктов идет на соки, пироги или консервируется с сиропами. Даже когда мы готовим свежие овощи, то обычно добавляем в них масло или соус, которые удваивают или утрачивают количество калорий. Неудивительно, что у людей возникают проблемы с весом!

### Как можно изменить эту тенденцию?

Решение относительно простое. В конце концов, предпочтения в еде не врожденные, а приобретенные и культивируемые. Их можно изменить. Приобретение хороших привычки и развитие ее с настойчивостью и решимостью приведет к цели.

Вы можете начать с употребления натуральных продуктов, приготовленных простым способом. Среди них



цельнозерновые продукты, такие как цельнозерновой хлеб, цельнозерновые крупы, рис и макаронные изделия. Также употребляйте свежие овощи всех видов. Корнеплоды, такие как картофель и батат, и бобовые: фасоль, горох и чечевица – отличный выбор.

Употребляйте много фруктов. По возможности ешьте свежие цельные фрукты без добавления сахара. Очищенный апельсин вместо сока, например, дает больше питательных веществ и клетчатки и меньшее количество калорий.

Когда продукт употребляется в пищу в том виде, как он вырос, вы получаете большое количество клетчатки и достаточно низкий уровень калорий. Отказавшись от «калорийных бомб», в большинстве случаев вы можете съесть большее количество пищи, чувствовать себя удовлетворенным, энергичным и при этом все равно сбрасывать вес.

## Набрать вес очень просто!

Современные американские дети набирают лишний вес быстрее, чем когда-либо. Шесть миллионов детей в возрасте от 5 до 11 лет страдают серьезными проблемами с весом. Они попадают в группу людей, которых можно назвать тучными. Это каждый пятый ребенок. За последние 25 лет число тучных детей увеличилось в три раза. Если подобная тенденция будет иметь место и дальше, то к 2030 году каждый третий ребенок и подросток будет иметь лишний вес.

**В это трудно поверить. Не является ли наша культура более сознательной в вопросах здоровья? Не становятся ли популярными фитнес-клубы?**

Физические упражнения популярны среди взрослых, но не среди детей. Взрослые бегают, совершают прогулки, посещают фитнес-клубы и классы по аэробике. Старшие люди слушают лекции по здоровью, тщательно исследуют меню в ресторане в поисках здоровой пищи.

**Но разве в школах не проводят уроки здоровья, физического воспитания и спортивные мероприятия?**

Да, это так, но из-за сокращения бюджета, переполненных классов и сокращения учителей многие школы



## Контроль веса

вынуждены уменьшать количество спортивных занятий. А в некоторых случаях уроки физического воспитания вообще исключаются из списка необходимых предметов. Классы здоровья не популярны даже среди студентов, а дети еще реже присоединяются к спортивным школьным командам.

### Не является ли лишний вес наследственной проблемой?

Гены влияют определенным образом на вес человека, но они не являются единственной проблемой. Окружающая среда играет важную роль, как показали исследования, и американцы стремительно набирают вес последние сорок лет. Наш генофонд не может влиять на вес так быстро!

Современное общество поддерживает накопление лишнего веса. Раньше дети шли пешком из школы домой, переодевались и бежали на улицу играть. Они взбирались на деревья, катались на велосипедах, роликах, играли в подвижные игры. Современные дети проводят от пяти до восьми часов в день за просмотром телевизионных программ, компьютерными играми и перепиской в чате. Наша культура пропагандирует сидячий образ жизни и употребление большего количества еды.

### Каковы шансы, что ребенок с лишним весом превратится в тучного взрослого?

Около 80 % подростков, страдающих от избыточного веса, останутся с этой проблемой и в зрелом возрасте. Значительное увеличение проблемы лишнего веса среди подрастающего поколения будет иметь огромные последствия в будущем. И диета не сможет помочь.

Согласно доктору медицины Уильяму Рэйдеру, около 80 % американских девочек с 11 лет регулярно придерживаются диет.



## Глава 37. Набрать вес очень просто!

### Влияет ли избыточный вес на здоровье ребенка?

У ребенка с лишним весом существует предрасположенность к заболеваниям сердца, желчекаменной болезни, диабету II типа, повышенному кровянистому давлению, онкологическим заболеваниям и проблеме с избыточной массой тела. И это только одна сторона медали. Подростки часто страдают социальными и психологическими проблемами. Быстрый рост случаев серьезной депрессии, проблем с пищеварением, употребления наркотиков, самоубийства и насилия среди подростков пугает.

### Что можно сделать?

Главные проблемы избыточного веса у детей такие же, как и у взрослых, – сидячий образ жизни, просмотр телевизионных программ, привычка перекусывать и пить сладкие напитки, популярность концентрированной и высококалорийной еды. Многие медицинские центры разрабатывают программы контроля веса для детей, в которые вовлекаются все члены семьи. Привычки в питании и образе жизни диктуются семьей. Детям особенно нужна поддержка взрослых. Даже если только один ребенок страдает от избыточного веса, каждый получит пользу от здорового образа жизни.

### Семь способов предотвратить увеличение веса взрослого ребенка

Психологи и педиатры говорят, что практически всех детей можно защитить от проблемы с лишним весом, если мы научим их следовать правильным привычкам, и чем раньше, тем лучше. Действуйте до того, как ваш малыш пристрастится к нездоровой пище или попадет в зависимость от телевизионных программ.

1. Три приема пищи в день в определенное время с большим количеством зерновых, бобовых, свежих фруктов и овощей.



2. Чистка кухонного шкафа – избавьтесь от фастфуда. Предлагайте ребенку свежий фрукт или овощ в качестве легкой закуски.
3. Достаточное количество воды. Ограничьте употребление сладких напитков, соков.
4. Не менее часа физической активности в день, предпочтительно на свежем воздухе.
5. Регулярное спокойное обучение или чтение вместо просмотра телевизионных программ и компьютерных игр.
6. Хороший отдых. Многие дети хронически устают. Отправляйте их спать раньше, чтобы они могли выспаться ко времени приема завтрака.
7. Широкий спектр интересов – посещение библиотек, уроки музыки, творческие занятия, семейные мероприятия и т. д.

## Идеальный вес: как его рассчитать?

«**Я** не толстый, – сказал один комедиант. – Я просто низкий для своего веса!» Низкие или высокие, немногие люди довольны своим весом.

### Как определить, толстый я или нормальный?

Вес человека – вопрос индивидуальный, но позвольте предложить вам небольшое руководство. Согласно определению, ожирение – это превышение идеального веса на 20 % и более. Человек с идеальным весом в 54,5 кг будет считаться тучным при весе 65,5 кг и выше. А вот избыточным весом является превышение идеального веса на 10-19 %. Считается, что человек с идеальным весом в 54,5 кг имеет лишний вес при 60-65 кг.

### Как определить идеальный вес?

Идеальный вес можно установить по-разному. Один способ – заглянуть в отчетность крупных компаний по страхованию жизни, которые занимаются вопросами долгожительства. Они обнаружили, что идеальная взаимосвязь веса и роста соотносится с оптимальной продолжительностью жизни. Актуарные данные страховой компании «Метрополитан» послужили основой для гендерной таблицы желательного веса, где ключевыми показателями являются рост и размер костей.

### Как рассчитывается размер костей?

Хотя большинство людей имеют достаточно хорошее представление о своем телосложении, более надежен



## Контроль веса

метод измерения запястья и иногда щиколотки. В целом размер запястья для женщин в 13,5 см и менее считается небольшим, от 13,5 и до 15,2 см – средним, а больше 15,2 см – большим. Для мужчин размер менее 15,2 см – небольшой, более – 17,8 см большой.

### Существует ли более простой способ определить идеальный вес?

Ниже приводим проверенное временем практическое правило:

Для мужчин – 45,5 кг на 152 см роста. На каждые дополнительные 2,54 см добавляйте 2,7 кг. Идеальный вес для мужчины ростом 178 см составит 72,6 кг.

Для женщин – также 45,5 кг на 152 см роста, но на каждые дополнительные 2,54 см добавляйте 2,3 кг. Для женщины ростом 165 см идеальный вес будет 56,7 кг. Мужчинам и женщинам с большим размером костей следует добавить к этим цифрам 5 %.

### Я знаю, что некоторые спортсмены не согласились бы с результатами такого теста!

Да, поскольку это правило очень условно. Например, у футболистов больше мышц и их плотность более высокая, чем у обычного человека. В то же время на них очень мало жира. По этой причине самый точный способ измерения жира в организме – с помощью гидростатического (под водой) взвешивания. Жир плавучий и весит под водой меньше. Эта разница позволяет рассчитать, какой процент тела человека составляет жир.

Один футболист имел вес, превышающий допустимый. Он просто не мог сбросить лишние килограммы. Наконец его взвесили под водой, и оказалось, что жир в его организме составлял всего 5%! (В идеале вес мужского тела должен на 10-15% состоять из жира, а женского – на 15-20%).

### Где я могу взвеситься под водой?

Там, где проводят медицинские осмотры и обследования. В некоторых центрах имеются специальные резерву-

## Глава 38. Идеальный вес: как его рассчитать?



ары с водой для этой цели. Другие используют бассейны. Но это неудобная и сложная процедура.

Более простой и практичный способ – тест захвата кожной складки. Обученные медицинские работники используют каверномеры для измерения толщины кожных складок в разных местах тела. При помощи соответствующих таблиц они могут достаточно точно рассчитать процент жира в организме.

Ожирение может быть опасным. Оно провоцирует болезни и нетрудоспособность. Самое лучшее, что вы можете сделать для себя, – достичь идеального веса и поддерживать его.

### ТАБЛИЦА ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ЖЕНЩИНЫ – Телосложение			
РОСТ (см)	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
151	43,0 – 46,4	45,1 – 50,5	48,7 – 55,9
152	43,4 – 47	45,6 – 51	49,2 – 56,5
153	43,9 – 47,5	46,1 – 51,6	49,8 – 57
154	44,4 – 48	46,7 – 52,1	50,3 – 57,6
155	44,9 – 48,6	47,2 – 52,6	50,8 – 58,1
156	45,4 – 49,1	47,7 – 53,2	51,3 – 58,6
157	46 – 49,6	48,2 – 53,7	51,9 – 59,1
158	46,5 – 50,2	48,8 – 54,3	52,4 – 59,7
159	47,1 – 50,7	49,3 – 54,8	53 – 60,2
160	47,6 – 51,2	49,9 – 55,3	53,5 – 60,8
161	48,2 – 51,8	50,4 – 56	54 – 61,5
162	48,7 – 52,3	51 – 56,8	54,6 – 62,2
163	49,2 – 52,9	51,5 – 57,5	55,2 – 62,9
164	49,8 – 53,4	52 – 58,2	55,9 – 63,7
165	50,3 – 53,9	52,6 – 58,9	56,7 – 64,4
166	50,8 – 54,6	53,3 – 59,8	57,3 – 65,1
167	51,4 – 55,3	54 – 60,7	58,1 – 65,8
168	52-56	54,7-61,5	58,8 – 66,5
169	52,7 – 56,8	55,4 – 62,2	59,5 – 67,2
170	53,4 – 57,5	56,1 – 62,9	60,2 – 67,9
171	54,1 – 58,2	56,8 – 63,6	60,9 – 68,6
172	54,8 – 58,9	57,5 – 64,3	61,6 – 69,3
173	55,5 – 59,6	58,3 – 65,1	62,3 – 70,1
174	56,3 – 60,3	59 – 65,8	63,1 – 70,8
175	57 – 61	59,7 – 66,5	63,8 – 71,5



## Контроль веса

176	57,7 – 61,9	60,4 – 67,2	64,5 – 72,3
177	58,4 – 62,8	61,1 – 67,8	65,2 – 73,2
178	59,1 – 63,6	61,8 – 68,6	65,9 – 74,1
179	59,8 – 64,4	62,5 – 69,3	66,6 – 75
180	60,5 – 65,1	63,3 – 70,1	67,3 – 75,9

МУЖЧИНЫ – Телосложение			
РОСТ (см)	Астеник	Нормостеник	Гиперстеник
157	50,5 – 54,2	53,3 – 58,2	56,9 – 63,7
158	51,1 – 54,7	53,8 – 58,9	57,4 – 64,2
159	51,6 – 55,2	54,3 – 59,6	58 – 64,8
160	52,2 – 55,8	54,9 – 60,3	58,5 – 65,3
161	52,7 – 56,3	55,4 – 60,9	59 – 66
162	53,2 – 56,9	55,9 – 61,4	59,6 – 66,7
163	53,8 – 57,4	56,5 – 61,9	60,1 – 67,5
164	54,3 – 57,9	57 – 62,5	60,7 – 68,2
165	54,9 – 58,5	57,6 – 63	61,2 – 68,9
166	55,4 – 59,2	58,1 – 63,7	61,7 – 69,6
167	55,9 – 59,9	58,6 – 64,4	62,3 – 70,3
168	56,5 – 60,6	59,2 – 65,1	62,9 – 71,1
169	57,2 – 61,3	59,9 – 65,8	63,6 – 72
170	57,9 – 62	60,7 – 66,6	64,3 – 72,9
171	58,6 – 62,7	61,4 – 67,4	65,1 – 73,8
172	59,4 – 63,4	62,1 – 68,3	66 – 74,7
173	60,1 – 64,2	62,8 – 69,1	66,9 – 75,5
174	60,8 – 64,9	63,5 – 69,9	67,6 – 76,2
175	61,5 – 65,6	64,2 – 70,6	68,3 – 76,9
176	62,2 – 66,4	64,9 – 71,3	69 – 77,6
177	62,9 – 67,3	65,7 – 72	69,7 – 78,4
178	63,6 – 68,2	66,4 – 72,8	70,4 – 79,1
179	64,4 – 68,9	67,1 – 73,6	71,2 – 80
180	65,1 – 69,6	67,8 – 74,5	71,9 – 80,9
181	65,8 – 70,3	68,5 – 75,4	72,7 – 81,8
182	66,5 – 71	69,2 – 76,3	73,6 – 82,7
183	67,2 – 71,8	69,9 – 77,2	74,5 – 83,6
184	67,9 – 72,5	70,7 – 78,1	75,2 – 84,5
185	68,6 – 73,2	71,4 – 79	75,9 – 85,4
186	69,4 – 74	72,1 – 79,9	76,7 – 86,2
187	70,1 – 74,9	72,8 – 80,8	77,6 – 87,1
188	70,8 – 75,8	73,5 – 81,7	78,5 – 88
189	71,5 – 76,5	74,4 – 82,6	79,4 – 88,9
190	72,2 – 77,2	75,3 – 83,5	80,3 – 89,8

## Глава 39

# Завтрак – начало вашего дня

Многие люди, встав с кровати, не могут смотреть на меду. Чашка кофе на бегу – это стандартный завтрак взрослого. И все больше детей приходят в школу голодными.

### Зачем беспокоиться о завтраке?

Группа ученых в течение 10 лет изучала влияние разных видов завтрака и его отсутствия на людей разных возрастов. Они пришли к выводу, что хороший завтрак может помочь и детям, и взрослым быть менее раздражительными, более продуктивными и энергичными.

В современных исследованиях здоровый завтрак даже связывают с меньшим количеством хронических заболеваний, большей продолжительностью жизни и крепким здоровьем. Употребление завтрака помогает детям достигать лучших результатов при написании тестов. Регулярный приток энергии способствует стабилизации уровня глюкозы в мозге, улучшая умственную активность и здоровье.

Кстати, хороший завтрак – это завтрак, обеспечивающий как минимум одну треть дневных калорий. Начните свой день с каши, цельнозернового хлеба и пары свежих фруктов – и вы обнаружите, что уровень вашей энергии остается высоким в течение утра.

### А апельсиновый сок и пончик не годятся?

Вам необходимо большее количество клетчатки. Хотя клетчатка не усваивается организмом, она впитывает воду, проходя через желудок и кишечник. Образующаяся в результате губчатая масса действует подобно лег-



## Контроль веса

кому барьера для частиц пищи, проходящих сквозь нее, так что они медленнее всасываются.

А пища без клетчатки, особенно подсахаренная, и напитки быстро поступают в кровь, вследствие чего уровень сахара быстро поднимается и падает. Поэтому ваша энергия и продуктивность снижаются в часы позднего утра, если на завтрак было съедено мало пищи с клетчаткой или ее не было совсем.

### **Утром я не завтракаю, поскольку не чувствую голода.**

Возможно, самая большая причина такого состояния в том, что люди слишком много едят вечером (закуски перед телевизором в том числе!). Когда они ложатся спать, их желудки все еще перерабатывают пищу.

Каково же решение?

Приготовьте себе легкий ужин как минимум за четыре часа до отхода ко сну или даже несколько раз пропустите ужин.

Между ужином и сном не ешьте и не пейте ничего, кроме фруктов или воды.

Если вы последуете этим двум рекомендациям, то будете готовы к завтраку после долгой ночи.

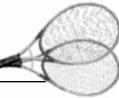
### **Но разве отсутствие завтрака не помогает сбросить вес?**

Как ни странно, нет. Исследование в институте Айовы влияния завтрака на организм показало, что его отсутствие не помогает избавиться от лишнего веса. На самом деле все происходит наоборот, поскольку у не позавтракавших людей усиливается голод и они едят в течение дня больше, чтобы наверстать упущенное. Эти люди также страдают значительной потерей продуктивности в часы позднего утра.

### **Но у меня нет времени на завтрак.**

У многих людей выработалась привычка засиживаться допоздна, затем спать утром как можно дольше.

Попытайтесь ложиться спать достаточно рано, чтобы вы могли проснуться утром, чувствуя себя отдохнувшими.



## Глава 39. Завтрак — начало вашего дня

ми, и иметь дополнительное время. Начинайте день с одного-двух стаканов воды. Наденьте спортивный костюм и сделайте несколько активных упражнений, например, займитесь быстрой ходьбой. Примите душ и одевайтесь. Затем приготовьте и съешьте завтрак.

То же самое касается и ваших детей. Отправляйте их спать пораньше, чтобы они могли проснуться вовремя и присоединиться к семье за завтраком.

Хороший завтрак повышает вашу энергию, внимание и ощущение благополучия. Вы избавитесь от желания перекусывать и будете лучше контролировать свои эмоции.

Какой отличный способ начинать свой день!

ВИДЫ ЗАВТРАКА				
АМЕРИКАНСКИЙ	Жир (калории)	Соль (мг)	Холестерин (мг)	
Бекон (3 кусочка)	129	12	574	60
Яичница-болтунья	330	24	1230	675
Жареный картофель (1 стакан)	355	18	3265	0
Булочка	274	15	595	35
Горячий какао (1 стакан)	213	9	295	25
Апельсиновый сок (1 стакан)	120	0	6	0
<b>Всего</b>	<b>1421</b>	<b>78</b>	<b>5965</b>	<b>795</b>
ОПТИМАЛЬНЫЙ				
Каша из 7 злаков	159	1	400	0
Банан (1)	95	0	3	0
Нежирное молоко (1 стакан)	88	0	318	0
Грейпфрут (1/2)	66	0	5	0
Тофу (1 стакан)	118	7	233	0
Картофель жареный, без масла	101	0	22	0
Цельнозерн. хлеб (1 кусочек)	61	1	330	0
<b>Всего</b>	<b>688</b>	<b>9</b>	<b>1351</b>	<b>0</b>

## Глава 40

# Безопасная формула: ешьте больше, но вес будет меньше

**К**аждый второй взрослый в Соединенных Штатах страдает лишним весом. Несмотря на все более сложные диеты, появляющиеся в течение последних 20 лет, обычный человек сейчас весит на 7,71 кг больше нормы.

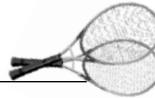
### К сожалению, это так. А есть ли более приятные новости?

На самом деле внутри каждого из нас живет мистер или миссис «Идеальный вес» – они просто могут увязнуть за стенами разочарования, злоупотреблений и заблуждений. Нам необходимо отыскать внутри себя этого мистера или миссис и начать восстанавливать здоровье, энергию и самоуважение, которые были так долго преданы забвению.

### Как это сделать?

Начать здоровый образ жизни, вследствие которого повышается уровень энергии, снижается риск заболеваний, сокращаются расходы на питание и вы можете есть столько, сколько хочется, и при этом сбрасывать вес, не чувствуя голода.

## Глава 40. Безопасная формула: ешьте больше, но...



### Но это несбыточная мечта!

Не совсем так. Ожирение возникает тогда, когда количество полученных калорий превышает количество калорий, используемых организмом для физической активности и поддержания его функций. Эти оставшиеся калории накапливаются в виде жира. При накоплении 3500 лишних калорий откладывается один фунт (454 г) жира.

Добавление куска масла (100 калорий) в ежедневный рацион приведет к лишним 4,5 кг жира за год! С другой стороны, отказ от десерта (минус 500 калорий) в течение семи дней поможет избавиться от одного фунта (454 г) жира.

Секрет успеха состоит в том, чтобы найти способ употреблять меньшее количество калорий вместо меньшего количества еды.

### Но это звучит, как противоречие!

Современный мир полон противоречий. В популярных журналах, на телекранах мы видим красивых стройных людей, рекламирующих высококалорийную пищу, которая приводит к ожирению. Супермаркеты предлагают 25000 упакованных калорийных продуктов вместе с журналами, рекламирующими быстродействующие диеты. Рестораны быстрого питания искушают почти на каждом углу пищей на вынос, но предлагают они на самом деле переедание!

Современные пищевые технологии, как вы видите, превратили недорогую низкокалорийную пищу в дорогие высококалорийные «бомбы». Сейчас вы можете получить калории, равные полноценному приему пищи, всего из нескольких порций продуктов. Неудивительно, что люди чувствуют себя голодными и неудовлетворенными, но при этом пресытившимися!

Как это происходит? Сахарная свекла при обработке лишается 3,2 кг своего количества клетчатки и питательных веществ, в итоге образуется один фунт (454 г) чистого сахара. Сахар и другие рафинированные подсластители теперь обеспечивают около 20 % ежедневной нормы калорий.



Согласно технологии, из 14 початков кукурузы извлекают 1 ч. ложку кукурузного масла, которое вместе со 110 калориями, содержащимися в нем, можно проглотить в один присест! Извлеченные таким образом жиры и масла обеспечивают еще 20 % ежедневных калорий.

Зерновые, лишенные клетчатки и питательных веществ, можно превратить в алкоголь, составляющий еще 9 % пустых калорий, которые многие взрослые потребляют каждый день.

Суммируйте все это. Почти 50 % современной западной диеты состоит из обработанных и концентрированных калорий, лишенных жизненно важных питательных веществ и ценной клетчатки, – это безошибочная формула для избыточного веса.

### Как же мне сбросить вес?

Если вы любите поесть, но хотите сбросить вес, тогда потребляйте больше

- свежих овощей и овощей, приготовленных на пару, но избегайте соусов и заправок для салата;
- зерновых – каш, коричневого риса, хлеба и макаронных изделий из цельного зерна;
- корнеплодов и других овощей – картофеля, батата, кабачков и всех видов бобовых, чечевицы и гороха;
- свежих фруктов; спелые фрукты питательные, недорогие и низкокалорийные.

### Ешьте меньше

- рафинированной, обработанной и концентрированной пищи. Она высококалорийная, дорогостоящая, содержит мало питательных веществ и клетчатки;
- орехов, мяса и молочных продуктов. Эти продукты питательны, но в них мало клетчатки, а много жира и калорий. Мясо и сыр, например, на 60-80 % состоят из жира.



### Что еще мне следует делать?

Пейте много воды – 6-8 стаканов в день, травяные чаи, минеральную или простую воду. Газированную воду оставьте для особых случаев.

Каждый день занимайтесь энергичной ходьбой. Продолжайте до тех пор, пока не сможете двигаться 30-60 минут без усталости и одышки. Стремитесь к тому, чтобы проходить 10 тыс. шагов.

Контролируйте свои маленькие слабости:

- если вместо одного печенья вы съедите дюжину, отложите его;
- не покупайте «проблемные» продукты. Если их не будет поблизости, у вас не будет искушения съесть их;
- если вы чувствуете скуку, усталость или одиночество, выйдите на прогулку, выпейте стакан воды, почитайте книгу, позвоните близкому другу. Попакомьтесь натуральными продуктами, например, изюмом, сочной дыней или хрустящей морковью.

Используйте духовные ресурсы. Бог не создал нас несчастными существами. Он хочет видеть всех здоровыми и преуспевающими.

Пришло время положить конец этим несбалансированным, полуголодным диетам, превращающим вас в разочарованных, неудовлетворенных людей, которые еще больше хотят есть. Поменяйте свой образ жизни и привычки на здоровые. Избегая популярных тенденций и выбирая правильную пищу, вы сможете есть больше и при этом сбрасывать 450-900 г лишнего веса в неделю.

# ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

- Растительная пища
- Физические упражнения
- Супержидкость
- Поцелуй солнца
- Сбалансированность в питании
- Воздух
- Отдых
- Доверие Божественной силе



## Глава 41

### Растительная пища – основная диета

Во всем мире люди предпочитают вегетарианство – только в Соединенных Штатах приверженцев такой системы питания около 19 миллионов. Когда-то их называли фанатиками и хиппи, теперь же вегетарианцев уважают. Их считают более здоровыми, а их питание – экологически чистым.

#### Зачем становиться вегетарианцем?

Семь из десяти американцев страдают и умирают преждевременно от трех смертельных болезней: заболеваний сердца, рака и инсульта. В своем исчерпывающем докладе под названием «Питание и здоровье» С. Эверетт Кут заявил однозначно, что основной причиной этих болезней является западная диета. Он подтвердил, что насыщенный жир и холестерин, употребляемые в несоразмерных количествах, – это главные виновники. Эверетт Кут напомнил, что продукты животного происхождения являются самым большим источником насыщенных жиров, а также единственным источником холестерина. В довершение проблемы, заявил доктор Кут, эти продукты обычно употребляют вместо неочищенных продуктов с высоким содержанием сложных углеводов, таких как зерновые, фрукты и овощи.

В среднем риск возникновения заболеваний сердца у человека, употребляющего мясо, яйца и молочные про-



дукты, составляет 300 %, а у отказавшегося от мяса – 15 %. Однако коронарный риск вегетарианца снижается до 4 %.

Редакционная статья в журнале Американской медицинской ассоциации прокомментировала эти преимущества заявлением о том, что вегетарианская диета может предотвратить до 90 % инсультов и 97 % сердечных приступов.

Занимаясь профилактикой и лечением, доктор Дин Орниш опубликовал исследования, подтверждающие, что вегетарианская диета с очень низким содержанием жира может повернуть вспять заболевания сердца у пациентов, которым предписана процедура коронарного шунтирования.

Риск развития рака простаты, груди и толстой кишки в три-четыре раза выше у людей, которые употребляют мясо ежедневно, по сравнению с теми, кто делает это редко или не делает вообще. Кроме того, женщины-вегетарианки имеют более крепкие кости, и у них наблюдается меньше переломов, по мере старения они теряют меньше костной массы.

Результаты исследования народов-долгожителей, придерживающихся вегетарианства, например, племени хунза, которые имеют хорошее здоровье и активны до преклонных лет, резко контрастируют с данными о короткой продолжительности жизни и повышенном уровне заболеваемости среди эскимосов Аляски, которые в значительной степени зависят от того, что они поймали в море.

### Могут ли вегетарианцы удовлетворить потребность своего организма в питательных веществах?

Вполне. РЕН для белка составляет 44-61 г для взрослого (около 10 % потребляемых калорий). В бифштексе, например, около 25 % калорий белка. Содержание белка в большинстве свежих овощей в среднем составляет около 20 % от общего числа калорий, а зерновые обычно превышают 10 %. Кроме того, в сушеных бобах и горохе почти 25 % калорий белка. Итак, растительная пища содержит много белка, клетчатки, мало жира. В ней отсутствует холестерин.



Исследования показывают, что людям, употребляющим большое количество растительной пищи, дополнительное количество белков и железа не требуется.

### Скажется ли на моем весе переход на вегетарианскую диету?

Если вы замените мясо в своем рационе пончиками, картофелем фри и другими блюдами с высоким содержанием жира и сахара, тогда, вероятней всего, вы наберете вес.

Однако если решите употреблять больше продуктов в их естественном виде, правильно приготовленных и без пустых калорий, то сможете сбросить лишний вес и улучшить свое здоровье.

### Каково будет воздействие на экологию?

Переход на вегетарианский образ жизни значительно смягчил бы нагрузку на окружающую среду нашего современного мира. Животноводческое сельское хозяйство загрязняет окружающую среду намного больше, чем человеческая и промышленная деятельность вместе взятые. Выпас огромных стад животных и интенсивное земледелие для обеспечения производства продуктов животного происхождения провоцируют массивную эрозию и невосполнимую ежегодную потерю 6 млрд тонн ценного верхнего слоя почвы в Америке.

Но воздействие мясоцентричного питания выходит за пределы Северной Америки. В Центральной Америке, например, подобный непоправимый ущерб с глобальными последствиями наносится каждый день. Американцы ежегодно съедают более 90720000 кг говядины, произведенной в Центральной Америке. Крупные землевладельцы уничтожили почти половину дождевых лесов региона, превратив их в пастбища для скота, необходимого для обеспечения постоянно расширяющейся сети заку-



сочных. Для производства одного гамбургера весом 100 грамм необходимо пять квадратных метров земли.

#### Не влияет ли это на мировые запасы еды?

При вегетарианской системе мы могли бы использовать зерно и бобы, чтобы накормить голодных людей во всем мире, а не скот и птицу. Количество земли, которое необходимо обработать, чтобы накормить одного мясоеда, снабдило бы урожаем 20 вегетарианцев. Один акр (0,4 га) земли нужен для получения 75 кг говядины, но на нем можно вырастить 9072 кг картофеля. Для выращивания одного фунта (454 г) мяса с кормовой площадки требуется 4,5 кг зерна и соевых бобов. Это плохая система преобразования, ее уровень эффективности приравнивается к 10 %!

Свидетельства против мяса продолжают расти так же, как однажды это случилось с сигаретами. Вегетарианская диета становится универсальной – укрепляет здоровье, предотвращает болезни, обеспечивает питанием голодных, сохраняет планету. Для американцев пришло время прекратить ежедневно убивать 9 млн живых существ для пропитания.

#### Согласен. Как перейти на эту диету?

Некоторые люди могут сразу перейти на вегетарианскую диету, другие же делают это постепенно, отказываясь вначале от красного мяса, затем от птицы и рыбы.

Еще один способ – употреблять постную пищу один или несколько дней в неделю. По мере экспериментирования с вегетарианскими блюдами вы сможете постепенно увеличивать число дней, в которые обходитесь без мяса.

Перейти на рацион с меньшим количеством мяса на самом деле не так сложно. Мы уже употребляем бобовые буррито, макароны и другие немясные блюда. А теперь подключите свое воображение, насладитесь различными вкусами, сэкономьте на питании и укрепите свое здоровье.

## Физические упражнения – современный источник молодости

Легендарный источник молодости манил древних путешественников и обрекал их на бесплодные поиски. Со временем он стал символом несбыточной мечты. Но это было вчера. Сегодня наука, похоже, может хотя бы часть этой мечты приблизить ко всем нам.

#### Что вы имеете в виду?

Когда исследователи искали секретный источник, который сохранит вечную молодость, многие люди умирали в раннем возрасте от инфекционных заболеваний. Сегодня улучшенная санитария и гигиена вместе с антибиотиками почти уничтожили эти болезни. Борьба сейчас переместилась на дегенеративные болезни. Это недуги, которые лишают нас энергии, преждевременно калечат нас и медленно убивают.

Хорошая новость состоит в том, что мы можем наслаждаться большей жизнеспособностью, лучшим здоровьем и более продолжительной жизнью с помощью регулярных активных физических нагрузок.



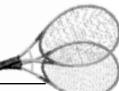
## Вы говорите о физических упражнениях? Они действительно производят такой эффект?

Взгляните на факты. Фраза «Пользуйся или потеряешь» относится не только к мышцам и костям, но также к сердцу, легким, мозгу, кровеносным сосудам, суставам и любой другой части тела. Сидячий образ жизни – прямая дорога к ранней смерти. Бездействие убивает нас.

Сильная генетика дает некоторым людям невероятные преимущества. Но просто большая продолжительность жизни не является единственной заботой современности. Людям необходимы энергия, крепкое здоровье, эффективность и качество жизни наряду с долгими годами.

## Как же физические упражнения помогут нам жить дольше и лучше?

- Физические упражнения помогают вам ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО! Жизнь становится более красочной, и хорошее настроение, появляющееся в результате упражнений, не покидает вас в дальнейшем. Более того, гормоны, вызывающие хорошее настроение от упражнений, также укрепляют здоровье.
- Физические упражнения способствуют работе сердца. Это важно для общества, в котором каждый второй умирает от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Физические упражнения снижают кровяное давление и нормализуют частоту сердечных сокращений, защищая сердце и кровеносные сосуды.
- Физические упражнения снижают уровень холестерина липопротеидов низкой плотности (ХС ЛНП) и часто повышают уровень холестерина липопротеидов высокой плотности (ХС ЛВП), снова-таки уменьшая риск сердечно-сосудистых заболеваний. (ХС ЛНП – это «плохой» холестерин, ХСЛВП – «хороший» холестерин).



- Физические упражнения укрепляют кости, удерживая в них кальций и другие важные минералы. Люди, ведущие сидячий образ жизни, после 40 лет начинают стремительно терять кальций и костную массу.
- Физические упражнения помогают преодолеть депрессию. Упражнения на свежем воздухе – один из наиболее эффективных инструментов для борьбы с этим распространенным недугом.
- Физические упражнения снимают тревожность и стресс. В нашем беспокойном обществе физическая активность является эффективным антидотом (т. е. противоядием).
- Физические упражнения повышают общую энергию и эффективность во всех сферах нашей жизни.
- Физические упражнения поддерживают желаемый вес. Они наращивают мышцы и сжигают жир. Умеренная физическая нагрузка притупляет аппетит, временно повышая уровень сахара в крови.
- Физические упражнения улучшают кровообращение, а это способствует ясности ума, улучшению сна и более быстрому заживлению поврежденных участков тела.

## О каких упражнениях вы говорите? Не все могут выдержать марафонский бег.

Каждое из вышеперечисленных преимуществ может быть результатом обычной простой ходьбы. Ходьба – идеальное упражнение. Оно недорогое, безопасное. Почти все могут делать его. И это интересно! Вы можете выбрать комфортную для себя скорость и остановиться, когда захотите. По мере повышения вашей выносливости сможете постепенно добавлять скорость и время.

К другим важным физическим упражнениям относятся плавание, катание на велосипеде, работа в саду, во дворе и гольф. Для более энергичных людей бег трусцой,



подъем по лестнице, скалолазание, прыжки со скакалкой и катание на лыжах могут стать прекрасной альтернативой. В плохую погоду попробуйте велотренажеры, батуты, гребные тренажеры или просто ходьбу и бег на месте. Для большей эффективности занимайтесь упражнениями (аэробикой) активно и продолжительно – как минимум 15-20 минут. Большинство людей могут добиться таких результатов. Ежедневная 30-40-минутная программа активных упражнений принесет вам максимум пользы. Для управления весом увеличьте время упражнений до одного часа. Вы можете разделить этот час на два или три этапа, если хотите.

**Я слышал такое правило: чтобы физические упражнения были эффективными, необходимо достичь определенной частоты пульса. Правда ли это?**

Существуют режимы упражнений для конкретных целей. Тренировка частоты сердечных сокращений особенно полезна для укрепления сердца. Управление весом также необходимо. Но помните: даже умеренные нагрузки, например, быстрая ходьба, повысят выносливость и снизят риск сердечных приступов на 30 %. Каждый шаг имеет значение.

**Но я не люблю делать зарядку. Это скучное занятие.**

Все мы каждый день выполняем скучные процедуры: чистим зубы, убираем в доме, моем машину, подстригаем газоны, моем посуду, ходим на работу. И делаем это потому, что нам нравится результат: красивые зубы, опрятный дом, чистая машина, регулярная зарплата. Со временем это становится рутиной, неотъемлемой частью нашей ежедневной жизни.

Давайте смотреть на физические упражнения с этой же точки зрения. Но польза от них гораздо больше, чем чистый дом, она сопровождает вас всю жизнь.

## Глава 43

# Супержидкость – некалорийное чудо

**З**аставлять тело функционировать с помощью ограниченного количества жидкости подобно попыткам вымыть посуду в стакане воды. Если вы не пьете достаточно воды, ваш организм вынужден выводить отходы в более концентрированной форме, что сопровождается неприятным запахом и несвежим дыханием.

**Но разве большинство людей не пьют много воды?**

Современный человек в среднем выпивает больше сладких напитков и алкоголя, чем воды. И примерно столько же кофе и молока.

Обратите внимание, что часто происходит в ресторане. Обычно вам подают большой стакан воды со льдом, а затем спрашивают: «Что бы вы хотели выпить?»

**Разве это важно, какие напитки я пью? Они ведь все содержат воду, не так ли?**

Наш организм на 70 % состоит из воды. Почки перерабатывают за сутки более 178 л жидкости. Без воды человек будет выглядеть, как сморщеный чернослив.

Но почему эта бесцветная, безвкусная, некалорийная, не содержащая соли жидкость является настолько важной для нас?

Ответ кроется в физиологических функциях организма. Вода для организма, как топливо для машины. Это чудес-



ная смазка, благодаря которой все органы слаженно работают. Для функционирования всех жизненно важных процессов нам необходимо пить воду.

Однако другие напитки доставляют некоторые проблемы нашему организму. Во многих из них содержатся калории, которые необходимо переварить, как еду. Эти калории могут производить лишний жир, сахар в крови, а также замедлять пищеварение. Многие напитки повышают секрецию кислоты в желудке. Во многих сладких напитках содержится фосфорная кислота, вызывающая недостаток кальция в организме, что приводит к ломкости костей.

Сахар, содержащийся в напитках, требует дополнительного количества воды для метаболизма. Недавние исследования показали, что кофеин и алкоголь способствуют обезвоживанию организма, потому что действуют как мочегонное средство. Это приводит к усталости, сухости кожи, несварению желудка и головной боли. Какое же решение? Если вы пьете кофе и сладкие напитки, помните: после каждой чашки необходимо выпивать дополнительный стакан воды.

### Разве диетические напитки «без сахара» не решают проблем?

Диетические напитки не содержат сахар, но они представляют собой другую опасность. В составе практически всех напитков, с сахаром или без, есть химические вещества, которые добавляют для цвета, аромата, более продолжительного периода хранения и по другим причинам. Некоторые из них могут раздражать нежные стенки желудка, а некоторые печень должна обезвреживать и выводить.

Употребление воды предотвращает эти проблемы: никаких дополнительных калорий, замедляющих пищеварение или добавляющих нежелательный жир, никаких раздражителей чувствительных стенок желудочно-кишечно-



го тракта и меньшее количество инородных химических веществ, угрожающих хрупкой структуре организма.

### Какое количество воды я должен употреблять?

Достаточное количество можно определить по виду мочи: она должна быть бесцветной. Организм теряет от 10 до 12 стаканов воды в день через кожу, легкие, мочу и фекалии. С пищей поступает 2-4 стакана воды, и нам остается выпивать 6-8 стаканов воды.

Привыкайте употреблять большое количество воды. Пейте сразу после пробуждения, утром, днем и ранним вечером.

Начинайте день правильно. Утренний прием воды можно сделать приятнее, добавив в нее дольку лимона. В обеденный перерыв снова выпейте воды. Вечером с помощью воды разведите сонливость и искушение перекусить.

Вода — именно то, что необходимо организму для выполнения всех его жизненно важных процессов. Это прекрасный напиток и одно из величайших благословений жизни.

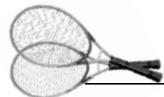
В следующий раз, когда вас спросят: «Желаете чего-нибудь выпить?», — вы можете ответить: «Да, стакан воды, пожалуйста. Это будет идеально».

### Воду следует пить бутилированную или из-под крана?

Некоторые люди в связи с умножением информации о загрязнении воды тяжелыми металлами, радиоактивными отходами, удобрениями, пестицидами, гербицидами и утечкой топлива, не говоря уже о плачевном состоянии некоторых общественных систем водоснабжения, боятся пить воду из кухонных водопроводов.

### Есть ли альтернатива водопроводной воде?

- Вода, продающаяся в пластиковых бутылках, наиболее популярна. Ее получают из источников, ко-



лодцев или вследствие обработки обычной водопроводной воды.

- Минеральная вода содержит жидкие минералы, иногда естественные, иногда добавленные. Не существует никаких ограничений для количества минералов, которые могут быть добавлены.
- Газированная вода – общий термин для любой воды, насыщенной углекислотой. В некоторых видах такой воды, например, сладкой, содержится относительно высокий уровень натрия, и их не следует употреблять людям с высоким кровяным давлением.
- Сельтерская вода относится к отфильтрованной газированной водопроводной воде, которая не содержит добавленных минеральных солей. Однако во многие виды воды добавляют сахар, до 100 калорий на 227 г.
- Дистиллированная вода – самая чистая из всех. Все минералы устраниены либо дистилляцией, либо осмосом, что нейтрализует ее вкус. Вкус воде придают минералы, обуславливающие ее жесткость.

### Бутилированная вода чище, не так ли?

Многие люди согласны с этим утверждением. Потребители в Америке потратили 5,2 млрд долларов в прошлом году на покупку воды в бутылках. Но действительно ли они получают качественный товар?

Следует знать, что государственные требования к бутилированной воде точно такие же, как и к водопроводной. Другой проблемой является отсутствие фторида в бутилированной воде. Также эта вода становится подверженной заражению бактериями при открытии бутылки вследствие отсутствия в ней хлора.

Благодаря тому, что муниципальные системы проходят ежедневно тестирование, если ваше водоснабжение

соответствует стандарту, то вода из крана может быть более безопасна, чем бутилированная. И она стоит намного дешевле!

### Что делать, если водопроводная вода небезопасная для употребления?

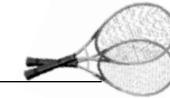
Один из способов защитить себя – установить фильтр. Хороший угольный фильтр удаляет большинство токсических веществ и придает воде хороший вкус.

Если вы имеете собственный колодец, то государственные службы могут протестировать воду за минимальную цену.

### Но бутилированная вода вкуснее!

Не всегда. Большинство из нас подвергается большему риску из-за неупотребления достаточного количества воды, чем от возможных примесей.





## Глава 44. Поцелуй солнца

### Глава 44

# Поцелуй солнца

Чрезмерное пребывание на солнце может вызвать рак кожи, а также преждевременное появление морщин и старение кожи. Однако в приемлемых количествах солнечные лучи могут быть полезны для здоровья.

#### Можно ли измерить силу солнечного света?

Да. Очень важно понимать силу солнечного света. Многие из нас замечали, что в дневное время даже самая яркая электрическая лампочка светит тускло. Интенсивность света измеряется в люксах. Например, в яркий солнечный день сила света может достигать отметки 3000 люксов. Свет от электрической лампочки имеет силу всего 400 люксов, менее 15 % интенсивности дневного яркого солнечного света.

Недавно было обнаружено, что мелатонин, гормон эпифиза, улучшает качество сна. Уровень мелатонина достигает вершины в детском возрасте и падает на протяжении всей жизни у взрослых. Это объясняет, почему дети спят дольше, чем пожилые люди.

Организм регулирует производство мелатонина. Этот процесс контролируется циклом чередования света и темноты. Самое большое количество мелатонина вырабатывается ночью, в темное время суток. Эпифиз, расположенный в центре мозга, является «часами», которые регулируют данный процесс в нужное время.

Мелатонин не скапливается в организме. Мы нуждаемся в постоянном его поступлении каждый вечер,

чтобы сон был качественным. Исследования показали, что соприкосновение с дневным солнечным светом повышает производство мелатонина. Искусственный свет является слабым заменителем.

#### Какова польза от солнечного света?

Огромная! Начнем с того, что солнечный свет убивает микробы. Поэтому так важно выносить под солнечные лучи и на свежий воздух одеяла и другие предметы, которые не стираются регулярно и не стерилизуются в автоматической сушке.

Достаточное количество солнечного света также придает коже здоровый румянец, делает ее гладкой и упругой. Умеренно загорелая кожа лучше противостоит инфекциям и ожогам, чем незагорелая.

Кроме того, солнечный свет поднимает настроение большинству людей, активизируя чувство благополучия. (Только не оставайтесь на солнце слишком долго и не получите солнечный ожог!) В сочетании с активными физическими упражнениями солнечный свет – важное дополнение в лечении острой и хронической депрессии. Помните: во время зимних холодов и пасмурной погоды следует ловить каждый луч солнечного света.

Более того, организм способен вырабатывать витамин D под воздействием солнечного света на кожу. Его называют «солнечным витамином». Всего 15 мин соприкосновения ваших лица и рук с солнечным светом способствует выработке 20 тыс. единиц витамина D. Это гораздо больше рекомендуемой диетами нормы в 600 единиц. Витамин D помогает организму получать кальций из кишечника для укрепления костей. Он предотвращает детский и взрослый рахит и помогает в профилактике остеопороза.

Солнечный свет также помогает:

- укрепить иммунную систему;
- облегчить боль опухших суставов;



## Факторы, влияющие на здоровье

- смягчить некоторые симптомы ПМС (предменструального синдрома).

Есть информация о том, что солнечный свет также помогает снизить уровень холестерина в крови.

### Каково негативное воздействие солнечного света?

- Солнечный свет – основной фактор риска возникновения рака кожи, особенно у людей со светлой кожей. Избыток солнечного света может им навредить.
- Вам также следует знать, что ожог кожи чрезвычайно вреден для всех. Каждый ожог разрушает здоровую живую ткань. Повторные ожоги приводят к необратимым последствиям и могут вызвать рак кожи.
- Кроме того, повторные солнечные ожоги и даже повторный глубокий загар постепенно разрушают эластичность и сальные железы кожи, что приводит к появлению морщин и преждевременному старению.
- Недавние исследования показали, что питание с высоким содержанием жира в сочетании с воздействием солнечного света также может способствовать развитию рака кожи.

### Каковы правила безопасного, полезного использования солнечных лучей?

Умеренный загар выполняет защитную функцию, подобно солнцезащитным очкам. Но вы должны установить свою собственную переносимость солнечного света. Светлокожим и рыжеволосым людям следует начинать с 5 мин пребывания на солнце в день, людям с более темной кожей – с 10-15 мин в день. До 30 мин солнечного света для максимально возможной поверхности тела – вполне реалистичная цель для большинства людей.

Никогда, никогда не допускайте ожогов! Злокачественная меланома, одна из самых тяжелых форм рака кожи,

## Глава 44. Поцелуй солнца



убивает ежегодно 7 тыс. американцев; из-за плоскоклеточного рака погибают 2 тыс. людей. Солнечный ожог увеличивает риск развития обоих заболеваний. Исследования показали, что ортодоксальные евреи, которые в течение всего года носят плащи, шляпы или платки, менее подвержены заболеванию меланомой, чем израильтяне, постоянно подвергающие свое тело воздействию солнечных лучей. Носите защитную одежду, очки, используйте солнцезащитный крем при необходимости.

Если вы готовитесь к путешествию или отпуску, подготовьте свою кожу, заблаговременно подвергая ее воздействию солнечного света до легкого покраснения.

Несколько минут солнечного света на лицо и руки каждый день – и вы получите необходимое количество витамина D.

Открывайте свой дом навстречу солнечному свету каждое утро. Это улучшит ваше здоровье и поднимет настроение.

Помните, что искусственный свет является слабым заменителем солнечного. При любой возможности проводите некоторое время на свежем воздухе.

Тысячи лет солнечный свет считали залогом жизни. Но сегодня мы знаем, что он может нести как исцеление, так и разрушение, может быть поцелуем жизни или смерти в зависимости от того, как мы его используем.

## Глава 45

# Сбалансированность в питании

Газетный заголовок новостей сообщал: «Морковь может предотвратить рак головного мозга и горла». Новые исследования показывают, что пять-шесть хрустящих морковок в день предотвращают лейкоплакию – предраковую патологию во рту и горле.

Моя знакомая Джудит быстро купила соковыжималку.  
– Какое количество сока ты получаешь из пяти морковок? – спросил я ее однажды.

Ее глаза загорелись:

– О, я не останавливаюсь на этом. С помощью соковыжималки я могу употреблять 2-3 кг моркови каждый день!

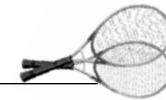
### Правильно ли это?

Это правда, что овощи являются важной составляющей здоровой диеты. Также их все больше ценят за их роль в профилактике болезней.

### Но 2 кг одного овоща каждый день?

Организм Джудит в конце концов взбунтовался. Ее кожа приобрела болезненный желтоватый оттенок. Опасаясь гепатита, она поспешила к доктору. Он объяснил, что морковь содержит оранжево-желтый краситель, известный как бета-каротин. Организм справляется с разумными количествами этого вещества, но его избыток откладывается в печени, окрашивая кожу и слизистые оболочки в цвет моркови.

## Глава 45. Сбалансированность в питании



### Стала ли Джудит мудрее благодаря этому опыту?

Только на время. Люди – любопытные существа. Сенсационные открытия и быстрые решения сложных проблем со здоровьем очень заманчивы. До морковной «лихорадки» Джудит была в восторге от овсяных отрубей. Однако после месяцев кашиц и оладий она была готова к переменам.

### Действительно ли морковь защищает от рака?

Морковь и другие желтые фрукты и овощи богаты бета-каротином, веществом, которое начало менять цвет кожи Джудит. Бета-каротин (его организм превращает в витамин А) – это вещество, которое, оказывается, защищает организм от определенных видов рака.

Витамины делятся на два основных типа – водорастворимые (растворяющиеся в воде) и жирорастворимые (растворяющиеся в жире). Водорастворимые витамины (В-комплекс и С) не представляют особой опасности, потому что их избыточное количество обычно вымывается через почки.

Но жирорастворимые витамины (A, D, E и K) ведут себя совсем по-другому. Любой излишек не устраняется, а только усваивается. В чрезмерных количествах витамин A начинает действовать как токсин (яд) и может вызывать головную боль, боли в суставах, повреждения кожи и выпадение волос. Из-за этой потенциальной токсичности законы сейчас ограничивают жирорастворимые витамины в составе различных добавок.

Бета-каротин, очевидно, не имеет таких ограничений. Когда организм получает бета-каротин, он производит столько витамина А, сколько ему необходимо, а оставшееся использует по-другому. Поэтому сегодня наблюдается тенденция заменять бета-каротин витамином А в витаминных капсулах и таблетках.

Данное разграничение витаминов важно, потому что оно показывает, как организм использует пищу. Витамины, минералы и другие питательные вещества в натуральной пище принимают именно такую форму, в которой ор-



ганизм их усваивает. Он выбирает то, что ему необходимо. Но когда мы употребляем один продукт питания или питательное вещество в избытке или экспериментируем с пищевыми добавками, весь баланс нарушается.

**Итак, бета-каротин – это хорошо, но его большое количество не обязательно лучше.**

В современном мире данный принцип тяжело принять. Люди практически все делают в избытке – они слишком много едят, слишком много пьют, слишком много курят, слишком много тратят, слишком много развлекаются. Умеренность сегодня так же непопулярна, как и полезность...

Кроме того, мы живем в обществе, поощряющем быстрые решения проблем, и нам сложно признать, что мгновенного хорошего здоровья не бывает. Каждый раз, когда в средствах массовой информации появляется новая сенсация, недостатка в «покупателях» не бывает.

Будучи консультантом по вопросам здоровья в одном популярном издании, я получал множество телефонных звонков от репортеров. Они пытались заставить меня говорить что-то вроде: «Да, ежедневное употребление 500 г побегов люцерны укрепит ваше сердце» или «Несколько капсул морских водорослей обеспечат вам хороший сон». Никто не хотел слушать о здравом смысле, сбалансированном питании, которое так необходимо организму. Вскоре я понял: хотя говорил правильные вещи, здоровый, сбалансированный образ жизни не привлек внимания общественности, не способствовал росту продаж журнала (даже журнала о здоровье) и не создал нового прибыльного рынка для продуктов питания.

Человеческий организм способен выдерживать излишки продолжительное время – даже 2,5 кг моркови ежедневно! Но важный принцип состоит в том, что сбалансированность не только в питании, но в нашем образе жизни в целом, является ключом к продолжительному здоровью и счастью.

## Не отравляйте воздух в вашем доме

Комнатные растения не просто украшают наш дом и рабочее место. Они обогащают воздух кислородом, поглощают углекислый газ, а некоторые даже устраняют токсичные примеси из воздуха, которым мы дышим.

**Вы хотите сказать, что вредные примеси могут находиться внутри помещения?**

Это действительно так. Многие современные дома и офисные здания плотно закрыты с целью экономии затрат на электроэнергию. Но это преимущество может причинять вред из-за плохой вентиляции и возможных скоплений примесей в воздухе.

Табачный дым, конечно же, – самый опасный загрязнитель, но существуют и другие.

Некоторые деревянные изделия, например, источают формальдегид, а ковровые покрытия, копировальные машины, обивка, чистящие средства и одежда, подвергшаяся химчистке, распространяют другие химические вещества. Окись углерода и диоксид азота, два токсичных газа, могут распространяться через газовые, масляные и угольные печи, газовые плиты, камни и керосиновые обогреватели.

Другие проблемы связаны с пылью, пылевыми клещами, плесенью и грибком, озоном, свинцом, асбестом, остатками пестицидов и в некоторых областях газом радоном.



## Какое влияние эти загрязнители оказывают на людей?

Симптомы варьируются от жжения в глазах, боли в горле, кашля и зуда до головных болей, инертности, тошноты, головокружения, чувства изнеможения и депрессии. Этот ряд симптомов иногда называют «синдромом больного здания».

## Что можно сделать, дабы защитить себя?

Существует два основных способа защитить себя, не на 100 %, но значительно.

Во-первых, мы можем контролировать качество воздуха внутри помещения. Например:

- Запретить курение в помещении. Даже вторичный табачный дым содержит сотни вредных химических веществ.
- Убедиться в том, что все газовые, масляные, керосиновые и угольные обогреватели и приборы, а также угольные и древесные печи и каминны оснащены надлежащими дымоходами и продукты сгорания должным образом выводятся наружу. И не забывайте выключать газовые плиты и сушилки для белья.
- Поддерживайте в надлежащем состоянии обогревающие приборы и кондиционеры. Регулярно чистите воздуховоды и фильтры.
- Держите дымоходы открытыми и в исправном состоянии.
- Осторожно используйте освежители воздуха, средства от моли и т. д.
- Избегайте работы транспортного средства на ходу в смежном гараже или возле открытого окна.

Во-вторых, мы можем улучшить вентиляцию.

Самое простое и эффективное решение проблем загрязнения воздуха в помещениях – открывать окна и



обеспечить хорошую вентиляцию. Свежий воздух не только растворяет пар, скопившийся внутри, снижая угрозу для здоровья, но также обогащает спретый воздух. Люди часто не осознают, что в закрытых помещениях они вдыхают один и тот же воздух снова и снова. Содержание кислорода сокращается, а углекислого газа и других отходов увеличивается, что приводит к сонливости, медлительности и головным болям.

Предлагаем некоторые рекомендации:

- Установите кондиционеры и системы отопления, обеспечивающие 20-35 % (или более) свежего воздуха. Затраты на электроэнергию будут немногим выше, но преимущества для здоровья с лихвой компенсируют их.
- Проветривайте помещение как минимум раз в день. В задымленные дни проветривайте дом ночью или рано утром. Частицы смога оседают, когда заходит солнце.
- Спите с открытыми окнами. По возможности обеспечьте в своей спальне перекрестную вентиляцию. Вы будете просыпаться отдохнувшими.

## А что вы скажете о механизмах для очистки воздуха?

Они дорогие, сложные, громоздкие, большинство из них имеет ограниченный срок действия. Однако для людей, страдающих аллергиями и некоторыми болезнями легких, эти механизмы полезны. Мы также рекомендуем их для тех, кто подвержен загрязнению воздуха табачным дымом дома или на работе.

## Как воздух связан со здоровьем?

Воздух примерно на 20 % состоит из кислорода, остальное – это азот и некоторые другие газы. Поскольку человеческий организм функционирует с помощью кислорода, каждая из его 100 триллионов клеток должна получать



постоянные свежие порции кислорода, иначе они погибнут. Кислород поступает в легкие из воздуха, который мы вдыхаем, и переносится в остальные части организма посредством эритроцитов. Все, что сокращает количество кислорода в легких и клетках организма, вредно.

Молекулы воздуха могут быть положительно или отрицательно заряжены. Загрязненный воздух обычно наполнен положительными ионами. Обычно такой воздух на автострадах, в аэропортах и в закрытых, плохо проветриваемых помещениях.

Воздух, содержащий большое количество отрицательных ионов, образуется вокруг озер, в лесах, возле рек и водопадов, у морского побережья и после бури с дождем. Такой воздух свежий, он наполняет людей энергией.

Еще один прием для улучшения самочувствия – остановитесь и сделайте несколько медленных глубоких вдохов несколько раз в день. Это обеспечивает ваш организм дополнительной порцией кислорода и помогает нейтрализовать углекислый газ.

Вы также можете наполнить ваш организм кислородом посредством физических упражнений. Физическая активность раскрывает кровеносные сосуды и ускоряет действие эритроцитов, несущих кислород.

И помните о комнатных растениях. Рекомендуется поставить как минимум одно растение на каждые 9,3 квадратных метров помещения. Живые растения не только «съедают» множество токсичных примесей и наполняют воздух кислородом, они обеспечивают также дополнительное количество отрицательных ионов!

## Сколько нужно отдыхать?

Жизнь сегодня стремительная, беспокойная и изнуряющая. Бессонница становится эпидемией. Люди глотают миллионы успокоительных таблеток и транквилизаторов в отчаянных попытках обрести покой, который восстановит их энергию.

### Почему я все время устаю?

Возможно, вы простужены или больны гриппом. Они подрывают вашу энергию. А может, находитесь в депрессии.

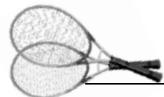
Однако многие здоровые люди работают в закрытых офисах под давлением нехватки времени и проблем, истощающих их эмоционально. Они не чувствуют себя отдохнувшими, поднимаясь с постели утром.

Кроме того, немногие проживают день без какого-либо возбуждающего средства. Обычно это кофе, чай или кола. Кофеин стимулирует центральную нервную систему и является распространенной причиной бессонницы.

### А как быть с хронической усталостью?

Помимо усталости и отсутствия энергии, наблюдается также повышенная раздражительность. Страсти накаляются, и терпению приходит конец. Все требует большего количества усилий, пока наконец самые простые задачи не кажутся непреодолимыми.

Усталость также снижает креативность. Страдает рассудительность и продуктивность. И если от усталости не избавиться, она может привести к истощению и полномасштабной депрессии.



### Каким образом отдых помогает справиться с этими проблемами?

- Отдых позволяет вашему организму восстановиться. Происходит выведение токсинов, синтез ферментов и энергии.
- Отдых помогает исцелиться от травм, инфекций и других недугов, включая стресс и эмоциональные травмы.
- Отдых укрепляет иммунную систему вашего организма, защищая его от болезней.
- Полноценный отдых может продлить вашу жизнь. Исследование привычек населения, проведенное несколько лет назад, показало, что люди, которые спали 7-8 часов каждую ночь, имели более низкий уровень смертности, чем те, которые выделяли для сна меньше семи часов или спали дольше.

### Какое количество отдыха мне необходимо?

Людям нужны различные виды отдыха, и начинать лучше с расслабляющего ночного сна. Новорожденные младенцы спят от 16 до 20 часов, старшим детям требуется уже 10-12 часов. Что касается взрослых, их потребности отличаются, но большинству необходимо 7-8 часов.

Людям также требуется смена темпа. Во время Второй мировой войны в Великобритании установили 74-часовую рабочую неделю, но вскоре было обнаружено, что люди не могли справиться с таким режимом. В результате нескольких экспериментов было доказано, что 48-часовая рабочая неделя с регулярными перерывами, а также один день отдыха каждую неделю приводили к максимальной эффективности.

Общество также признает необходимость и в других видах отдыха время от времени. Длинные выходные стали теперь в развитых странах правилом, а ежегодный отпуск имеет очень большое значение.

### Что вы скажете о сноторвных? Помогают ли они?

Во время нормального сна организм пребывает между состояниями легкого и глубокого сна. Во время легкого



сна снятся сны, это естественным образом снимает напряжение и давление, накапливающееся в течение дня.

Сон же под влиянием медикаментов, вызывая желанное чувство забытья, подавляет эту стадию сновидений. И хотя люди считают, что они спали беспробудным сном, после пробуждения они могут не чувствовать себя отдохнувшими и наполненными энергией.

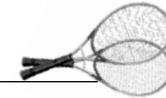
Сноторвные могут быть полезны в экстренных случаях, но если употреблять их продолжительное время, они приведут к хронической усталости.

Алкоголь является еще одним распространенным средством, которое вызывает расслабление и помогает заснуть. Но сон, вызванный алкоголем, не настолько тонизирует, как нормальный сон.

### Как улучшить сон?

- В течение рабочего дня делайте частые перерывы. Пройдитесь, выпейте воды, сделайте несколько глубоких вдохов.
- Каждый день посвящайте 30-60 минут активным физическим упражнениям. Упражнения расслабляют, восстанавливают энергию, помогают справиться с депрессией и снимают нервное напряжение.
- Установите себе, насколько это возможно, режим дня: время отхода ко сну, пробуждения и физических упражнений. Ваш организм расцветет.
- Ужинайте как минимум за четыре часа до сна. Отдых будет более качественным при пустом отдохнувшем желудке.
- Попробуйте принять теплую (не горячую) ванну. Это помогает расслабиться.
- Поразмышляйте над Божьими благословениями. Наполните разум благодарностью.

Отдых – важная составляющая жизненного ритма. И если мы будем следовать, подобно танцору, своему ритму, то пребудем в гармонии с самими собой.



## Глава 48

# Доверьтесь Божественной силе

«**И** это все?» – вздыхает стареющий бэби-бумер ( рожденный во время всплеска рождаемости), окруженный своим немалым богатством. Последовав за философией 80-х – «хватай все, что можно», он приобрел все материальные ценности, которые пожелало его сердце. Однако чувствует себя на удивление опустошенным и разочарованным.

### Разве это не распространенная проблема среди людей?

Да, и она усугубляется. Люди сегодня живут более продолжительной и здоровой жизнью, чем когда-либо раньше, однако исследования показывают, что они чувствуют себя все менее и менее удовлетворенными.

Наши желания непрестанно растут под воздействием претенциозной и нереалистичной рекламы, учителей самопомощи, обещающих золотые горы, и нашей детской веры в способность лекарств вылечить нас от всех напастей. По мере накопления разочарований мы влечим жалкое существование в поисках недостающих элементов нашей жизни.

### Чувствуют ли себя люди когда-либо удовлетворенными?

Сначала мы мечтаем о богатстве, славе и успехе, о том, чтобы иметь все, что пожелаем, и делать то, что нам

приятно. Но можете ли вы представить себе спортсмена-мультимиллионера, которому не хотелось бы подписать еще более крупный контракт? Или богатую знаменитость, которая не стремилась бы выпустить еще один фильм или написать еще одну книгу? Где тот бизнесмен, который бы не бросился навстречу следующей крупной сделке или не гнался бы за очередным слиянием компаний?

А знаете ли вы подростка, довольною своей внешностью, одеждой, друзьями? Люди кажутся ненасытными существами.

### Не поэтому ли так много людей обращается к наркотикам?

В современной стремительной жизни люди часто чувствуют себя настолько подавленными, переполненными болью и разочарованием, настолько отчаявшимися, что готовы пожертвовать своим здоровьем и даже жизнью ради чего угодно, что может принести облегчение, каким бы времененным оно ни было. «Прислушивайтесь к своим чувствам», – звучат призывы. «Если вам хорошо, делайте это». «Поторопитесь, ведь жизнь проходит».

Но наркотики не принесут продолжительной радости, а благополучие нельзя обрести с помощью алкоголя. Вам не купить душевного покоя. А благодарность и сострадание не продаются в магазине или на улице.

### Как же обрести радость и мир?

Библия говорит, что Бог желает для нас лучшего: мира, радости и исцеления. Однако эти дары можно обрести через возвращение нашей духовной природы.

### Неужели это уместно для нашего современного мира?

Именно так. Взгляните, например, на алкоголизм. Медицинские чудеса и технологический прогресс пер-



вой половины XX столетия едва ли коснулись этого недуга. Группы анонимных алкоголиков (АА) предлагают самое эффективное лечение с наилучшими долгосрочными результатами. АА используют двенадцатишаговую программу, которая базируется на признании человеческой беспомощности и принятии Высшей силы. Похожие двенадцатишаговые программы, построенные на философии АА, применяются почти во всех сферах человеческих потребностей. Они предлагают исцеление тем тысячам страдающих, для кого медицинская помощь, лекарства, консультирование и другие человеческие решения оказались бессильными.

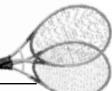
В наши дни наблюдается обновленная жажда ценностей, возрождение веры и принятие не только Высшей силы, но личностного любящего Бога.

### Не может ли это быть очередной фантазией?

Эта «фантазия» имеет крепкие корни в реальности. Одним из самых волнующих открытий в последние годы было открытие о тесной взаимосвязи между физической, психической, эмоциональной и духовной сферами человеческого естества.

Это радикальный отход от прошлого, ибо в течение столетий считалось, что тело, разум и дух – отдельные объекты, функционирующие независимо друг от друга.

Сейчас мы видим, что такие эмоции, как гнев, страх, негодование и недоверие, оказывают пагубное воздействие на организм, при котором ослабляется его иммунная система и открывается дверь навстречу болезням. И наоборот, положительные эмоции, такие как любовь, радость, вера и доверие, вырабатывают защитные вещества, которые укрепляют иммунную систему и защищают организм от болезней. Затаенная горечь и ненависть, вынашиваемые негативные мысли и чувства становятся причиной болезней, а положительные мысли и чувства исцеляют нас.



### Что предполагает «духовный рост»?

Это знакомство с Библией, пение благодарственных гимнов и молитвы об особых «плодах Духа», которыми Бог желает вас наделить: о любви, радости, мире, терпении, доброте, кротости, воздержании (см. Гал. 5:22, 23).

Мы дивно устроены (см. Пс. 138:14). Мы не приходим в этот мир, как утверждают некоторые эволюционисты, с минимальным набором, необходимым для выживания. Каждому из нас дана совесть, чтобы держать нас на верном пути, полный спектр чувств и эмоций для обогащения нашей жизни и мозг, который никогда не изнашивается.

Здоровья и хорошего самочувствия недостаточно, так же как и богатства, славы, красоты или силы. Жизнь с избытком предполагает духовный рост и развитие. Она приносит довольство, благодаря которому мы приходим к такому пониманию: если мы не удовлетворены тем, что имеем, то никогда не будем удовлетворены тем, чего мы хотим.

Пусть эти глубокие, сильные стремления направят вас к Тому, Кто может дать вам надежду и смысл жизни. Духовный рост восполняет недостающие частицы и пустоту. В результате вы получите полноценную жизнь с избытком, которая простирается в вечность.

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Сила разума
- Депрессия
- Стress
- Эндорфины
- Формирование привычки
- Прощение
- Любовь



## Сила разума: каковы мысли человека, таков и он

Аристотель однажды сказал, что здоровое тело и здоровый разум особым образом взаимосвязаны, но этой мысли суждено было пройти тернистый путь.

**А я думал, что она сегодня пользуется популярностью!**

И да, и нет. Некоторые ученые все еще поддают сомнению прямую связь между эмоциями и болезнями, поскольку не способны однозначно доказать, что душевное состояние человека может стать причиной конкретной болезни или исцелить недуг.

Однако сегодня появилось больше исследований, посвященных иммунной системе организма. Конечно, ученые не могут взять одно конкретное ощущение, например, гнев, и соотнести его с конкретной болезнью, например, сердечным приступом, но они могут определить иммунную реакцию организма на конкретные стрессы.

### Что такое иммунная система?

Человеческий организм защищают миллионы боевых единиц, циркулирующих в кровотоке. Они состоят из различных видов «солдат», каждая «группа» имеет свою собственную конкретную функцию. Центральное управление может вызвать новые «подразделения», когда болезнь «оккупирует» организм. В мирный период «количество

Глава 49



войск» сокращается, а «бойцы» становятся «патрулем». Это упрощенное объяснение иммунной системы.

### **Что влияет на иммунную систему?**

Здоровое питание, физическая активность и позитивное эмоциональное состояние могут стимулировать и укреплять иммунную систему организма. С другой стороны, болезнь, медикаменты и чрезмерный стресс ослабляют ее.

### **Могут ли эмоции повлиять на нее?**

Вполне очевидно. Ученые отмечают, что люди в депрессивных и негативных эмоциональных состояниях особенно уязвимы перед болезнями, поражающими иммунную систему, такими как астма, ревматоидный артрит и рак.

### **Как чувства могут повлиять на здоровье?**

Ученые называют это эффектом плацебо. Наверное, лучше всего проиллюстрировать его примером.

Однажды я работал допоздна и меня почти одолел сон. Вспомнив, что у моего секретаря в столе лежит банка растворимого кофе, я добавил несколько чайных ложек порошка в чашку с водой, выпил ее залпом и подождал.

Через 10 минут я почувствовал прилив энергии – да, кофеин мобилизует сахар в крови. Затем появилась повышенная бодрость – кофеин также стимулирует нервную систему. Кроме того, это вещество действует как диуретик. Прилив энергии длился три часа, которые были нужны мне для завершения проекта.

На следующее утро я рассказал об этом секретарю. Она, слушая, улыбалась.

– Я рада, что мой кофе помог, – сказала секретарь. – Но разве вы не заметили, что он без кофеина?

### **Кофе сработал, потому что вы так думали.**

Да. Этот эффект плацебо часто используется при тестировании новых медикаментов. Одной группе испытуемых дают настоящий препарат, а другая получает пустышку.



Удивительно то, что испытуемые, принимавшие плацебо, часто показывают хорошие, а иногда даже лучшие результаты, чем те, кто принимает настоящее лекарство.

Таким образом, мысли и эмоции непосредственно влияют на разум, что, в свою очередь, оказывает сильное воздействие на организм. Есть данные о людях, которые считали, что умрут, и умирали, хотя никаких прямых причин для смерти не было обнаружено.

### **Значит, позитивные эмоции укрепляют иммунную систему?**

Современные исследования показывают, что стабильная эмоциональная жизнь так же важна для хорошего здоровья, как и более традиционные факторы, такие как правильное питание, регулярные физические упражнения, воздержание от алкоголя, табака и других наркотических веществ.

Позитивные эмоции и здоровые привычки, оказываясь, могут стимулировать производство эндорфинов. Эти таинственные вещества вырабатываются мозгом и могут порождать удивительные ощущения благополучия. Очевидно, они также стимулируют иммунную систему. Иными словами, эндорфины помогают вам почувствовать себя лучше и способствуют укреплению вашего здоровья.

### **То есть я могу исцелиться, думая о хорошем?**

Не стоит пренебрегать существующими физическими средствами лечения заболевания. Избавление от курения, управление своим весом, регулярные физические упражнения, прием лекарств не снижают значимости вышеперечисленного.

Но в дополнение ко всему этому следите за своим настроением. Как сказал царь Соломон: «Веселое сердце благородно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Притч. 17:22).

А апостол Павел добавляет: «Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Флп. 4:8).

## Глава 50

# Депрессия и чувство безнадежности

Депрессия может быть серьезным заболеванием, главной причиной самоубийства. Депрессивные расстройства поражают 30 млн американцев через социально-экономический спектр характеристик: людей разного возраста, расы, религиозных взглядов и степени образования. Люди употребляют миллиарды транквилизаторов и антидепрессантов в попытках справиться с плохими чувствами. Однако проблема не исчезает.

**Не является ли депрессия частью нашей жизни? Ведь большинство из нас периодически впадает в депрессию.**

Депрессия является самым распространенным чувством, которое переживают люди. Депрессия – нормальное эмоциональное проявление, однако оно может привести к различным видам соматических (телесных) и психологических заболеваний.

Чувства безнадежности и разочарования часто вызывает и преувеличивает реклама. Представляются товары, которые должны сделать человека счастливым, способным и энергичным. Когда этого не происходит, человек разочаровывается и теряет уверенность в себе.

## Глава 50. Депрессия и чувство безнадежности

### Как узнать: это серьезное заболевание или временное явление?

В первую очередь следует разобраться в различиях между депрессией и разочарованием. Каждый человек время от времени переживает разочарование. Это чувство слегка ухудшает настроение, которое можно поднять с помощью хороших мыслей, молитвы и позитивного настроя. Разочарование в большинстве случаев небезоснительно и является временным проявлением.

Депрессия характеризуется чувствами печали и отвержения, сопровождаемыми снижением физической активности. Также при депрессии часто возникают чувства неразумного беспокойства и безнадежности. Давайте рассмотрим основные типы депрессии.

**Тоска.** Наиболее распространенный тип. Человек становится сентиментальным, печальным, удрученным, он не способен справиться с негативными чувствами, ощущает безнадежность. Это настроение возникает в результате усталости, возбуждения, стрессовой ситуации, а иногда по неопределенной причине. Этот тип депрессии краткосочен, человек все еще может контролировать себя.

**Реактивная депрессия.** Данный тип является результатом сильного стресса, например, потери любимого человека или работы, развода, переезда детей в собственное жилье, смены места жительства или возникновения серьезного заболевания. В это время люди не способныправляться с ежедневными обязанностями и ответственностью. Замедление темпа жизни является необходимым для борьбы с депрессией. Можно применять некоторые вспомогательные средства, а иногда могут понадобиться более серьезные методы лечения.

**Эндогенная депрессия.** Такая депрессия может возникать неожиданно, без всяких отрицательных жизненных моментов и ситуаций. Она передается по наследству от родителей к детям. Ее можно вылечить



## Эмоциональное здоровье

лекарствами, однако это состояние может продлиться несколько месяцев.

**Соматическая депрессия.** Данный тип депрессии затрагивает физические функции. Симптомы проявляются практически в каждой системе организма, но в большинстве случаев вред причиняется пищеварительному тракту и циклу сна. Некоторые люди отрицают, что страдают данным заболеванием, однако испытывают дискомфорт из-за нарушений функций организма. Поэтому психологи называют этот тип соматическим – депрессия сопровождается функциональными нарушениями. Человек может испытывать дискомфорт только на физическом уровне и не ощущать перемены в настроении.

**Психотическая депрессия.** В этом случае человек теряет связь с реальностью и нуждается в профессиональной помощи.

### Как можно помочь человеку, страдающему депрессией?

Практически все типы депрессий можно преодолеть с помощью определенных средств. Например:

– **Целенаправленные задания.** Все мы должны выполнять некоторые продуктивные задания, такие как управление предприятием, мойка машины, приготовление еды. Человеку, страдающему депрессией, необходимо ощутить удовлетворение от выполненных задач, он должен чувствовать, что полезен. Это поможет приобрести уверенность в себе, особенно если он услышит слова поддержки и вдохновения.

– **Порядок.** Находимся ли мы в депрессии или нет, нам необходим порядок в жизни. Если незачем утром вставать с постели, нечем заниматься, даже самый эмоционально стабильный человек со временем будет страдать депрессией.

– **Простая диета.** Ешьте простую пищу, состоящую из свежих фруктов и натуральных продуктов, соблюдайте

## Глава 50. Депрессия и чувство безнадежности

режим питания, и у вас появится больше энергии, а физических нарушений в организме будет меньше. Людям, страдающим депрессией, следует особенно избегать употребления сладостей и высококалорийной пищи. Попробуйте употреблять в пищу только фрукты в течение одного или двух дней. Это поможет избавиться от усталости и улучшить настроение.

– **Достаточный отдых.** Время покоя и тишины особенно важно в наш век спешки. Хроническое недосыпание часто является причиной возникновения или усугубления депрессии. Большинство людей чувствуют себя хорошо после 7-8 часов сна ночью. Возможно, некоторым людям кажется, что им нужно меньше часов сна, но через некоторое время они заметят у себя признаки хронической усталости. Люди, которые спят более 9 часов в сутки, обычно либо находятся в состоянии болезни, либо на стадии выздоровления. Слишком долгий сон также может привести к депрессии.

– **Ежедневные упражнения.** Одни из самых волнующих исследований последних лет показали, что упражнения оказывают сильное воздействие на человека. Регулярная физическая активность улучшает настроение, самочувствие, сон, здоровье, снижает воздействие стресса на организм, помогает справиться с болезнью. Для людей, страдающих депрессией, хорошая новость заключается в том, что улучшение настроения происходит посредством выброса эндорфинов в мозг. Эти гормоны «хорошего настроения» активизируются в результате выполнения физических упражнений. Часовая прогулка каждый день принесет больше пользы людям, подверженным депрессиям, чем лекарства.

### Есть ли что-нибудь еще?

Даже те, кто страдает тяжелой формой депрессии, могут сделать правильный выбор в повседневной жизни, такой как вставать утром или оставаться дольше в постели,





## Эмоциональное здоровье

смотреть телевизор или выполнить укрепляющие упражнения, одеться красиво или проходить весь день в пижаме. Эти простые ежедневные решения укрепляют наши позиции в отношении правильного выбора в будущем. Даже люди с серьезными умственными проблемами могут улучшить свои способности, чтобы лучше справляться с жизненными обстоятельствами.

Побуждайте человека, страдающего депрессией, составлять список целей. Записывайте интересные и позитивные мероприятия. Потом работайте над каждым пунктом отдельно. Вычеркивая достигнутую цель, человек приобретает чувство удовлетворения.

Отношение людей к тем или иным вещам, а также их вера являются основой эффективного лечения. Человек должен понимать, что чувства безнадежности и разочарования еще не означают, что он на самом деле безнадежен. Чувства временны и изменяются так же, как и погода.

Чтобы жизнь приобрела смысл, человек должен быть полезным и жить осмысленно. Иначе чувство постоянной опустошенности и отчаяния наполнят его существование. Поэтому нам следует найти причины, почему стоит жить. Эти поиски приведут нас к познанию Бога, Который заботится о нас. По мере возрастания духовности человек находит средства борьбы с беспокойством, страхом, виной и отвержением. Благодаря этому обновляется энергия и появляется стремление к жизни.

### Как насчет медицинского лечения?

Лекарства чаще всего нужны в случае возникновения психотической депрессии. Их должен назначать лечащий врач. Также иногда могут понадобиться некоторые медикаменты при биологической депрессии, в таких случаях, как биполярное аффективное нарушение (маниакально-депрессивные перемены в настроении).

В идеале человек не должен принимать лекарства при эмоциональных и психологических проблемах. Если

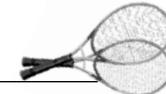


## Глава 50. Депрессия и чувство безнадежности

все же медикаменты необходимы, их следует принимать только в серьезных случаях и непродолжительное время. Постоянное применение транквилизаторов может привести к зависимости от них и усугубить депрессию.

При серьезных случаях депрессии и депрессиях затяжного характера следует обращаться за профессиональной помощью. Это лечение может состоять из консультации, применения антидепрессантов. Но даже профессиональная помощь не сможет полностью вылечить пациента без его участия. Когда человек сотрудничает со своим лечащим врачом, принимая на себя ответственность за собственную жизнь, выздоровление может произойти быстрее.

Депрессия больше не является безвыходным положением, каким она была ранее. С помощью улучшения физического здоровья, развития позитивного отношения, принятия правильных решений, выбора осмысленных мероприятий и развития духовных целей и ценностей большинство людей смогут справиться со своими чувствами депрессии и жить продуктивной жизнью.



## Глава 51

# Стресс: борьба с выгоранием

«Истощен», «измучен», «подавлен» – вот слова, которые мы используем при описании влияния стресса на нашу жизнь. В наш загруженный век лишь некоторым людям удается избежать истощения.

Стресс связан практически со всеми медицинскими проблемами, такими как сердечный приступ, инсульт, повышенное кровяное давление, язва, колит, астма, артрит и рак. Однако образ жизни, лишенный активности, напряжения и преодоления трудностей, также может повлечь за собой заболевания, вызывая усталость, скучу, нетерпеливость и неудовлетворенность. Необходимо найти золотую середину между этими двумя крайностями.

### Что такое стресс?

Стресс возникает в любой ситуации, которая требует каких-либо перемен. Многие люди определяют стресс как столкновение с проблемами, с которыми им приходится справляться.

Существует понятие «эустресса», или «положительно-го стресса», с помощью которого расширяется кругозор человека и развивается бдительность, что помогает достигать высокой продуктивности. Это могут быть спортивные соревнования, театральные представления, спуск на лыжах по пологому склону, победа в гонке, получение повышения на работе. Стресс, связанный с подобными ме-

роприятиями, приносит чувство глубокого удовольствия. Другие виды стресса могут быть не такими волнующими, однако вызвать сильные чувства удовлетворения: романтический ужин, похвала от коллеги, табель ребенка с хорошими оценками. Существуют виды стресса, которые способны утомить нас, хотя являются положительными: свадьба или примирение семьи. Некоторые стрессовые ситуации могут истощить человека, привести его в уныние: потеря работы, проблемы с законом, непослушные дети, развод, смерть близкого человека.

Здоровье называют способностью адаптироваться к жизненным стрессам. Таким образом, здоровые люди должны находить способы справляться со стрессом.

### Усугубляются ли проблемы стресса?

Ритм современной жизни привел нас к своеобразной деформации времени. Мы постоянно вынуждены идти сейчас, видеть сейчас, покупать сейчас, наслаждаться сейчас. В конце концов, как твердит реклама, у нас есть только один шанс в жизни и мы должны ухватить все, что только можно.

Но через несколько лет накопления, получения, спешки, покупок мы начинаем чувствовать себя разбитыми и разочарованными. Наступает неизбежная расплата: выгорание, долги, слабое здоровье, депрессия и потеря интереса к жизни. Это порочный круг, который поглотил множество мужчин и женщин.

### Как можно защитить себя от подобного сценария?

Для борьбы со стрессом следует различать такие понятия, как «стрессоры» и «стресс». Стрессоры – это внешние раздражители, с которыми мы сталкиваемся. Стресс – реакция человека на эти раздражители. Мы знаем, что на серьезность стресса влияет не то, с чем мы сталкиваемся (стрессоры), а то, как мы реагируем на раздражители.



Например, представьте себе сердитого человека, который идет на работу под проливным дождем. Что происходит внутри у этого человека? А теперь нарисуйте картину, на которой три веселых ребенка прыгают по лужам под этим же проливным дождем. Что чувствуют эти дети? Кто переживает более серьезный стресс? Причина – не в обстоятельствах, а в нашем отношении к этим обстоятельствам.

Чтобы справиться с затруднительными ситуациями вашей жизни, следует различать стрессоры, с которыми вам приходится сталкиваться. Осознание того, что стресс и раздражители – это не одно и то же, является очень важным. Поэтому найдите время, чтобы перечислить 10 раздражителей, которые вызывают стресс в вашей жизни. Определение этих стрессоров поможет вам выработать план борьбы со стрессом.

**Примеры стрессоров:** загрязнение воздуха, краткие сроки выполнения работы, жара, умственное перенапряжение, семейные отношения, финансы, смерть близкого человека, болезнь.

### Методы борьбы со стрессом

Существует множество различных методов борьбы со стрессом, мы рассмотрим некоторые из них.

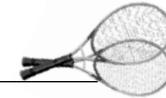
- **Адаптация.** Это означает, что вы распознаете стрессор и меняете что-либо в вашей жизни в позитивную сторону. Игнорирование проблемы – это нездоровая реакция на раздражитель, известная как эскапизм.
- **Планирование и организация.** Они необходимы для того, чтобы вы знали, какие задачи вам придется выполнять в течение дня.
- **Позитивное отношение.** Не переживайте за будущее, думайте о сегодняшнем дне. Волнение при-



водит к неспособности выполнять задачи, однако взгляд на проблему как на вызов способствует появлению мотивации.

- **Помощь другим.** Этот метод утвержден Богом. Самое лучшее лекарство, о котором написано в Библии, вы найдете в 58-й главе Исаии.
- **Здоровый образ жизни.**
- **Размыщление о возвышенном** (см. Флп. 4:8). Все, что мы смотрим, слышим и читаем, должно находиться под нашим контролем: фильмы, радио, телевизионные программы, журналы, газеты. Реклама успешна потому, что ее создатели используют эти средства массовой информации, чтобы обратить наше внимание на вещи, которых у нас нет, и побудить нас быть неудовлетворенными из-за этого. Помните: богатый человек – это тот, кто имеет мало и желает еще меньше, а не тот, у кого много всего, а он хочет еще больше.
- **Доверие Богу.** Это средство смягчит удары стресса и преградит путь волнению. Доверие Богу подразумевает полную уверенность, что наш Небесный Отец действует в нашей жизни наилучшим для нас образом и в лучшее время согласно Его воле.

Как видим, в большинстве случаев мы можем делать выбор в жизни. Не тяните время! Выберите наслаждение жизнью прямо сейчас. Наслаждайтесь солнцем и дождем. Ощутите аромат цветов, улыбайтесь другим, играйте с детьми. Такой подход к жизни не требует больших затрат и избавляет от разочарований. Он не создает долгов, наоборот, приносит дивиденды.



## Глава 52. Эндорфины — гормоны счастья

### Глава 52

# Эндорфины — гормоны счастья

Наркотическим веществам, повышающим настроение, почти невозможно противостоять. Используя вещества от кокаина до кофеина, люди все больше жаждут облегчения последствий парализующего стресса и напряжения, которыми пропитана жизнь современного человека. Но появляется все больше доказательств, что эти вещества разрушительны. Ученые доказывают, что здоровый организм может сам выбирать вещества, обеспечивающие хорошее настроение. Они одновременно выполняют защитную функцию и укрепляют здоровье.

**Вы хотите сказать, что человеческий организм действительно производит «наркотики»?**

Да. Если наркотики определять как химические вещества, то организм производит их тысячи каждый день. Если идентифицировать их как вещества, используемые в качестве лекарств для лечения заболеваний, тогда ответ все равно утвердительный. Человеческий организм постоянно пытается исцелить сам себя.

**Какие виды «хороших наркотиков» производит организм?**

Самые сильнодействующие вещества, созданные руками человека и обеспечивающие хорошее настроение,

— это наркотики. Они блокируют боль и вызывают обострение чувства благополучия. Наркотики помогают унять сильную неизбежную боль, но со временем они начинают разрушать организм и вызывают привыкание.

Недавно ученые обнаружили, что организм производит собственные вещества наркотического типа. Их можно объединить под общим термином эндорфины.

Хотите увидеть эти гормоны в действии? В следующий раз, когда вы порежете палец или получите ушиб, обратите внимание, как быстро утихнет сильная боль и на ее месте появится приятное онемение. Люди, попавшие в аварию, и солдаты, раненые в бою, редко осознают в самом начале, как сильно они пострадали. Спортсмены могут даже раздробить кости в пылу соревнования и не почувствовать боли, пока игра не окончена. Это примеры воздействия эндорфинов на организм.

Много лет назад доктор Ганс Селье обнаружил, что страх или гнев способствуют выбросу адреналина в организм. Дополнительный адреналин обеспечивает прилив энергии, который помогает человеку бороться с источником опасности или бежать от него.

Более поздние исследования показали, что чувства страха и гнева могут навредить организму, если человек испытывает их длительный промежуток времени. Другие негативные эмоции, такие как печаль, ненависть, горечь и негодование, при долговременном воздействии могут также истощить защитные механизмы и ослабить защиту организма от болезней.

**Негативные эмоции пагубны, а положительные?**

Норман Казинс дал толчок развитию новой области исследований, исцелив себя от смертельной болезни при помощи положительных эмоций, таких как радость, смех, любовь, благодарность и вера, в сочетании со здоровыми привычками. С тех пор ученые в области психо-



## Эмоциональное здоровье

нейроиммунологии обнаружили множество веществ, которые эти эмоции производят в мозге. Это эндорфины, и они не только блокируют боль, но также исцеляют, укрепляют иммунную систему и вызывают чудесное чувство благополучия.

### Вы хотите сказать, что наши чувства и мысли могут либо навредить нам, либо помочь исцелить наш организм?

Эмоции – особая составляющая человеческого общества. Устойчивые негативные эмоции способствуют развитию заболеваний, в то время как позитивные эмоции приносят пользу каждой части нашего тела. Например, врачи понимают, что они не должны закрывать дверь надежды перед неизлечимо больными пациентами. Заботливый врач, который с уверенностью и оптимизмом говорит своему пациенту: «У меня есть ощущение, что вы будете тем одним из десяти, который победит эту болезнь», впоследствии будет удивлен исполнением своего пророчества. Это действует иначе, чем слова: «У вас только 10 % шансов выжить».

### Как еще мы можем вырабатывать эти особенные гормоны?

Долгое время мы знали, что физические упражнения полезны для здоровья. Но ученые пришли к выводу, что приятные чувства, появляющиеся после упражнений, невозможно объяснить одним лишь спортивным эффектом. Происходило что-то еще, и этим что-то оказался выброс эндорфинов.

### Могло ли это чувство быть просто результатом позитивного мышления?

Воздействие и наркотиков, и эндорфинов можно прекратить особым химическим веществом. Человек, чью



## Глава 52. Эндорфины — гормоны счастья

боль облегчают морфием, почти мгновенно утратит этот эффект, если ему дадут это вещество. Люди, испытывающие чувство удовлетворенности в результате выброса организмом эндорфинов, также лишатся этих ощущений из-за воздействия этого вещества. В этом его специфика.

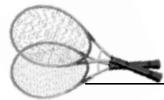
Но да, выработка эндорфинов является результатом позитивного мышления. Разрешение конфликтов, исключение чувств ненависти и негодования, культивирование любящего, щедрого, благодарного характера, обретение сильной веры – все это будет способствовать усилиению производства эндорфинов в мозге и укреплению способности организма противостоять болезни.

## Тест «Счастье»

### Часть 1

Легче быть счастливым, когда ты чувствуешь себя хорошо. Каких из нижеприведенных советов вы придерживаетесь?

- Выполняйте физические упражнения ежедневно (предпочтительно на свежем воздухе). Исследования показали, что упражнения являются наилучшим средством от тоски. Также это самое дешевое средство.
- Избегайте употребления кофеина. Большое количество кофеина укорачивает ваш «фитиль» и уменьшает вашу способность противостоять стрессовым ситуациям. Это вещество также приводит к бессоннице, лишая ваш организм необходимого отдыха.
- Не употребляйте алкоголь. Алкоголь является депрессантом, однако много людей прибегает к этому средству, когда ощущает негативные эмоции. Это можно сравнить с подливанием масла в



## Эмоциональное здоровье

огонь. Когда вы чувствуете себя плохо, вам точно не нужен депрессант.

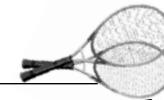
- Употребляйте низкокалорийную пищу, не содержащую холестерин. Ешьте цельнозерновые продукты, овощи, фрукты, бобовые. При такой диете вы будете чувствовать себя лучше, отношение к жизни станет более позитивным и у вас будет больше энергии. Все эти выгоды создают атмосферу, в которой процветают позитивные эмоции.
- Бывайте чаще на свежем воздухе. Проветривайте помещение и чаще глубоко вдыхайте свежий воздух. Это поможет насыщать кровь кислородом. Свежий воздух – дополнительное средство для нашего хорошего самочувствия. Поступление свежего воздуха поможет нам быть бодрыми и внимательными.

## Часть 2

Наш организм тесно связан с нашим разумом. Как сложно чувствовать себя счастливым, когда ты физически болен, так и невозможно быть радостным, когда находишься в конфликте с сами собой и другими.

Следующие принципы помогают выстраивать позитивное отношение и дух благодарности. Какие из них вы развиваете?

- Обращайте внимание на ваши благословения. Каждый из нас имеет то, за что ему следует быть благодарным. Ключ к радостной жизни – замечать положительные моменты в жизни, вместо того чтобы постоянно думать о проблемах.
- Работайте над гармоничными отношениями с окружающими. Если вы питаете в себе чувства ненависти, зависти и неприятия по отношению к другим, то лишаете себя возможности быть



## Глава 52. Эндорфины — гормоны счастья

счастливым. С другой стороны, развивая в себе дух прощения и заботливости, мы приобретаем друзей и становимся более радостными в жизни.

- Находите время для духовного возрождения. Великие мужчины и женщины всех времен находили силу и вдохновение в вере в кого-то более великого, чем они сами. Вера помогала им преодолевать препятствия и достигать высот. Останавливаясь для отдыха от суеты дня, размышления над возвышенными вещами и получения силы свыше, вы используете наиболее эффективный метод для обретения счастья в жизни.

Ваша задача:

Просмотрите вновь тест «Счастье». Присутствуют ли среди этих советов те, которые вы не используете в своей жизни? Выберите один из них. Следуйте ему в течение нескольких дней, после чего сделайте его вашей привычкой.

## Глава 53

# Формирование привычки: как измениться?

Вам сложно вставать рано утром? Не нравится делать упражнения? Не можете избавиться от лишних килограммов? Большинство из нас мечтает измениться: вести здоровый образ жизни, быть более дисциплинированными. Однако наши самые большие усилия часто не приносят ощутимых результатов.

### Почему так сложно измениться?

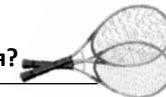
Привычки ограничивают нашу свободу. Наша жизнь часто является набором разнообразных привычек. На самом деле они выступают в роли топлива для нашей жизни, помогая нам с легкостью проживать дни, экономя время и энергию. (Кто из нас хотел бы каждый раз думать над тем, как следует завязывать шнурки?)

Но привычки также могут усложнить нашу жизнь. Если вы в этом сомневаетесь, попробуйте этой ночью поменяться местами на кровати со своим супругом.

### Каким образом формируются привычки?

Как известно, наш мозг посылает сообщения нашему организму посредством нервных клеток. Каждая нервная клетка состоит из основного тела и длинных отростков (аксонов), благодаря которым передаются сообщения. Также нервная клетка имеет много маленьких отростков (дendритов), которые участвуют в получении сообщений.

## Глава 53. Формирование привычки: как измениться?



Часто используемые аксоны формируют маленькие нарости. Ученые называют их синаптическими бляшками (франц. *bouton* означает «бутон», «цветочная почка»). И чем больше этих бляшек сосредоточено в нервной клетке, тем легче и быстрее она передает сообщения.

Это помогает нам понять, как формируются привычки в нервной системе. Каждая мысль или действие, повторяемое снова и снова, создает бляшки на концах аксонов, упрощая повторение той же мысли или действия. Повторение создает привычки в мозге так же, как и образовываются дорожки на лужайке, когда мы постоянно проходим в одном и том же месте.

### Возможно ли изменить эти дорожки после того, как они сформировались?

К сожалению, синаптические бляшки не исчезают, даже если не используются. Как старые дорожки продолжают существовать, так и вероятность того, что прошлые плохие привычки вернутся, очень велика. Например, человек, некогда злоупотреблявший алкоголем, может вновь возвратиться к прежнему пристрастию.

### Но люди могут меняться, не так ли?

Да, но только с помощью формирования новых привычек, которые будут сильнее прежних. Этот выбор следует совершать вновь и вновь.

### Это очень трудно!

Так кажется на первый взгляд. Но со временем на новой дорожке образуется гораздо больше бляшек, чем на предыдущей, и новая дорожка станет крепче. По мере того как будет проще идти по новому пути, хорошая привычка утвердится.

### Как много времени это займет?

Большинство людей думают, что формирование новой привычки занимает около трех недель. Несколько лет назад, например, женщина по имени Анна Бэйтман



решила начать чистить зубы зубной ниткой. Это утомительное занятие стало для Анны привычкой меньше чем за месяц. Вдохновленная результатами, женщина разработала трехнедельный план по избавлению от привычки употреблять большое количество сладостей. Следующей плохой привычкой, от которой она избавилась, была критика мужа. После этого Анна сформировала новую привычку – хвалить своих детей.

Результаты были настолько потрясающими, что об этом была опубликована статья в журнале «Ридерс Дайджест» (Anya Bateman, "Three Weeks to a Better Me", Reader's Digest, September 1983).

Как некоторые люди становятся известными своими результатами благодаря многим часам ежедневной практики, так и мы можем стать лучшими людьми, постоянно делая выбор в пользу хорошего. Даже если мы проиграем битву сейчас или позже, это не означает, что мы проиграли войну, по крайней мере до тех пор, пока мы стараемся сформировать новую дорожку.

Поэтому, если вам всегда хотелось больше упражняться, начните с завтрашнего дня. Встаньте на полчаса раньше, отправляйтесь на прогулку или пробежку. Конечно, вначале будет сложно, но через три недели вы избавитесь от лишних килограммов и станете на путь здорового образа жизни.

### **Все меняется!**

Представьте, что у меня в руке монета. Я даю ее вам. Теперь монета не такая, как была прежде. Она старше, легче (потеряла несколько молекул), у нее другая температура, на ней другие клетки (с вашей руки), а ее магнитные и гравитационные линии изменились.

Живое или нет, все в этом мире подвергается изменению. Вы постоянно меняетесь!

Каким образом происходят перемены в вашей жизни, зависит от вас!

## **Прощение – ключ к миру**

**Т**рогательная история, написанная Эрнестом Хемингуэем, повествует о серьезной ссоре между отцом и его сыном-подростком. Их отношения разрушаются, и сын покидает дом. Вскоре отец начинает сожалеть о произошедшем и отправляется на поиски сына. Однако город Мадрид очень большой, отец не имеет понятия, где искать. Он решает поместить объявление в газету. «Дорогой Пако, приходи в десять часов утра ко входу в здание издательства. Все прощено. Я люблю тебя. Папа».

На следующее утро отец увидел в назначеннем месте сотни мальчиков по имени Пако.

**Так много молодых людей желало получить прощение от своих отцов! Как трогательно!**

Наш мир наполнен разочарованными людьми, с которыми плохо обращаются, кем пренебрегают, от кого отворачиваются, обиженными, грустными, одинокими, находящимися в депрессии, испуганными, чувствующими вину, исполненными ненависти и жалости к себе.

В нашем мире также много людей, нуждающихся в любви, принятии, сожалении, прощении, заботе, духовном спокойствии и мире в сердце.

О духовном голоде людей в нашей стране свидетельствуют стремительно растущие продажи книг на религиозную тематику, о духовности, вдохновении. Один из



самых успешных распространителей книг сообщил, что за последние два года продажа литературы на религиозную тематику возросла на 500 %. «Подобный рост продаж для книг любой тематики является беспрецедентным», – сказал он.

### **Почему же все еще так сложно найти ответы на волнующие нас вопросы? Почему многие из нас продолжают жить в состоянии тихого отчаяния?**

Одна из причин заключается в том, что большинство из нас отказывается видеть причину своих проблем в самих себе. Например, богатая, образованная, но находящаяся в состоянии глубокой депрессии женщина искала совета. Она страдала от постоянных головных болей, язвы и лишнего веса.

– Я просто распухаю от жира, – говорила она.

Женщина плакала:

– Это он со мной сделал.

Ее муж, уважаемый политик, имел роман на стороне.

– Я ненавижу его, а ту женщину – еще больше. Посмотрите, что она сделала со мной? Она разрушила мою жизнь.

Роман у ее мужа был еще 13 лет назад, а она все еще была преисполнена жалостью к себе и злостью на обидчиков.

### **Как помочь людям, которые не могут забыть прошлых обид?**

Мы можем спросить: что ненависть делает с этими людьми? Какой смысл от этих страданий? Почему они позволяют переживаниям прошлого издеваться над ними сегодня?

Они нуждаются в том, чтобы узнать о средстве исцеления. Болезненное воспоминание является психической раной, которую следует вылечить. Эти люди должны перестать раскрывать эту рану. Они не могут позволить себе хранить эмоциональный дневник плохих воспоминаний, ибо это лишает их свободы.



Как только женщина осознала эти принципы, она увидела свою ошибку в том, что разрушала настоящую жизнь, возвращаясь к прошлому. Ей нужно было похоронить свое прошлое. Она узнала, что наше отношение к прошлому гораздо важнее, чем оно само. Отношение влияет на выбор. Чему мы позволяем руководить нами – проблемам и переживаниям? Или мы даем возможность трудностям изменить нас к лучшему?

### **От худшего к лучшему! Это единственное средство?**

Все сводится к этому. Однажды ученый наблюдал за куколкой бабочки, которая пыталась выбраться из своего кокона. Казалось, она не сможет пролезть через такое маленькое отверстие. После некоторого времени наблюдения ученый «помог» бабочке освободиться из кокона, увеличив отверстие. У бабочки, которая вылезла из кокона, было опухшее тело и засохшие крылья. Она не смогла полететь. Бабочка должна была бороться, выбираясь из кокона через маленькое отверстие, чтобы в ее организме вырабатывалась жидкость, необходимая для развития крыльев.

### **Вы считаете, что нам нужны трудности?**

Наш мир – это суровая школа жизни. И нам не следует ожесточаться. Жестокость ослабляет дух, вызывая духовный атеросклероз. Как большое количество калорийной пищи способствует закупорке артерий, так и негативные эмоции усложняют наши отношения. Проблемы, трудности и разочарования могут подтолкнуть нас к развитию проницательности, понимания и поиску новых жизненных путей.

Женщина, страдающая депрессией, начала понимать, что ей следует отказаться от жалости к себе и приняться за решение собственных проблем.

– В тот момент, когда у меня появилась ненависть к этой женщине, – вспоминала она, – я превратилась в ее



рабыню. В течение 13 лет мой разум и организм находились в ее тиранической власти. Но так больше не будет! Теперь я знаю, что могу извлечь что-то хорошее даже из самой безнадежной ситуации. Эта женщина больше не сможет лишить меня радости в жизни даже на один день.

### **Фактически перемены произошли благодаря изменению ее отношения к проблеме.**

И это были грандиозные перемены! А вот еще одна история, связанная с изменением отношения.

Женщина из высшего общества периодически звонила номер-люкс в отеле «Нью-Йорк». Она искала тишины, покоя, возможности поразмышлять в уединении и подумать о будущем. Однажды она услышала мелодию, которую некто играл на пианино в соседнем номере. Женщина пришла в ярость и выразила свое возмущение. Менеджер извинился, что поселил в соседнем номере Антона Рубенштейна. Рубенштейн? Известный человек? Отношение женщины к этой проблеме сразу же изменилось. Она стала слушать музыку и ценила каждый день, проведенный рядом с известным пианистом. Невыносимый шум превратился в прекрасную музыку!

### **Небольшое понимание проходит длинный путь!**

В большинстве случаев. Один вопрос, из-за которого человечество все еще стоит на месте, – это расизм. Недавно корреспондентка афроамериканка подняла этот вопрос в своей статье, напечатанной в газете «Вашингтон Пост» (Donna Britt, Washington Post). Ниже приведен отрывок из этой статьи:

«Я чувствовала, как ненависть свирепствовала во мне, стирая все грани понимания и сострадания. Ненависть проникла через трещину в моем здравом смысле, воспользовавшись моей напряженной жизнью, и остудила во мне чувство сострадания. Как только ненависть посе-



ляется в вас, ее сложно сдерживать. Находясь в объятиях ненависти, кажется, что она объяснима и необходима. В это время я кричала, проклинала и удалялась от моего предполагаемого врага до тех пор, пока не почувствовала себя полностью истощенной. Это продолжалось до тех пор, пока я не нашла мой путь к любви.

Сосредоточиваясь на ненависти, я лишаю себя возможности обладать лучшей и более мощной силой, о которой не могу позволить себе забыть».

Это прекрасно! Но некоторым мы не можем простить их ужасные поступки, а тем более любить их.

Очень легко любить любезных людей, сложнее – неприятных. Единственная дочь миссис Ханны была изнасилована и жестоко убита. Мужчина, сделавший это, был приговорен к пожизненному заключению. Потерять мужа в автокатастрофе было невыносимо тяжело для этой женщины, но жестокое убийство единственного ребенка она вынести не могла. Миссис Ханна люто ненавидела того, кто сотворил такое с ее дочерью. Каждый день она молилась о том, чтобы жизнь этого мужчины стала такой же невыносимой, как ее собственная.

Однажды к ней пришел представитель Гедеоновых братьев (благотворительного сообщества, распространяющего бесплатные Библии). Он спросил, не хотела бы она написать несколько слов в Библии для убийцы ее дочери. Хотя миссис Ханна была религиозной женщиной, она с гневом отказалась. Конечно же, Бог не ожидал, что она сделает это!

Многие недели и месяцы женщина находилась в состоянии борьбы, ее начали посещать мысли о мести. Чувства радости и личного успеха покинули ее. Наконец она поняла, что сама попала в ловушку мучения.

Миссис Ханна опустилась на колени и умоляла Бога о прощении за ее чувства злобы и ненависти. После молитвы она ощутила свободу от своего бремени. Через какое-то время женщина позвонила представителю Гедеоновых



братьев и попросила его вновь принести ей Библию. Теперь она готова была подписать ее.

Она открыла Писание и написала: «Миссис Ханна любит тебя». Когда заключенный прочитал эти слова, слезы потекли по его щекам. Он рос сиротой. Никто не говорил ему, что любит его. Одна фраза изменила его жизнь. Он стал капелланом в тюрьме и всю оставшуюся жизнь совершил служение для других заключенных.

В тот самый день, когда миссис Ханна написала эти слова в Библии, ее собственный приговор к мучительной жизни был отменен. Сердитая, ненавидящая миссис Ханна исчезла. Вместо нее новая миссис Ханна вышла на улицу, глубоко вдохнула свежий весенний воздух, ощутила тепло солнечных лучей на своем лице, взглянула на цветы и радостно начала петь. Наконец она была свободной!

Мы имеем ограниченное число дней жизни. Не является ли каждый день драгоценным? Не стоит омрачать его мыслями о непрощении!

**Отлично! Кроме того, мы не желаем терзать себя болью и печалью, ощущаемыми нами, когда мы не можем простить.**

Нам нужно спросить самих себя: существуют ли люди, которых мне следует простить? Нуждаюсь ли я в том, чтобы простить самого себя?

Люди, которые научились прощать, меньше страдают от волнения, депрессии и имеют здоровую самооценку. У них лучшее здоровье. Один мудрый человек сказал: «Если ты не можешь простить, будешь жить в одиночестве и вино твоей жизни будет испорчено навсегда».

Любовь является более важной, чем ощущение правоты. Прощение открывает сердце.

Когда Христа распинали Его мучители, Он молился: «Отче! Прости им, ибо не знают, что делают» (Лк. 23:34).

Ошибка – человеческое свойство, прощение – Божественное.

## Любовь – совершенный дар

**В**исит зеркало на стене:  
Я худой или не вполне?  
Кого я вижу, тот ли я?  
И знают ли меня друзья?

Возможно, вы знаете себя очень хорошо, знаете, кто вы на самом деле и куда идете. А может быть, и нет. Вероятнее всего, нет.

### Почему вы так считаете?

Потому что в глубине души каждый из нас ощущает, что имеет заниженную самооценку. Хотя сегодня американцы живут дольше и они более состоятельны, но исследования показывают, что они меньше и меньше испытывают удовлетворение. Мы становимся нацией нытиков и ипохондриков.

«Если бы я мог выписать лекарство для всех женщин этого мира, – сказал Джеймс Добсон, – я бы дал каждой из них хорошую порцию самооценки и личностного роста. У меня нет сомнений, что это их наибольшая нужда».

### Касается ли это только женщин? Имеют ли мужчины проблему с самооценкой?

Чувство ненужности и низкая самооценка обычно беспристрастны. Они не зависят от пола, расы, возраста, цвета кожи или этнической принадлежности. Люди сегодня



## Эмоциональное здоровье

преисполнены излишними ожиданиями, грандиозными надеждами и нереалистичными представлениями о жизни. Когда их мечты не сбываются и надежды разрушаются, когда накапливается много разочарований, многие утрачивают веру и отчаиваются. Им кажется, что другие чувствуют себя лучше, чем они. Такие люди одиноки. Жизнь проходит мимо них.

### Как насчет детей?

Большинство проблем низкой самооценки своими корнями уходит в детство. События первых пяти лет определенным образом влияют на отношение ребенка к жизни в последующие годы.

Многие дети растут с чувствами отчужденности и отверженности. Они слышат постоянные крики и ругательства. Окруженные множеством негативных слов и правил, такие дети превращаются в угрюмых, непослушных, враждебных и трудновоспитуемых.

В подростковом возрасте чувство отверженности обостряется. Подростки стремятся быть привлекательными, популярными, заметными. Неуверенность в себе влияет на развитие их талантов и личности. В результате появляется чувство одиночества и отчужденности, что приводит к неправильному выбору друзей, а часто к употреблению наркотиков и проституции.

### Так много плохих новостей. Неужели нет хороших вестей?

Когда ничего не помогает, попробуйте обратиться к Богу.

Эти слова могут показаться банальными, однако выход именно в этом. Бог не желает, чтобы кто-то из нас страдал заниженной самооценкой. «Любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простирая к тебе благоволение» (Иер. 31:3).



## Глава 55. Любовь — совершенный дар

И Великий Учитель, когда говорил о Заповедях, повелел: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Мк. 12:31).

Здоровая самооценка происходит из осознания того, кем мы являемся, почему находимся здесь и куда идем. Библия отвечает на эти вопросы прекрасными мудрыми словами.

### Кем мы являемся?

Мы – уникальное Божье творение (см. Быт. 1:27). Среди всех миллиардов людей, когда либо родившихся на нашей планете, не встречается полностью идентичных, даже среди близнецов.

И это еще не все. Бог «соткал меня во чреве матери моей» (Пс. 138:13). Он знает, когда мы садимся и когда встаем. Он понимает наши мысли. Прочтите Псалом 138, который повествует о Божественной заботе о нас с самых первых минут нашего зачатия.

Этот Бог любит нас безусловной любовью. «Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? И ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак, не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Лк. 12:6, 7).

### Почему мы здесь находимся?

Чтобы заботиться о Земле и ее обитателях, распространять Благую весть о Боге, Который любит нас (см. Быт. 1:26; Мк. 12:31; 16:15).

### Куда мы идем?

Бог сказал, что в Его доме «обителей много» и Он готовит место для нас, чтобы мы жили вместе с Ним! (Ин. 14:1-3)

И это еще не все. Он обещает: если мы будем верить, то сможем иметь жизнь вечную (см. Ин. 3:16).



**Это поразительно! У Бога грандиозные планы и цели относительно каждого из нас. Они превосходят даже самые великие достижения человека!**

Нам следует помочь людям осознать ценность каждого из нас в глазах нашего Творца. Мы обретем здоровую самооценку, только осознав нашу ценность.

Великий Учитель понимал это. Если мы любим самих себя и ценим дарованную Богом жизнь, то сможем достичь сердец других и научиться любить их.

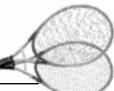
Лаура Шлессингер подытоживает эту мысль в одной из своих книг: «Люди находят смысл и становятся целеустремленными не в земных благах, нуждах и желаниях, а посредством отношений с Богом и соблюдения Его Заповедей. Для меня это значит, что существует лучшая и более насыщенная жизнь, а также новый смысл в моей работе».

### Прослеживается ли эта идея в книге о здоровом образе жизни?

Очевидно, что необходимо нечто большее, чем только здоровое питание и регулярные упражнения для того, чтобы жизнь стала осмысленной. Люди нуждаются вуважении и чувстве собственного достоинства. Необходимость любить и быть любимыми является такой же важной для хорошего самочувствия, как и свежий воздух или чистая вода. Многие люди строят свою самооценку на мнении других. Однако мнение человека изменчиво, нестабильно и, безусловно, индивидуально.

Существуют также люди, которые терпят постоянные неудачи. Жизнь изменяет им, отвергает их, грубо обращается с ними. Поэтому они не видят смысла продолжать бороться за выживание.

Но Великий Целитель не проходил мимо отверженных людей. Обретая вновь чувство значимости, мы захотим идти на риск. Рисковать любить других – это и есть жизнь.



Дорогие друзья,

- «будем любить друг друга, потому что любовь от Бога» (1 Ин. 4:7);
- «если так возлюбил нас Бог, то и мы должны любить друг друга» (1 Ин. 4:11);
- «станем любить не словом или языком, но делом и истиной» (1 Ин. 3:18).

*Рассказывают историю об ораторе, который начал свою речь, держа в руках чек на 200 долларов. Он спросил, обратившись к слушателям:*

*– Кто хочет получить этот 200-долларовый чек?*

*Начали подниматься руки.*

*– Я отдам его кому-нибудь из вас, но вначале позвольте мне сделать вот это.*

*Он скомкал чек и продолжил:*

*– А теперь кто хочет получить чек?*

*Руки поднялись вновь.*

*– Хорошо, – сказал оратор, – а что если я сделаю вот это?*

*Он развернул скомканную бумажку, бросил на пол и стал топтать ее ногой. Потом поднял грязный чек и спросил:*

*– Может, кому-нибудь нужен этот чек сейчас?*

*Опять были подняты руки.*

*– Друзья мои, – продолжил свою речь оратор, – вы все выучили ценный урок. Неважно, что я делаю с деньгами, вы все равно хотите получить их, потому что они не потеряли свою ценность. Чек все еще имеет стоимость в 200 долларов. Много раз в нашей жизни нас роняют, комкают и опускают в грязь либо наши решения, либо обстоятельства, с которыми нам приходится сталкиваться. Мы чувствуем себя ничтожными. Но что бы ни случилось в прошлом или будущем, мы никогда не потеряем ценность в глазах Бога. Грязные или чистые, скомканные или выглаженные, мы все равно бесценны для Него.*

# ВЫВОДЫ

- Ешьте на здоровье!
- Живите здоровыми!



## Ешьте на здоровье!

### Руководство к здоровому питанию

#### УПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ:

##### Жиров и масел

Ограничевайте себя в жирном мясе, масле для жарки и для салатов, маргарине, сливочном масле, соусах и приправах. Не употребляйте много орехов. Избегайте жареных продуктов, при жарке используйте небольшое количество жира с добавлением воды. Делайте это в не-пригорающих сковородах.

##### Сахара

Ограничите употребление сахара, меда, сиропов, пирожных, тортов, печенья, конфет, сладких напитков и десертов с высоким содержанием сахара, например, пudingов и мороженого.

##### Продуктов, содержащих холестерин

Строго ограничьте употребление мяса, колбасы, яичных желтков и печени. Употребляйте меньше молочных продуктов, отдавайте предпочтение творогу с низким содержанием жира и нежирным молочным продуктам. Если вы едите рыбу и птицу, употребляйте их умеренно.

##### Соли

Используйте минимум соли во время приготовления пищи. Отставьте в сторону солонку. Строго ограничьте употребление продуктов с высоким содержанием соли: солений, крекеров, соевого соуса, соленого попкорна, соленых орехов, чипсы, чесночной соли.



### Алкоголя

Избегайте алкоголя и напитков с кофеином: кофе, колы и черного чая.

### УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ:

#### Зерновых

Смело ешьте коричневый рис, пшено, ячмень, кукурузу, пшеницу и рожь. Также употребляйте продукты из зерновых: хлеб, макаронные изделия, измельченную пшеницу и маисовые лепешки.

#### Клубней и бобовых

Используйте в пищу все виды белого картофеля, сладкого картофеля (без подливы с высоким содержанием жира). Наслаждайтесь горохом, чечевицей, бобовыми.

#### Фруктов и овощей

Съедайте каждый день несколько свежих целых фруктов. Ограничите себя во фруктовых соках, бедных клетчаткой, и консервированных в сиропе фруктах. Ежедневно употребляйте разнообразные овощи. Готовьте себе свежие салаты с низкокалорийными соусами и небольшим содержанием соли.

#### Воды

Выпивайте 6-8 стаканов воды ежедневно. Чередуйте обычную воду с водой с дольками лимона и изредка травяным чаем.

#### Плотных завтраков

Приготовьте себе на завтрак кашу, свежие фрукты и цельнозерновые тосты.

# Живите здоровыми!

## НОВЫЙ СТАРТ

#### ► Питание

Ешьте здоровую пищу, богатую питательными веществами и клетчаткой. Стремитесь к вегетарианскому образу жизни. Улучшайте пищеварение, отказавшись от привычки перекусывать.

#### ► Физические упражнения

Укрепляйте свой организм и повышайте уровень довольства жизнью с помощью ежедневных активных физических упражнений, по возможности на свежем воздухе. Поставьте себе цель: как минимум 30 минут упражнений ежедневно. Ходьба – самое безопасное и одно из лучших упражнений.

#### ► Вода

Принимайте контрастный (горячий и холодный) душ по утрам. Ополаскивайте и освежайте свои внутренние органы, выпивая 6-8 стаканов воды в день.

#### ► Солнечный свет

Откройте шторы! Пусть солнечный свет проникнет в помещение! Он поднимет ваше настроение, осветит ваш день и улучшит ваше здоровье!



#### ► Умеренность

Живите сбалансированной жизнью. Выделяйте время для работы, игры, отдыха и увлечений. Развивайте взаимоотношения и способствуйте духовному росту.

Защищайте свой организм от вредных веществ, таких как табак, алкоголь, кофеин и большинство лекарств.

#### ► Воздух

Ежедневно проветривайте свой дом. Спите в комнате с хорошей вентиляцией.

Обеспечивайте свой организм кислородом, делая частые глубокие вдохи. Выходите на свежий воздух каждый день.

#### ► Отдых

Погружайтесь в 7-8-часовой сон. Ложитесь спать достаточно рано, чтобы проснуться с ощущением бодрости.

Меняйте ритм. Посетите церковь, отправьтесь на пикник, поработайте в саду, займитесь своим хобби, возьмите отпуск.

#### ► Доверие

Полноценная жизнь включает в себя духовный рост и развитие.

Любовь, вера, доверие и надежда улучшают здоровье и приносят вознаграждение.

# Заключение

*Пусть питание  
станет вашим лекарством.*

*Гиппократ*

Чтобы преодолеть болезни западного образа жизни, нам следует отказаться от опасных излишеств, предлагаемых западной диетой. Мы нуждаемся в простой натуральной пище и более гармоничном образе жизни.

Хотя это может показаться невероятным, существует диета, которая способна не только предотвратить развитие болезней-убийц, но и вылечить их. Эта диета состоит из огромного разнообразия растительных продуктов питания, приготовленных простым способом с использованием ограниченного количества жиров, масла, сахара и соли. Также она рекомендует употребление малого количества рафинированных, переработанных продуктов. Продукты животного происхождения, если и используются, то в очень ограниченных количествах.

Применение этих простых принципов питания способствует улучшению здоровья и появлению дополнительной энергии. Мы можем употреблять большее количество пищи, не набирая при этом вес и экономя наши средства. Где мы еще сможем найти более ценную выгоду, чем эта?

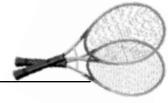
# Содержание

Предисловие ..... 4

**ВЗГЛЯД НА ЗДОРОВЬЕ** ..... 5  
Глава 1. Медицинский обзор: мифы и чудеса ..... 6  
Глава 2. Западная диета ..... 11  
Глава 3. Питание: семь неправильных принципов ..... 17  
Глава 4. Воспитываем здоровых детей ..... 21  
Глава 5. Возраст: чем старше, тем лучше? ..... 24

**БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ** ..... 27  
Глава 6. Ишемическая болезнь сердца: «убийца»  
в обеденной тарелке ..... 28  
Глава 7. Лечение болезни сердца ..... 33  
Глава 8. Гипертония – безмолвный убийца ..... 37  
Глава 9. Инсульт ..... 42  
Глава 10. Рак – спровоцированная нами болезнь ..... 47  
Глава 11. Обезоруживаем диабет ..... 52  
Глава 12. Остеопороз и укрепление костей ..... 58  
Глава 13. Артрит: болезнь с множеством методов  
«лечения» ..... 63  
Глава 14. Ожирение ..... 68  
Глава 15. Алкоголь и коктейли ..... 72  
Глава 16. Табак – самый смертоносный наркотик в мире ... 75  
Глава 17. Кофеин ..... 79  
Глава 18. Медикаменты ..... 82

## Содержание



**ЧТО МЫ УПОТРЕБЛЯЕМ В ПИЩУ** ..... 85  
Глава 19. Пищеварение ..... 86  
Глава 20. Крахмал – первосортное топливо для  
организма ..... 89  
Глава 21. Погоня за сахаром ..... 93  
Глава 22. Хлеб насыщенный или «ложный» хлеб? ..... 97  
Глава 23. Белок: можем ли мы съесть его слишком много? ..... 101  
Глава 24. Мясо: в поисках настоящей пищи ..... 106  
Глава 25. Жиры: плохие и хорошие новости ..... 110  
Глава 26. Холестерин: он вам нужен, но... ..... 115  
Глава 27. Клетчатка: несъедобная, неперевариваемая,  
но необходимая ..... 121  
Глава 28. Соль и безопасное ее употребление ..... 126  
Глава 29. Витамины, минералы и травы ..... 131  
Глава 30. Фитохимические вещества и антиоксиданты .... 136

**КОНТРОЛЬ ВЕСА** ..... 142  
Глава 31. Мифы и правда о похудении ..... 143  
Глава 32. Диеты: быстрые или долгосрочные результаты?.. 147  
Глава 33. Сладкие напитки и современное поколение .... 151  
Глава 34. Закуски: жующая нация ..... 154  
Глава 35. Физические упражнения и решение проблемы  
ожирения ..... 158  
Глава 36. Опасность «калорийных бомб» ..... 162  
Глава 37. Набрать вес очень просто! ..... 165  
Глава 38. Идеальный вес: как его рассчитать? ..... 169  
Глава 39. Завтрак – начало вашего дня ..... 173  
Глава 40. Безопасная формула: ешьте больше, но вес  
будет меньше ..... 176



## Содержание

<b>ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ .....</b>	180
Глава 41. Растительная пища – основная диета .....	181
Глава 42. Физические упражнения – современный источник молодости .....	185
Глава 43. Супержидкость – некалорийное чудо .....	189
Глава 44. Поцелуй солнца .....	194
Глава 45. Сбалансированность в питании .....	198
Глава 46. Не отравляйте воздух в вашем доме .....	201
Глава 47. Сколько нужно отдыхать? .....	205
Глава 48. Доверьтесь Божественной силе .....	208
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ .....</b>	212
Глава 49. Сила разума: каковы мысли человека, таков и он .....	213
Глава 50. Депрессия и чувство безнадежности .....	216
Глава 51. Стресс: борьба с выгоранием .....	222
Глава 52. Эндорфины – гормоны счастья .....	226
Глава 53. Формирование привычки: как измениться?.....	232
Глава 54. Прощение – ключ к миру .....	235
Глава 55. Любовь – совершенный дар .....	241
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	246
Ешьте на здоровье! .....	247
Живите здоровыми! .....	249

## Ссылки

- Abramson, John. *Overdosed America*. New York: Harper Collins, 2004.
- Angell, Marcia. *The Truth About the Drug Companies*. New York: Random House, 2004.
- Barnard, Neal. *Eat Right, Live Longer*. New York: Harmony Books, 1995.
- Barnard, Neal. *Reversing Diabetes*. New York: Rodale, 2007.
- Barnard, Neal. *Nutrition Guide for Clinicians*. Washington, DC: PCRM, 2009.
- Campbell, T. Colin. *The China Study*. Dallas, TX: Benbella Books, 2005.
- Deyo, R. and Patrick, D. *Hope or Hype*. New York: AMACOM, 2005.
- Esselstyn, Caldwell. *Prevent and Reverse Heart Disease*. New York: Penguin, 2007.
- McDougall, John. *A Challenging Second Opinion*. New York: Penguin Books.
- Messina, Virginia. *The Vegetarian Way*. New York: Crown, 1996.
- Nedley, Neil. *Proof Positive*, Ardmore, OK: 1998 (charts on pp. 34, 231).
- Nelson, Ethel. Denis Burkitt: *How a Humble Surgeon Changed the World*. Brushton, New York: TEACH Services, 1998.
- Ornish, Dean. *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. New York: Random House, 1990.
- Pollan, Michael. *In Defense of Food*. New York: Penguin, 2008.
- Robbins, John. *Reclaiming Our Health*. Tiburon, CA: H.J. Kramer, 1996.
- Temple, N; Burkitt, Denis (editors), *Western Diseases – their Dietary Prevention and Reversibility*. Totowa, N.J.: Humana Press, 1994.
- Weber, Karl (ed). *Foods, Inc.* New York: Public Affairs, 2009.
- White, E. G., *Ministry of Healing*, Nampa, ID: Pacific Press, 1909. (Quotes on pp. 220, 251, 253, 254).
- World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer*. Washington, DC: AICR, 2007.

## **Сила здоровья**

**Ханс Диель, Эйлин Ладингтон**

Директор издательства **В. Джулай**

Главный редактор **Л. Качмар**

Редактор **Н. Сквира**

Перевод с английского **А. Гречишкина**

Медицинская экспертиза **М. Луцкой, О. Паламар**

Корректура **Л. Заковоротная, Л. Шаповал**

Компьютерная верстка **Т. Романко, В. Кузьменко**

Дизайнер обложки **Т. Романко**

Ответственная за печать **Т. Грицюк**

Формат 84x108'/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано к печати 16.03.2016 г. Гарнитура Таймс. Тираж 3 000 экз.

Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев, ул. Лукьяновская, 9/10-А

тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: [dzherelo@ukr.net](mailto:dzherelo@ukr.net)