

Доктор медицинских наук
Йоханнес Гутвальд

Магистр естественных наук
по профилактической медицине



Внимательное обращение с
собственным телом приведёт вас к здоровью
и хорошему самочувствию

С рекомендациями для тренировки вашего автопилота



Версия 1.02

Правовая информация:

Представленные в данной книге рекомендации основываются на результатах новейших исследований, в том числе на принципах Гарвардской медицинской школы (анг. Harvard Medical School [www .hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu)), а также рекомендациях Американского института исследования рака (анг. American Institutes for Cancer Research — AICR; www.aicr.org/site/PageServer).

Рекомендации не могут заменить проведение обследований и лечение врачом при заболеваниях или в случае подозрения на наличие заболевания. В этом случае рекомендуется обсудить с лечащим врачом рекомендованные в этом издании меры по сохранению здоровья или, по крайней мере, проинформировать его об этом. Поэтому не используйте представленные в этом издании материалы в качестве единственной составляющей при принятии вами решений, связанных с сохранением здоровья. При наличии жалоб проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Представленная информация не может заменить и не должна заменять индивидуальную консультацию с лечащим врачом. Именно поэтому, любая правовая или медицинская консультация вне приёма с врачом, направленная на решение проблем со здоровьем, считается недопустимой. Прошу понимания в отношении того, что ваши вопросы, заданные в таком ключе, останутся неотвеченными.

Изображения: если нет дополнительной информации, то изображения следует считать собственностью © iStockphoto LP.

Содержание

[Правовая информация](#) 1

[Содержание](#) 2

[В школьные годы надо мной смеялись, потому что я избегал солнце и был бледным. Но спустя 25 лет, на последней встрече выпускников...](#) 4

[Предисловие](#) 5

[Что такое ваш автопилот? Нужно ли его время от времени корректировать?](#) 9

[Сохраняйте фундамент вашего хорошего самочувствия](#) 11

[Сохраняйте ваше ментальное равновесие](#) 12

[Правильное питание для хорошего самочувствия](#) 19

[Рекомендации по здоровому питанию](#) 20

[Наполняйте тело и ум осознанной пищей!](#) 20

[Завтракай как король, обедайте как принц, ужинайте как нищий!](#) 21

[Ешьте каждый день от 9 до 13 порций фруктов, овощей, бобовых и орехов!](#) 21

[Употребляйте в пищу мясо животных без ног, и только время от времени мясо двуногих животных!](#) 22

[Кушайте, по возможности, естественно произведенные и натуральные продукты питания!](#) 22

[Моя концепция питания](#) 23

[Питание – практические примеры!](#) 26

[«Хорошие» цветные углеводы](#) 29

[Почему следует сделать выбор в пользу «хороших» углеводов?](#) 30

[«Плохие» углеводы – причина усталости!](#) 31

[Углеводы выступают изолированно, либо в нанизанных друг на друга цепочках](#) 33

[Особые свойства «хороших» углеводов](#) 34

[Альтернативные углеводы](#) 35

[Жиры – это гораздо больше, чем просто поставщики энергии](#) 38

[Белки – строительный блок нашего организма](#) 43

[Фрукты, овощи, бобовые и орехи](#) 45

[Пищевые волокна](#) 47

[Кишечные бактерии – полезные помощники вашему здоровью](#) 48

[Пейте на здоровье](#) 53

[Соль – тихий убийца](#) 54

[Фитогормоны](#) 56

[Принимайте витамины для подстраховки](#) 58

[Ценные для здоровья растения](#) 63

[Оптимальный вес](#) 63

[Голодание – сокращение потребления калорий – отмена ужина](#) 65

[Оставайтесь в движении](#) 67

[Пять движений – советы Гарвардской медицинской школы](#) 68

[Тренировка координации, равновесия и вегетативной нервной системы](#) 69

[Не сидите долго](#) 69

[10 000 шагов в день](#) 70

[Используйте знания хронобиологии](#) 71

[Непродолжительный дневной сон \(Power-nap\)](#) 73

[Актуальная информация по защите от солнца](#) 73

[Послесловие](#) 78

В школьные годы надо мной смеялись, потому что я избегал солнца и был бледным. Но спустя 25 лет, на последней встрече выпускников...



Рыжеволосую Сабину с бледной кожей дразнили в школьные годы, потому что она всегда пряталась в тень от солнца и была не такая загорелая, как её одноклассники. Уже тогда Сабина почувствовала, что испытывает дискомфорт от солнца и стала использовать средства защиты от него.

Спустя 25 лет одноклассники признают, что это было очень мудро с её стороны. Сабина красовалась все ещё гладкой, нежной и ровной кожей. Она выглядела на 10-15 лет моложе, чем большинство её сверстников, в то время как у одноклассников была заметны некрасивые, коричневые пятна. Их кожа была тонкой и красной с глубокими морщинами, особенно в области лица, шеи и декольте.

После встреч с выпускниками вы, вероятно, тоже отмечали про себя, что некоторые выпускники выглядели гораздо моложе своих лет, а другие – заметно постаревшими.

Как вы думаете, им просто повезло или это связано с хорошими генами? Или они работали над собой, чтобы приостановить процесс старения? Вы могли бы увеличить свои шансы активно наслаждаться своей жизнью после 90 лет? Вы использовали бы все шансы при наличии соответствующих возможностей?

После 30-летнего опыта работы я абсолютно убеждён в том, что стиль жизни оказывает большое влияние на наше самочувствие, здоровье, энергию, функциональные способности и на нашу жизнерадостность. Из этой книги вы узнаете о том, как можно улучшить свое здоровье.

Доктор медицинских наук, Йоханнес Гутвальд
Магистр естественных наук по профилактической медицине

Предисловие



Почему же я решил написать книгу о здоровом образе жизни? Ведь уже издано так много книг и статей! Большое количество информации можно найти и в интернете.

Да, именно так! Но проблема состоит в том, что зачастую встречаются лишь отдельные исследования на эту тему, а взаимосвязь между ними отсутствует! Кроме того, после прочтения газетных и журнальных статей в интернете никогда нельзя быть уверенным в том, что та или иная рекомендация поможет читателю улучшить своё здоровье и не будет уловкой производителей продуктов питания или пищевых добавок с целью увеличения своей прибыли.

К сожалению, это касается частично и официальной, государственной информации. Здесь отстаиваются разнообразные интересы между представителями промышленности, манипуляторами общественного мнения и официальными органами, которые выдают такие рекомендации.

В качестве примера можно привести рекомендацию использовать картофель как основной продукт питания. Картофель – это чистый крахмал, то есть – сахар. Содержащиеся в нём витамины или микроэлементы могут быть компенсированы за счёт фруктов и овощей. Именно поэтому в пирамиде Гарвардской медицинской школы картофель занимает верхнее место рядом со сладостями. В официальных пирамидах питания государственных институтов в Америке и Немецкого общества по вопросам питания картофель относится к базовым продуктам после напитков. А в пирамидах Швейцарского и Австрийского общества по вопросам питания наблюдается прогресс, там картофель занимает место после фруктов и овощей. Я задаю себе вопрос, почему несмотря на современные научные знания картофель переместился на самое нижнее место. Может быть эти пирамиды помогают скорее

фермерам и производителям продуктов питания, нежели вам, сознательным потребителям? Вы только подумайте, сколько бизнес-решений, связанных с питанием, стоит за этими пирамидами! Это же – многомиллионный бизнес!

Одно из возможных объяснений тому кроется как раз в том, что, например, американская пирамида была издана Министерством сельского хозяйства США. Составление первой пирамиды в 1992 году было поручено рекламному агентству Porter-Novelli. К числу прочих клиентов этого агентства относятся такие компании, как: Mc Donald's, The Snack Food Association, Krispy Kreme, Johnnie Walker и Masterfoods USA, которая производит M&Ms. При составлении пирамиды не были учтены новейшие научные разработки, а лишь интересы производителей. Боюсь, что в Европе действуют такие же механизмы, оказывающие существенное влияние на формирование официальных рекомендаций. (Дополнительную информацию по этой теме вы можете получить в книге «Ешьте, пейте - и будьте здоровы», автор Проф. Уолтер С. Уиллет)

Именно поэтому я ориентируюсь на рекомендации Гарвардской медицинской школы и Американского института исследования рака, основывающиеся на международных исследованиях. Эти рекомендации постоянно корректируются с учётом последних научных результатов. Версии на немецком языке в обобщённом виде нет.

Другой причиной написания моей книги стало недавно появившееся исследование Международного информационного совета по продуктам питания (анг. International Food Information Council Foundation), которое называется «Опрос по вопросу питания и здоровья. Отношение потребителя к безопасности пищевых продуктов, питанию и здоровью», которое было опубликовано в мае 2012 г. Результатом этого исследования стал тот факт, что для многих американцев проще рассчитать свои налоги, чем следовать принципам здорового питания. Семьдесят шесть процентов опрошенных согласны с тем, что по причине постоянно изменяющихся рекомендаций по вопросам питания очень сложно понять, чему же, собственно, нужно следовать.

В немецкоговорящих странах ситуация, наверняка та же. Эта книга поможет вам учесть те аспекты жизни, которые положительно влияют на здоровье.

После 30-летней научной и практической деятельности я начал учёбу по специальности «Профилактическая медицина» в Дрезденском международном университете. По окончании университета я получил научную степень магистра естественных наук в области профилактической медицины. Моя дипломная работа была посвящена следующей теме: «Снижение калорий как профилактическое мероприятие: что может посоветовать добросовестный специалист по профилактической медицине?»

(<http://www.gutwaldcare.com/wp-content/uploads/2011/01/Masterarbeit-Dr.-Johannes-Gutwald-Wien.pdf>).

Кроме того, я занимался китайской медициной и восточными практиками Qi Gong и Kung Fu, которым обучают известные в мире шаолиньские монахи; представители монастыря проживают в Австрии.

Две научные работы, опубликованные за последние годы, убеждают меня в том, что наш стиль жизни в значительной степени влияет на здоровье. Датская рабочая группа выяснила, что стиль жизни является причиной примерно три четверти всех заболеваний и только одна четверть всех болезней имеют генетическую природу или, иначе говоря, связаны с судьбой. Это означает, что вы существенным образом можете повлиять на ваше здоровье, функциональные способности и жизнедеятельность организма.

Другое важное научное исследование провела Гарвардская медицинская школа. Авторы, работающие совместно с профессором Данаей, пришли к выводу, что избыточный вес, недостаточная физическая нагрузка и высокий уровень глюкозы в крови стали причиной смерти 250 000 человек в США в 2005 году; повышенное потребление соли и недостаточное потребление жирных кислот омега-3 привели к смерти 100 000 человек. Это означает, что изменение образа жизни, влияющего на избыточный вес, недостаточную физическую нагрузку, высокий уровень глюкозы в крови, потребление соли и увеличение доли потребления жирных кислот омега-3, спасло бы больше человеческих жизней, чем все старания медицины и фармацевтики вместе взятых. Курение и алкоголь только удваивают эти страшные цифры. Как вы видите, есть смысл правильно питаться и вести здоровый образ жизни.

Именно поэтому я поставил себе **задачу, разработать методы и подходы передачи знаний и результатов современной профилактической медицины о здоровом образе жизни**. При этом я рассматриваю себя в качестве посредника между наукой и вами, кто стремится внедрить научные рекомендации в свою жизнь.

Как сохранить хорошее самочувствие или вновь его обрести? В этой книге вы найдёте важную информацию с приведением практических рекомендаций, понятно изложенную для людей, не имеющих профессионального образования.

Как дерматолог, ориентирующийся на профилактическую медицину, кожа стала важной темой в моей профессиональной деятельности. В приложении вы можете найти мои последние рекомендации по защите от солнца.

Литература к данной главе:

Hjelmborg JvB, Iachine I, Skyttthe A, Vaupel JW, McGue M, Koskenvuo M, Kaprio J, Pedersen NL, Christensen K. Genetic influence on human lifespan and longevity. Hum Genet 2006; 119: 312–321 DOI 10.1007/s00439-006-0144-y

Danaei G, Ding EL, Mozaffarian D, Taylor B, Rehm J, et al. The Preventable Causes of Death in the United States: Comparative Risk Assessment of Dietary, Lifestyle, and Metabolic Risk Factors. PLoS Med 2009; 6(4): e1000058. doi:10.1371/journal.pmed.1000058.

Willett, Walter C., Skerrett, P.J. Eat, Drink, and Be Healthy: [The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating](#). Free Press, Kindle-Edition, heruntergeladen Dez. 2012

Что такое ваш «автопилот»? Нужно ли его время от времени корректировать?

Наверняка вас удивил подзаголовок этой книги «С рекомендациями для тренировки вашего автопилота». Сейчас я остановлюсь на этом более подробно:

Автопилот – это инструмент, который выполняет рутинные задачи, когда человек даже не принимает в этом участия. Образно говоря, в наш головной мозг встроен этот самый «автопилот», который берёт на себя функцию выполнения ежедневных рутинных задач.

Известный гарвардский профессор, Геральд Зальтманн, утверждает, что 95% всех ежедневных решений принимаются людьми на автопилоте. Это означает, что большинство решений принимается нами неосознанно. Конечно, вы принимаете решение о необходимости покупки туалетной бумаги, но какой артикул оказывается в вашей корзине — решает ваш автопилот.

В принципе, автопилот очень помогает, иначе мы бы никогда не справились с покупками. Потому что иногда очень сложно решить, какая же туалетная бумага из огромного ассортимента товаров соответствует качеству и наиболее выгодна по цене. Выбрать двух- или трехслойную туалетную бумагу? В конечном счёте, это зависит от её толщины. То есть, трехслойная бумага никак не выступает критерием качества. Выбрать туалетную бумагу в 400 листов или 500? Если 500 листов в рулоне туалетной бумаги очень тонкие и постоянно рвутся, то это невыгодно покупателю. Стоит ли тогда считать цену за лист бумаги? Пожалуй, такой подход неэффективен. Тогда какой критерий необходимо взять за основу правильного выбора? Даже с калькулятором это совершенно невозможно. Тогда эту роль принимает на себя ваш автопилот: нужно взять упаковку с «хорошенькой собачкой». И вы довольны вашим выбором!

Следовательно, ваш «автопилот» был когда-то запрограммирован. Наши родители и учителя внесли свой вклад в его программирование. Когда вы переходите дорогу, то ваш автопилот говорит вам: посмотрите налево, а потом направо. Своему ребёнку мы повторяем то же самое до тех пор, пока его автопилот не «включается» автоматически. В этом есть рациональное зерно.

Программы вашего автопилота постоянно адаптируются изменяющимся условиям жизни. Если вы в Германии при переходе улицы сначала посмотрите налево, а потом направо, то вы

быстро адаптируетесь к правостороннему движению в Англии.

Безусловно, ваш автопилот подвергается постоянному воздействию извне. Огромное влияние оказывает реклама. Она, например, успешно навязывает вам идею о том, что биопродукты полезны.

Как уже упомянуто выше, вы не беспомощны в программировании вашего автопилота. Вы можете смело изменить его и задуматься над содержанием запрограммированной в нём информации. Давайте рассмотрим эту ситуацию на следующем примере: биопродукты полезны! Эту рекламу нам уже успешно вдолбили в голову. Именно поэтому мы просто так покупаем их, полагая, что все, что продаётся под маркой «био», полезно организму. Ведь так? Нет, не так! Ваш автопилот в этом случае заблуждается. Здесь выигрывают только те, кто успешно поработал над тем, чтобы вменить в ваш автопилот идею-сообщение, что «био» — полезно.

Показателен пример с рафинированным сахаром. Он не полезен, даже если произведён из сахарной свёклы! Это касается и соков, в том числе Dito Sirup!

Сырого мяса тоже лучше избегать! Красное мясо не становится полезнее, если использовался биокорм. Животные, подкармливаемые пшеницей и кукурузой, дают нездоровое молоко. При этом не имеет значения, выращиваются ли пшеница и кукуруза традиционным способом или в биоусловиях. То есть, биомолоко не становится от этого автоматически полезнее. Молоко только тогда полезное, когда корова в течение всего года пасётся на пастбище и зимой подкармливается сеном. В этом случае, подкормка биосеном создала бы оптимальные условия для получения полезного молока! И корова, которая даёт 8 литров молока в день лучше, чем та, которая даёт 40 литров молока, даже если она находится на биоферме.

Сложно или нет?

Эта книга поможет вам задуматься над уже запрограммированным содержанием вашего автопилота. Может быть, вы захотите внести в него те или иные изменения. Я обращаю ваше внимание на то, что вам, по моему мнению, в любом случае необходимо сделать.

Сохраняйте фундамент вашего хорошего самочувствия



За некоторым исключением мы приходим в этот мир здоровыми. В любом случае ваш организм и подаренное вам здоровье заслуживают бережного обращения с ними.

На мой взгляд, на хорошее самочувствие человека огромное влияние оказывают четыре фактора: **ментальный баланс** (примерно **50%**), **питание** (**35%**) и **движение** (**15%**). **Правильный распорядок дня** также способствует достижению хорошего самочувствия.

Ментальный баланс:

Ментальный баланс играет важную роль в поддержании хорошего самочувствия. Эта книга призвана помочь вам осознать важность сохранения ментального баланса и дать импульс для выполнения упражнений, призванных изменить ваш сложившийся образ жизни.

Питание:

Следующим важным фактором является питание. В моей книге также освещены основные рекомендации по здоровому питанию.

Движение:

В народе говорят: кто отдыхает, тот ржавеет. Движение способствует улучшению самочувствия. Однако, для поддержания здоровья не нужно интенсивно заниматься спортом. Достаточно сохранить активность в течение дня и отказаться, например, от

сидячего образа жизни и начать больше двигаться. Советы и импульсы по этой теме изложены в моей книге.

Правильный режим дня:

Наука хронобиология показывает, насколько важным для человека становится правильный режим дня. Узнайте, как вы можете использовать эти знания для улучшения вашего самочувствия.

Сохраняйте ваше ментальное равновесие

По моему мнению, ментальное равновесие и внимательное отношение к образу жизни играют решающую роль в поддержании здоровья.

Вы уже заметили, как ментальный дисбаланс в виде стресса, беспокойности, страхов и тоски оказывают вредное воздействие на организм.

В обществе всеобщего благосостояния с избыточными потребностями достижение ментального равновесия становится все более важным для понимания собственных желаний, потребностей и мотивации для совершения действий или, наоборот, бездействия.

- Почему вы тянетесь к стоящим вокруг сладостям?
- Почему вы не пользуетесь лестницей вместо лифта?
- Почему вы покупаете себе ту или иную машину?
- Почему вы сидите перед телевизором вместо того, чтобы пройтись на свежем воздухе или поиграть с детьми или внуками?
- Что послужило причиной купить именно эту одежду, которую вы сейчас носите, а никакую другую?
- Почему вы общаетесь с детьми меньше чем 10 минут в день?
- Почему вы кладёте именно эти продукты в свою корзину?
- Почему вы не завтракаете?

Я уже упомянул выше об известном гарвардском профессоре, Геральде Цальтманне, который утверждает, что 95% всех ежедневных решений принимаются людьми на автопилоте.

Конечно, если спросить вас впоследствии почему вы приняли то или иное решение, вы

дадите вразумительный ответ. По мнению бременского исследователя головного мозга, Герхарда Рота: «Осознанное «Я» выступает в виде официального представителя, интерпретирующего и узаконивающего все принимаемые решения, но не знающего первопричину принятия им решения и даже не принимающего в этом процессе участия. Предпосылкой для принятия или непринятия того или иного решения часто становится не более чем логично звучащая выдумка, чтобы защитить правильность решения перед самим собой или в глазах других».

В процессе принятия решения вы действуете, как правило, неосознанно. Именно поэтому вы становитесь восприимчивы к огромной рекламной индустрии, которая ориентирована только на то, чтобы повлиять на ваш автопилот, «сделать вас несчастными» и спровоцировать возникновение желаний и потребностей, отсутствующих ранее. (Отчёт «World Happiness Report», скачен 30.4.2012)

Поэтому время от времени корректируйте ваш автопилот. Принимайте важные решения обдуманно. Только так вы сможете сделать правильный выбор для вас и вашей семьи.

Кроме того, наполните ваши будни осознанностью. Лучше с удовольствием насладиться кусочком шоколада и почувствовать все содержащиеся в нём вкусовые нюансы, чем перехватить его на ходу, даже если количество калорий останется неизменным.

Когда вы наслаждаетесь шоколадом осмысленно, вы обязательно обратите внимание на его качество. Вы заметите, что большинство марок шоколада невкусные. И вы всё больше внимания будете уделять качеству шоколада и все тщательнее выбирать следующий продукт для удовольствия.

Этот пример показывает, что осмысленное поведение не имеет ничего общего с самоограничением. Ещё Аристотель и Будда советовали людям находить золотую середину между аскетизмом и страстным желанием следовать материальным благам.

Осознанность в поведении позволяет сохранить ментальное равновесие. В этой главе я хотел бы передать вам мысль о том, что собственные мысли и чувства очень важны для здоровья и хорошего самочувствия.

Ужасающим остаётся тот факт, что в западных странах, несмотря на рост благосостояния, за последние 50 лет люди по-прежнему не чувствуют себя счастливее. Скорее, наоборот: количество людей в депрессивном состоянии возросло в несколько раз. Мы часто полагаем, что купив дорогую машину, большую квартиру или новую одежду, нам обязательно станет

лучше.

Медитация развивает внимательность

Возможно, медитация поможет вам более внимательно отслеживать собственные мысли, ощущения и действия. Понятие «медитация» происходит от латинского *meditatio* и означает «выравнивание к центру», в том числе, понятие *meditari* означает «обдумывание» или «размышление».

Существуют различные формы медитации: такие, которые практикуются в процессе движения, как например: Tai Chi, Yoga или Qi Gong. Или формы медитации без движения, как например: буддистские медитации внимательности Vipassana и Zazen. Христианские формы молитвы также могут быть причислены к медитации.

В зависимости от вида медитации внимание сосредотачивается на объекте, как например, на прохождении вдыхаемого воздуха через нос при вдохе и выдохе. Отвлечения в виде возникающих мыслей не учитываются. Медитирующий сразу же возвращается обратно к объекту концентрации (дыханию), как только ему становится ясно, что он отвлёкся. Другой формой медитации является дистанцированное наблюдение, при котором воспринимаются чувства и эмоции без реакции на них.

Медитация оказывает положительное влияние не только на самовосприятие, но и на психику человека, а также налаживает различные функции организма; возникают положительные изменения иммунной системы, головного мозга и сердечно-сосудистой системы. Всё больше медитация используется в медицине. Примером служит «Программа снижения стресса на основе практик внимательности» (анг. Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) Джона Кабат-Зинна).

Кроме упомянутых выше положительных эффектов, медитация ведёт к физиологической реакции расслабления, которая используется в следующем упражнении для стабилизации кровяного давления:

Расслабление снизит ваше кровяное давление

Пример того, что мышление может оказать влияние на функции организма, служит осознание возможности снизить кровяное давление с помощью расслабления.

Научные исследования смогли доказать, что расслабление тела и души на несколько минут ежедневно могут снизить верхнюю границу кровяного давления (систолическое давление) на 10 и более единиц.

Учёные Института медицины «разумного тела» Бенсона-Генри Гарвардской медицинской школы Массачусетской клинической больницы, обнаружили, что расслабление действительно может снизить кровяное давление. Гарвардский медик, д-р Херберт Бенсон, разработал метод, который позволяет снизить частоту сердцебиений, кровяное давление, частоту дыхания и напряжение мышц.

Этот метод работает следующим образом:

- Выберите слово или цифру, к примеру, «один», «мир», «покой», короткую фразу или молитву, на которые вы могли бы сконцентрироваться.
- Сядьте удобно и закройте глаза.
- Расслабьте мышцы, начиная со стоп к икрам, бёдрам, животу. Завершите процесс расслабления на затылке и лице.
- Медленно вдыхайте и выдыхайте воздух через нос; при выдыхании тихо произнесите выбранные вами слово, фразу или молитву.
- Не расстраивайтесь, если в этот момент вам помешали посторонние мысли.
- Просто мысленно возвратитесь к своему слову, фразе или молитве.
- Практикуйте это упражнение 1-2 раза в день.
- По окончании упражнения, прежде чем открыть глаза, сохраняйте спокойное положение ещё несколько минут.

Используйте технику правильного дыхания для выхода из стрессовых ситуаций

Во многих повседневных ситуациях вы можете использовать технику дыхания для выхода из критических или стрессовых ситуаций. Примером может служить упражнение «Останавливаюсь-дышу-рефлектирую-выбираю». На английском — Stopp-Breathe-Reflect-Choose. Это позволит вам остановить вызванную стрессом ситуацию и оформить на неё осознанную реакцию.

Это упражнение действует следующим образом:

- Если вы попали в стрессовую ситуацию, то представьте себе **знак «СТОП»**. Прекратите делать то, что вы сейчас делаете, и негативно думать о текущей ситуации.
- **Вдохните** глубоко, почувствуйте, как воздух протекает через нос, наполняет ваши

лёгкие и грудную клетку кислородом. Спокойно выдохните, почувствуйте, как вместе с выдохом вас покидает стресс и напряжение.

- **Поразмыслите** над тем, что происходит в эту минуту. Насколько критично выглядит ситуация, в которой вы находитесь. Будет эта проблема также остро звучать для вас через пару недель? Вызывает ли эта проблема напряжение? Что вы можете сделать для решения этой проблемы? Постарайтесь учесть все аспекты возникшей ситуации. Постарайтесь зафиксировать обоснованные ответы.
- **Выберите** решение или наметьте план действий. Попробуйте понять, что даже в стрессовых ситуациях есть возможность выбора и у вас есть власть над ситуацией, которая поможет вам, особенно тогда, когда вам не удаётся снять напряжение. Научитесь в этот момент сохранять контроль над ситуацией и своими эмоциями.

Это метод вы можете применять и во многих других ситуациях, например:

- **При потреблении пищи:** вы уже наелись в течение дня, но вдруг снова почувствовали голод.
- **Остановитесь** на одно мгновение.
- **Спокойно вдохните и выдохните!**
- **Задумайтесь** над тем, почему вы хотите снова покушать? Вы действительно так голодны? Или вы скорее находитесь в состоянии стресса, опечалены или просто скучаете? Как вы себя чувствуете? Проанализируйте, когда вы одни. Вы хотите кушать? Как вы будете себя чувствовать через несколько часов? Что вы будете думать по этому поводу?
- **Сделайте выбор!** Если вы сделаете выбор в пользу еды, то сделайте этот выбор осознанно и насладитесь каждым кусочком. Жуйте медленно, выделите вкусовые нюансы. Осознайте то, что вы кушаете. Приступайте к трапезе, по возможности, за накрытым столом. Если вы принимаете решение против принятия пищи, то тогда отвлекитесь. Позвоните другу или подруге, примите ванну или почитайте...

Или при совершении покупок: именно тогда, когда мы выходим в город из-за скуки, возникает опасность купить вещи, которые нам совсем ненужны. Как раз в этом случае очень помогает метод «Останавливаюсь-дышу-рефлектирую-выбираю». Во время применения этого метода особенно важно добиться дистанции по отношению к продавцу, который в это время вас заманивает в сети. Расстаньтесь с ним на некоторое время.

Хорошее самочувствие и здоровье с помощью позитивной психологии

Позитивная психология вызывает такие мысли, которые способствуют укреплению здоровья и возникновению хорошего самочувствия. Подробнее об этом вы можете прочитать в книге «Путь к процветанию» Мартина Селигмана.

А вы осознаете то, что вызывают у вас хорошее расположение духа или состояние счастья? Если да, то почему именно «это» вызывает у вас эти положительные чувства?

Уже много лет позитивная психология работает в этой области. Выделяют пять элементов, влияющих на хорошее самочувствие человека (Well-Being):

- **Положительные эмоции:** счастье и удовлетворённость.
- **Вовлечённость** в процесс деятельности, когда человек находится в центре своей активности, соединяется с нею. (Например, он музицирует, ухаживает за садом или живёт своей профессией), находится в центре или потоке событий.
- **Положительные отношения с окружающими:** человек связан с людьми, о которых он заботится. Сделать кому-либо что-нибудь приятное – это самый надёжный способ повысить себе хорошее самочувствие.
- Достижение **успеха** в профессии, спорте или науке, да и просто реализация какого-либо личного желания – все это способствует улучшения самочувствия.
- Найти и почувствовать **смысл** в жизни! Служите тому, во что верите, и в то, что значимее, чем вы сами. Значимость чего-либо в жизни оценивается объективно, например, историей.

Исследования показывают, что те люди, которые достигают результатов по пяти приведённым выше составляющим, в особенности в отношении вовлечённости в процесс деятельности и осознания смысла в жизни, относятся к группе наиболее счастливых людей.

И наоборот, счастливые люди – здоровее, и в результате успешнее и лучше интегрированы в социальную среду.

При этом неважно, в отношении чего вы демонстрируете свою вовлечённость. Это может быть профессия, работа на общественных началах, ваше участие в жизни коллектива или семьи. Важно как раз то, что вы вовлечены в процесс. Это должно стать стимулом и в профессиональной жизни. Ваше общее самочувствие ни чуть не улучшится, если вы вообще ничего не будете делать или очень медленно начнёте чем-то заниматься. Оно улучшится как раз тогда, когда вы будете довольны результатами, достигнутыми вами в течение дня. А

сотрудники предприятия будут чувствовать себя хорошо тогда, когда культура предприятия создаст условия для проявления вовлечённости и оценит ее.

Я хочу призвать вас не только контролировать ваши калории, жизненно важные микроэлементы и занятия спортом, но и анализировать собственные мысли, чувства и душу.

В этом вам помогут два упражнения:

I. Три хороших события дня – или путь к хорошему самочувствию!

Мартин Селигман, один из основателей позитивной психологии, которая исследует пути достижения счастья в своей книге “Путь к процветанию” описал упражнение “три хороших события дня”.

Предлагаю вам начать выполнять это упражнение начиная со следующей недели, а если есть возможность, делайте его каждый день на протяжении всей своей жизни. И я обещаю, что дела будут идти значительно лучше. Решайтесь!

Вот как это работает:

1. Запишите три радостных события, произошедших с вами в течение одного дня.
2. Ответьте, почему они произошли?

Причём события могут быть относительно неважными (например, ваш партнёр на обратном пути с работы принёс вам ваше любимое мороженое) или важными (например, сегодня моя сестра родила здорового сына!).

3. Важно подумать и объяснить себе, почему оно произошло и что вызвало это событие, например: «Это случилось, потому что мой партнёр заботится обо мне или потому что я напомнил(а) ему об этом?», «Роды прошли хорошо и он родился здоровым, потому что помог Бог или потому что ваша сестра все делала правильно во время беременности?»

Сначала вам будет трудно находить объяснения, но постепенно вы научитесь делать это быстрее. Если вы будете регулярно выполнять это упражнение, то вы станете счастливее! Приобщите родственников и друзей к выполнению этого упражнения.

II. Радуйте близких людей чем-то приятным!

Эта идея также описана в книге Мартина Селигмана «Путь к процветанию». Дарите радость своим близким, знакомым, друзьям, коллегам просто так, без всякой на то причины. Удивляйте их неожиданными поступками! Подарите, например, цветы без повода.

Совершая неожиданные поступки, очень важно иногда понаблюдать за собой и попытаться понять, что вы сами при этом чувствуете. Вы увидите, что становитесь счастливее, доставляя моменты радости другим людям.

Очевидно, что тема здоровья и душевного равновесия не может быть полностью раскрыта в одной главе. Но я надеюсь, что я помог вам задуматься о вашем благополучии. Отнеситесь к этой главе как к стимулу для дальнейшей работы над собой. Выполняйте упражнения, представленные в этой главе, регулярно.

...и будьте внимательными!

Включаю автопилот: я практикую упражнение «Три хороших события дня» точно так же, как я по вечерам моюсь и чищу зубы, причём каждый вечер!

Правильное питание для хорошего самочувствия



Вы уже наверняка знаете, что питание является важным фактором здоровья. У вас может не хватать времени на изучение такой обширной темы как здоровое питание. Поэтому я всегда спрашиваю себя, каким должно быть руководство по питанию, чтобы оно было понятным и, по-возможности, кратким, то есть своего рода эмпирическим руководством к действию.

Основные правила здорового питания исходя из сегодняшней системы знаний:

- Питайте разум и тело осознанно!
- Завтракайте как король, обедайте как принц, ужинайте как нищий!
- Употребляйте в пищу каждый день от 9 до 13 порций фруктов, овощей, бобовых или орехов!
- Кушайте мясо животных без ног и умеренно — мясо двуногих животных.

- Старайтесь употреблять в пищу, по возможности, натуральные продукты!

Главный и решающий момент

Важнейшим аспектом моей рекомендации выступает идея сокращения употребления в пищу крахмала в виде мучных изделий (хлеб, макаронные изделия, пицца и пр.), картофеля или риса. Сосредоточьтесь на употреблении большого количества овощей, фруктов, бобовых, орехов и салата. Это поможет автоматически сократить количество употребляемых калорий. Кроме того, вы насытите свой организм жизненно необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами. Профессор Толлефсболь университета Алабамы и Бирмингема в своей статье «Dietary epigenetics in cancer and aging», опубликованной в журнале «Cancer treatment and research» (2014;159:257-67. doi: 10.1007/978-3-642-38007-5_15) описывает эффективность этой диеты против онкологических заболеваний и других возрастных болезней.

В следующих главах вы получите дополнительные знания, которые помогут вам следовать данным рекомендациям в вашей повседневной жизни. Вполне достаточно следовать пяти основным пунктам, описанным выше. И тогда питание станет источником хорошего самочувствия.

Рекомендации по здоровому питанию

Наполняйте тело и ум осознанной пищей!

«Когда вы едите — ешьте». Ешьте «только» тогда, когда вы едите!

Осознанное питание позволяет нам в полной мере ощутить вкус пищи и быть более внимательными к количеству и качеству того, что мы едим и пьём. Попробуйте угадать, из каких ингредиентов состоит блюдо и как оно приготовлено.

Особую роль могут играть ритуалы, например, молитва перед едой. Постарайтесь представить, сколько сил, энергии и ресурсов заложены в блюде, которое вы сейчас кушаете. Будьте благодарны за это! Поблагодарите того, кто вам приготовил это блюдо.

Полностью сконцентрируйтесь на ваших вкусовых ощущениях.

Дождитесь момента, когда вы начнёте жевать. Ощутите вкус пищи. Положив кусочек в рот, отложите столовые приборы и сконцентрируйтесь на процессе пережёвывания.

Рекомендуется каждый кусочек пищи жевать минимум 20 раз (а то и 40!). Нашему организму требуется время, чтобы получить сигнал о насыщении, обычно это длится 20 минут. Люди, которые едят медленно, потребляют пищи меньше и, в конце концов, чувствуют себя сытыми и довольными.

Кушайте спокойно. Расслабьтесь. Если у вас мало времени, съешьте порцию поменьше.

Сконцентрируйтесь на пище. Важно быть «здесь и сейчас». Не думайте о прошлом. Не мечтайте о будущем. Не говорите о работе, последних новостях, не смотрите телевизор, не отвлекайтесь на телефонные разговоры. Отвлечение во время еды приводит к перееданию. То же самое происходит и на вечеринках.

Подавайте умеренные порции на маленьких тарелках. Недоедайте пищу на тарелке, если вы уже наелись. И не заставляйте это делать ваших детей!

Осознанное питание заставляет задуматься о полезности рекламируемой пищи. Не поддавайтесь на рекламные уловки! Об этих и других принципах осознанного питания вы можете прочитать в книге «Осознанное питание - осознанная жизнь» (авторы Тик Нат Хан, Лилиан Чанг).

Включаю автопилот: когда я ем или пью, я концентрируюсь только на этом и ничего другого в этот момент не делаю. Ни в коем случае я не поддаюсь искушению перекусить что-либо между основными приёмами пищи!

Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий!

Это означает, что завтракать нужно всегда и плотно. Обедать необходимо полноценно, а вот ужин должен быть лёгким или от него можно вовсе отказаться. Вечером избегайте употребления пищи, богатой углеводами, например, хлеба, макарон, риса, картофеля и других продуктов. Вкусного листового салата, как правило, вполне достаточно. Постарайтесь питаться в одно и то же время. Не пропускайте завтрак и обед. Чувство голода будет склонять вас принимать неправильные решения.

Включаю автопилот: без плотного завтрака я не выхожу из дома!

Ешьте каждый день от 9 до 13 порций фруктов, овощей, бобовых или орехов!

Одна порция соответствует одной горсти или полчашке одного продукта, например, яблока,

банана, двух или трех томатов. Многие понимают данную рекомендацию таким образом, что в течение дня необходимо съесть 13 раз из ассортимента вышеуказанных продуктов. Но это не так. Распределите эти 13 порций в рамках рекомендуемых двух или трех приёмов пищи. Между ними должны быть паузы. По утрам употребляйте пищу с богатым содержанием углеводов (мюсли с фруктами и орехами), в обед побольше овощей, а на десерт фрукты, ужин можно закончить вкусным салатом. 13 порций достаточно легко распределить. Картофель в этом случае овощем не считается!

Включаю автопилот: я стараюсь ежедневно как можно больше кушать различные цветные овощи, фрукты, бобовые и орехи!

Употребляйте в пищу мясо животных без ног, и только время от времени мясо двуногих животных!

Настоятельно рекомендуется исключить из рациона употребление красного мяса четвероногих животных. Это не полезно вашему организму. Это касается в том числе и биопродуктов или похожим образом классифицированных продуктов. Кроме того, на производство мяса затрачиваются огромные ресурсы. Вы готовы нести за это ответственность?

С точки зрения полезности для организма потребление мяса двуногих животных уже намного лучше. Но ценность мяса существенно зависит от состава корма. Выращенная на кукурузе и пшенице домашняя птица не пойдёт вам на пользу.

Уже на протяжении тысячелетий известно, что мясо рыбы очень полезно. Это относится, в частности, к рыбам холодных морей (сельдь, скумбрия, лосось и др.). Но и здесь важно, чтобы корм был максимально приближен к естественному.

Включаю автопилот: я отдаю предпочтение мясу птицы и рыбы!

Кушайте, по возможности, естественно произведённые и натуральные продукты питания!

Естественно произведённые продукты питания – это, прежде всего, растения и животные, выращенные в естественных условиях. Например, генетические изменения растений и животных для повышения доходности или урожайности, равно так же как и применение пестицидов и антибиотиков - неестественно. Корм животных влияет на качество мяса, а также молока и яиц. Кормление коров кукурузным силосом изменяет состав мяса и молока

и проигрывает естественному питанию на пастбищах. То же самое касается птицы, если её основным рационом питания является кукуруза и зерно. В том числе и кормление рыбы зерном или отходами при разделке наземных животных – неестественно. Это снижает содержание омега-3 содержащих аминокислот по сравнению с рыбой, выращенной в естественных условиях.

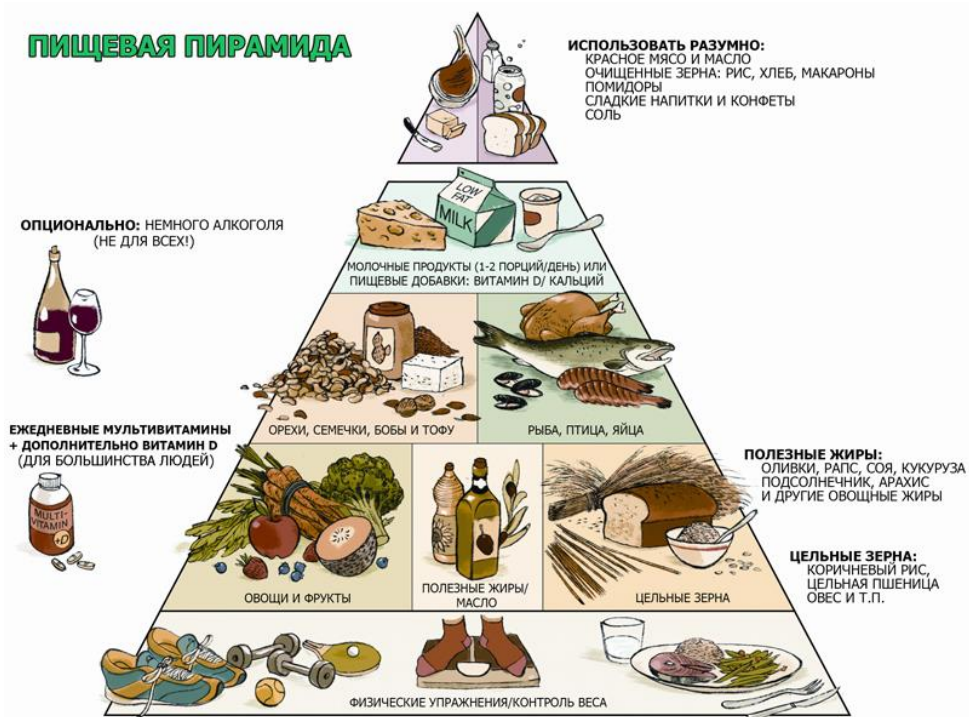
В то же время, с натуральными продуктами питания не следует ассоциировать сырую растительную пищу. Речь идёт, прежде всего, о щадящей обработке продуктов питания, что позволяет человеческому организму усваивать все питательные вещества из продуктов. Щадящим способом приготовления считается тушение. Ценные питательные вещества сохраняются на долгое время и путём замораживания. Такие методы обработки как сушка, очистка, кристаллизация, концентрирование ароматических веществ, обжарка, жарка во фритюре, соление и копчение изменяют продукты питания, уменьшают количество питательных веществ и ведут к образованию вредных для нашего организма веществ. Из здоровых продуктов получаются нездоровые продукты для насыщения организма. Помимо этого, натуральные фрукты и овощи дешевле, чем продукты, обработанные сомнительными методами.

Включаю автопилот: я выбираю натуральные продукты с минимальной термической обработкой!

Моя концепция питания

- Постарайтесь оставаться в течение жизни в том весе, который у вас был в молодые годы (конечно, если вы раньше не страдали избыточным весом, тогда следует стремиться к ИМТ от 19 до 23).
- Принимайте пищу три раза в день по принципу: завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий!
- Ваш последний приём пищи должен быть между 17:00 и 18:00 часами. Идеально было бы отказываться от ужина 2-3 раза в неделю.
- Рекомендация долгожителей Окинавы звучит как «Хара хачи бу» и означает «ешь, пока не насытишься», которые выходят из-за стола немного голодными. По их мнению, желудок должен быть заполнен только на 80 процентов. (Willcox DC, 2006).
- Между приёмами пищи обязательно соблюдайте интервал в 5 часов! То есть, никаких перекусов, сладостей, никаких калорийных напитков (сок, сироп и т.д). Вода или чай (зелёный) без сахара - лучший выбор.
- Составьте свой рацион согласно Гарвардской пирамиде правильного питания

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



или «Гарвардской тарелке здорового питания».

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- Питайтесь натуральными продуктами, особенно фруктами, овощами, бобовыми и орехами. Используйте для приготовления всевозможные травы и специи. Попробуйте ежедневно принимать в пищу, по крайней мере, от 9 до 13 порций фруктов, овощей, бобовых и орехов и распределите эти порции в рамках уже описанных выше 2-3 приёмов пищи.
- **Углеводы:** Избегайте потребления быстрых углеводов, например, сахара, белой муки, картофеля, очищенного риса, макаронных изделий из мягких сортов пшеницы, лапши, а также сладких напитков, алкоголя и т. д., так как они вызывают высокую секрецию инсулина. Особенно это касается приёма пищи вечером. Используйте в пищу цельнозерновые продукты в ограниченном количестве. Фрукты, овощи, бобовые и орехи выступают прекрасными поставщиками углеводов.
- **Белки:** Потребляйте в пищу мясо животных без ног или двуногих животных. Это означает, что необходимо исключить красное мясо четвероногих животных. Остановите свой выбор на рыбе и домашней птице. Бобовые, орехи и семена конопли также являются ценными источниками белка. Молочные продукты (творог, молоко, йогурт или сыр) не должны превышать одну или две порции в день. Соевые продукты могут стать хорошей альтернативой.
- **Жиры:** отдайте предпочтение продуктам с высоким содержанием омега-3 жирных кислот (льняное масло, рыба), избегайте продуктов с содержанием жирных кислот омега-6, насыщенными жирными кислотами и транс-жирными кислотами (промышленно произведённые продукты питания, растительные гидрогенизированные масла). Сократите употребление молочных продуктов до одной или двух порций в день, так как они содержат насыщенные жирные кислоты и транс-жирные кислоты.
- **Пищевые волокна (клетчатка):** Выбирайте продукты питания, богатые пищевыми волокнами (фрукты, овощи, салаты, бобовые, орехи, а также продукты из цельного зерна).
- Избегайте потребление **соли**, солесодержащих продуктов питания и обработанных солью (консервированных) продуктов.
- Избегайте копчёностей и жареных пищевых продуктов.
- Пейте ежедневно не менее 2 литров воды или чая, особенно зелёного.
- Потребление алкоголя допускается в умеренных количествах (не более чем $\frac{1}{8}$ для женщин, $\frac{1}{4}$ для мужчин). Отдавайте предпочтение красному вину.
- Питайтесь дома! Как правило, пища, приготовленная дома, гораздо полезнее!
- Воздерживайтесь от неконтролируемого желания перекусить в офисе или в дороге!

- Научитесь есть осознанно!
- Кушайте только за обеденным столом!
- Наслаждайтесь каждым кусочком!
- Ешьте медленно! Пережёвывайте тщательно!
- Пока вы пережёвываете, отложите столовые приборы!
- Отвлекитесь от всего, что мешает вам сосредоточиться на еде!
- Выключите телевизор!
- Ведите дневник, в котором вы будете отмечать себе, что и сколько вы съели и как вы чувствовали себя после этого (даже спустя нескольких часов), и насколько вы потом были продуктивны!
- И не думайте, что витамины компенсируют постоянные срывы в режиме питания. Мультивитаминовые добавки могут стать хорошим дополнением в дни, когда при соблюдении рекомендованного режима питания вы не смогли употребить достаточное количество овощей и фруктов. В любом случае необходимо обратить внимание на обеспечение организма достаточным количеством витамина D и омега-3.

Литература:

* **Willcox** DC, Willcox BJ, Todoriki H, Curb JD, Suzuki M. Caloric restriction and human longevity: what can we learn from the Okinawans? Biogerontology 2006; 7: 173–177.

Питание – практические примеры!



Завтракайте...

как король:

Начните утро с завтрака, богатого углеводами, приготовьте себе мюсли! Преимуществом мюслей, приготовленных в домашних условиях, является отсутствие в них скрытых соли и сахара. Мой любимый рецепт:

Цельное или размолотое семя льна ^{*1}	1 часть
Конопляные семена ^{*2}	1 часть
Кунжутное семя ^{*3}	½ часть
Какао-крупка ^{*4}	½ часть
Семена чиа ^{*5}	½ часть
Семена брокколи ^{*6}	¼ часть

При желании вы можете добавить в мюсли красный (луговой) клевер или 1 чайную ложку сухих соцветий красного клевера на одну порцию (он продаётся в аптеке в отдельных пакетиках в виде чая).

^{*1} богато клетчаткой, фитогормонами и омега-3 кислотами

^{*2} в очищенном виде содержат все незаменимые аминокислоты, белковые вещества, высокий процент омега-3 жирных кислот, а также железо.

^{*3} содержит важный микроэлемент — селен.

^{*4} содержит полезные антиоксиданты, аналогичные тем, что присутствуют в зелёном чае.

^{*5} богаты омега-3 жирными кислотами.

^{*6} содержат органическое соединение растительного происхождения — сульфорафан, способствующий профилактике онкологических заболеваний.

Данные продукты в Германии можно приобрести, например, здесь: www.topfruits.de

Приготовьте одну большую порцию с вечера (одна часть соответствует 500 граммам, ½ - соответственно 250 граммам и ¼ - 125 граммам) и каждый день берите небольшую порцию для завтрака (для взрослых 50 г, для детей 25-30 г). При необходимости добавьте сухофрукты.

По утрам рекомендуется кушать ягоды. В ягодах содержатся ценные питательные вещества. Не рекомендуется употреблять замороженные ягоды, так как при разморозке, они теряют большую часть воды и в результате от них останутся только семечки. Если вы утром используете для мюсли свежие фрукты, то добавьте вечером в мюсли немного воды.

Утром, по желанию, добавьте в мюсли 1-2 чайные ложки льняного масла, натурального

йогурта или соевого несладкого йогурта. Подогрейте мюсли, например, в паровом шкафу при температуре 60° примерно 8 мин. Можно добавить орехи (бразильские орехи богаты селеном, а кешью – триптофаном).

Я желаю вам приятного аппетита!

Обедайте как принц:

- Закуска: например, различные овощные супы, а в качестве аперитива томатный сок со льняным маслом, куркумой и щепоткой перца или самостоятельно приготовленные «зелёные» смузи (рецепты можно найти в интернете).
- Основное блюдо: 2-3 раза в неделю устраивайте рыбный день, бобовые 3–4 раза в неделю. Как можно чаще употребляйте в пищу разнообразные овощи (цветную капусту, брюссельскую капусту, брокколи, морковь, помидоры (тушёные), кольраби, свёклу, редис, тыкву, сельдерей, чёрный корень, спаржу, цикорий, артишок, пастернак, сладкий перец, цукини, баклажаны) и зелёные салаты (различные салаты, капусту, мангольд или шпинат) и др.
- Десерт: должен преимущественно состоять из фруктов (яблок, груш, бананов, тропических фруктов и др.).

Ужинайте как нищий:

Различными салатами, которые можно разнообразить кусочком сыра, мяса птицы, а лучше рыбы.

Наслаждайтесь вашей едой! Кушайте всегда за столом, со своей семьёй, друзьями или коллегами. Пусть это станет вашим ритуалом.

Если вы будете следовать данным рекомендациям, вам не потребуются в будущем никакие диеты, программы для похудения, консультации по питанию и подсчёты калорий. Забудьте о низкоуглеводных диетах и диетах с низким содержанием жиров! В то же время вы легко включите в ваш рацион 13 порций фруктов, овощей, бобовых и орехов!

Включаю мой автопилот: я сам готовлю себе мюсли!

О некоторых особенностях продуктов питания я хотел бы рассказать вам более подробно в

следующих главах:

«Хорошие» цветные углеводы



Выбирайте «хорошие» углеводы в виде натуральных цветных продуктов: фрукты, овощи, бобовые или орехи. Содержащиеся в них углеводы (сахар и крахмал) усваиваются медленно. Эти цветные углеводы должны преобладать в вашем меню.

И наоборот, «плохие» углеводы – это те продукты, в которых углеводы содержатся в концентрированной форме из-за промышленной обработки. К таким методам обработки относятся отжим (яблочный сок), сушка (сухофрукты), выпаривание (сироп), экстрагирование (сахар), очистка от шелухи (очищенный рис) или помол (белая мука). Такой сахар очень быстро попадает в кровь. Подобные продукты питания вы должны избегать.

Хорошие углеводы

Фрукты. Даже при глубокой заморозке фрукты теряют лишь незначительное количество витаминов. Выбирайте уже известные сорта фруктов, в них содержание сахара значительно меньше (например, яблоки сортов Алкмene и Боскоп). Избегайте сухофруктов, так как из-за дегидратации в них повышается содержание сахара. Например, в 100 г винограда содержится примерно 75 ккал, а 100 г изюма почти 300 ккал. Или замачивайте сухофрукты для мюсли предварительно в воде.

Овощи потребляйте без ограничений. Чем больше и разнообразней будет выбор овощей в вашем рационе, тем лучше. Исключение: картофель! Он содержит в основном крахмал и сахар. Содержащиеся в нём витамины и микроэлементы могут быть легко заменены другими фруктами и овощами.

Бобовые, как, например, горох, фасоль, бобы, чечевица, нут, клевер, люпин, соевые бобы или арахис являются поставщиками медленных углеводов.

Орехи - не только хороший продукт для перекуса, но и отличная добавка для салатов или различных других блюд.

Цельнозерновые продукты, согласно Гарвардской тарелке здорового питания, следует употреблять в умеренном количестве.

Не ограничивайте себя употреблением только пшеницы, ячменя и ржи. В силу современных методов селекции данные виды зерновых содержат очень высокий процент клейковины и смежных белковых веществ. Глютен в виде клейковины имеет большое значение в хлебопекарной промышленности, так как он упрощает производство хлебобулочных изделий. Именно поэтому растения современных методов селекции содержат в себе до 20 раз больше клейковины, чем это было раньше. Есть основание полагать, что эти белки вызывают развитие различных заболеваний, например, аутоиммунной системы и аллергии.

Альтернативой может стать просо, гречка, амарант (ширица) или киноа.

Не отказывайтесь полностью от **лакомств**. Замените их на подсластители ксилит или инулин.

Гарвардская медицинская школа рекомендует ежедневно потреблять от 9 до 13 порций фруктов или овощей. Одна порция равна размеру ладони или половине чашки (125 мл). 13 порций должны быть распределены на обычное трехразовое питание. Вечером пища должна быть с наименьшим содержанием углеводов, например, салаты; от хлеба, пиццы, пасты, риса, картофеля, сладостей лучше отказаться. Перекусы между приёмами пищи могут быть скорее исключением.

Рекомендация: начните день высокоуглеводным завтраком с большим количеством фруктов. Постарайтесь свести к минимуму употребление углеводов после 16.00 ч. Вечером принимайте в пищу продукты с низким содержанием углеводов или отказывайтесь от ужина один или два раза в неделю. Пейте больше жидкости, отдайте предпочтение воде. Комбинируйте размер порций отдельных продуктов питания (углеводы, белок, жир) в соответствии с рекомендациями Гарвардской школы общественного здравоохранения, ориентируясь на «здоровую тарелку» питания и пирамиду питания.

Почему следует сделать выбор в пользу «хороших» углеводов?

Углеводы являются основой здорового и сбалансированного питания, так как они выступают

главным источником энергии для организма. В качестве сахара и крахмала они содержатся во многих продуктах.

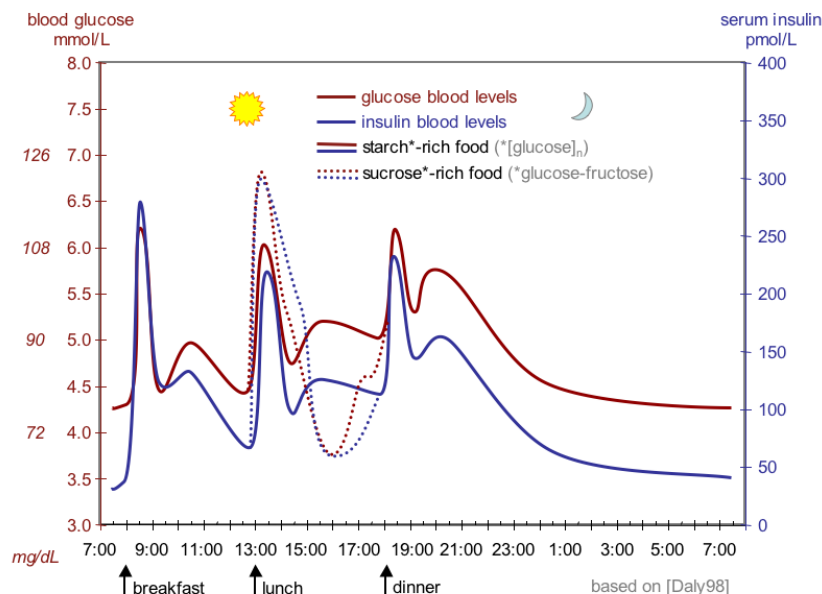
Однако, сахар — это яд для вашего организма, несмотря на то что он является одновременно и источником энергии. Сахар при его обработке становится липким, точно так же он «склеивает» в вашем организме важнейшие структуры и существенным образом влияет на функцию клеток. Проведём аналогию с бензином для вашего автомобиля. Без единой капли бензина вы не проедете ни одного метра. Но вы не испытаете радость, если зальёте в него больше бензина, чем положено. Тем самым пострадает функциональность автомобиля. Поэтому современные автомобили снабжены топливным насосом, который точно контролирует количество бензина, поступающего в поршень.

Природа создала оригинальную и продуманную систему для поддержания уровня сахара в вашем теле в малых, безвредных и полезных для вас концентрациях. Эта система работает при условии поступления сахара через фрукты, овощи, бобовые и орехи. Из-за высокого содержания в них клетчатки эти углеводы всасываются в кровь медленно, не вызывая резкого подъёма сахара.

Из-за методов производства в современной промышленности мы потребляем сахара в 40 раз больше, чем наши предки 300 лет назад. И вы потребляете продукты питания, которые всасываются в ваш организм очень быстро. Регулярное поступление сахара в кровь после еды и частое поступление углеводов при промежуточных приёмах пищи (в форме лёгких закусок или безалкогольных напитков) вызывает опасность перегрузить продуманную систему вашего организма и вызвать такие распространённые заболевания, как ожирение, диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы или рак. Именно поэтому многие учёные приходят к выводу о необходимости поддержания пониженного уровня сахара в крови как у детей, так и у взрослых. Особенно это касается беременных женщин.

«Плохие» углеводы – причина усталости!

Ваш организм справляется с высоким уровнем сахара в крови выбросом инсулина. Тем самым уровень сахара в крови понижается и спустя 2-3 часа возникает приступ голода. Ваша работоспособность снижается. Если на приступы голода вы отвечаете дальнейшим приёмом пищи, то возникает опасность потребления чрезмерного количества калорий. Как следствие развивается ожирение. Такого рода пиковые колебания сахара и инсулина изображены на следующей диаграмме ниже.



Здесь графически изображены колебания сахара в крови (красного цвета) и сахаропонижающего гормона инсулина (синего цвета) в организме человека в течение суток при трехразовом питании. Произведено сравнение эффектов после приёма пищи, богатой сахаром, и пищи, богатой крахмалом.

Источник: http://en.wikipedia.org/wiki/Blood_sugar am 15.11.2011

Получение «плохих» углеводов из первоначально хороших продуктов питания в результате промышленной обработки.

Проблема кроется вовсе не в самих углеводах, а в их количестве и форме, в которых они содержатся в различных продуктах питания. Речь пойдёт не о низкоуглеводных или безуглеводных пищевых продуктах, а о продуктах, содержащих «медленные» углеводы. Промышленная обработка способствует тому, что вы потребляете большое количество углеводов и они быстрее усваиваются через кишечник в кровь. При этом неважно, речь идёт о биопродукте или о продукте, выращенном или произведённом в обычных условиях. Промышленным образом концентрированные углеводы образуются даже тогда, когда они якобы произведены в биологических условиях и не вредны для здоровья. Проблемой становится:

- накопление сахара и крахмала в нашей пище из-за современных промышленных процессов обработки;
- добавление сахара в продукты, в которых мы даже не подозреваем его наличие;

- а также постоянное употребление продуктов, которые имеют высокую концентрацию сахара.

Вид и качество углеводов, которые вы употребляете в пищу сказывается на вашем организме: либо вы получите энергию и силы, либо песок в ваш ходовой механизм.

Углеводы выступают изолированно либо в нанизанных друг на друга цепочках

Глюкоза является **основным строительным элементом** углеводов, вызывающим повышение уровня сахара в крови. Наряду с глюкозой есть ещё фруктоза и галактоза. Последние виды сахара должны быть сначала обработаны в организме человека. То есть, они не участвуют в быстром повышении уровня сахара в крови. В **виноградном сахаре** глюкоза выступает в изолированной форме (моносахарид) . Он быстро всасывается в кровь. Именно поэтому виноградный сахар относится к самым вредным углеводам. **Столовый сахар** (сахароза), называемый также промышленным, кристалльным, свекловичным или тростниковым, состоит из двух молекул (дисахарид), а именно из фруктозы и глюкозы. Другим дисахаридом является **солодовый сахар** (мальтоза), состоящая из двух молекул глюкозы. **Молочный сахар** (лактоза) состоит из глюкозы и галактозы.

Растительная пища содержит длинные цепочки углеводов, которые создают долговременный запас энергии. Эти цепочки называются крахмалом, который содержится, например, в злаковых, рисе и картофеле. Если долго жевать кусок хлеба, то во рту появляется сладкий привкус. Это происходит потому, что под действием слюны крахмал начинает распадаться и образуется глюкоза. Это вызывает быстрое повышение уровня сахара в крови, которого вы, собственно, хотите избежать. Особенно это касается продуктов, подвергшихся обработке промышленным способом. Полученные таким образом продукты представляют собой не что иное, как рафинированный крахмал, очищенный от всех биологически активных и жизненно важных для качественной работы нашего организма компонентов цельного зерна (например, белая мука, очищенный рис). Поэтому рекомендуется ограничить потребление рафинированных злаковых (хлебно-мучных и макаронных изделий, печенья, хлопьев для завтрака (сухих завтраков)), риса и картофеля или заменить их, по крайней мере, цельнозерновыми продуктами. Особенно вредным является картофельное пюре, поскольку сложные цепи крахмала распадаются на более простые, что вызывает моментальное всасывание глюкозы в кишечнике. Совместное потребление жиров и углеводов не рекомендуется, так как это замедляет процесс всасывания последних. Это также верно и для остывших (холодных) блюд, содержащих в себе рис или картофель (например, картофельный салат). Подробнее о том, какое количество цельнозерновых продуктов должно присутствовать в вашем рационе,

раскрывает версия Гарвардской медицинской школы «Тарелка здорового питания» .

Включаю автопилот: я сокращаю и избегаю сытные гарниры из картофеля и риса, а также хлеб, макаронные изделия и пиццу!

Сироп часто применяют как альтернативный и более здоровый заменитель сахара. «Сироп – это густой, концентрированный сахарный раствор, получаемый путём варки или с помощью других технических способов из сахаросодержащих жидкостей, как например, из сахарной воды, растительных экстрактов, свекловичного и фруктового соков».

(см.: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Сироп>).

Даже если сироп получен в экологически чистых условиях, то он выступает все тем же сахаром с его побочными эффектами.

Многие полагают, что **плодовый сахар** (фруктоза) не так уж вреден. Некоторые люди ошибочно считают его природным заменителем сахара, поскольку фруктоза содержится во многих фруктах. Но на самом деле фруктозы в них существенно меньше, чем в продуктах, обработанных промышленным образом. А увеличение потребления фруктозы за 300 лет выросло на 40 процентов. Фруктоза стала заменителем сахара, который очень дешево можно произвести из кукурузы. Он используется в безалкогольных напитках, сладостях или диетических продуктах. Многие доказывают, что используемая доза фруктозы в этих продуктах вызывает развитие ожирения, диабета, метаболического синдрома, подагры, гипертонии, рака молочной железы, почечных болезней, цирроза печени или жирового гепатоза.

Включаю автопилот: я избегаю продукты, обработанные промышленным способом!

Особые свойства «хороших» углеводов

«Структурные звенья» хороших и плохих углеводов практически ничем не отличаются друг от друга. Тем не менее «хорошие» углеводы встречаются в тех продуктах питания, в которых структурные звенья представлены в незначительной концентрации и взаимосвязаны так, что медленно поступают в кровь. Хорошие углеводы почти не способствуют или способствуют медленному повышению уровня сахара в крови. Тем самым повышение уровня сахара в крови не возникает вовсе или проявляется в слабом виде. Благодаря этому эффект насыщения длится дольше. Снижается потребность в перекусах. Нет чувства усталости. Фрукты, овощи, бобовые и орехи являются основными поставщиками этих углеводов. Все эти продукты являются настоящим кладом витаминов, клетчатки, микроэлементов и других полезных веществ, играющих огромную роль в усвояемости

сахара и метаболических процессах в организме.



Берёзовый лес в Финляндии от Пауля Ленца

Альтернативные углеводы

От шоколада и других видов сладостей вы не должны полностью отказываться - существуют альтернативы. Это – углеводы, которые не распадаются и не всасываются ни в полости рта, ни в желудке, ни в тонкой кишке. Получаемый из берёзовой коры (или кукурузы) заменитель сахара – ксилит – относится к сахару, который усваивается в толстой кишке под воздействием кишечных бактерий. У ксилита такая же степень сладости, как и у столового сахара. Поэтому его можно применять 1:1 для приготовления блюд и выпечки. Кроме того, ксилит уменьшает развитие бактерий кариеса во рту. Финские исследования показали, что ксилит защищает зубы от кариеса, если 2-3 раза в день применять ксилит (2-3 г) в виде жевательной резинки, конфет или простого порошка в течение 10 минут после чистки зубов. Более того, ксилит уменьшает риск возникновения у детей воспаления среднего уха (среднего отита). Ведутся дискуссии относительно того, может ли ксилит служить защитой от остеопороза у взрослых. В больших количествах (от 30 г) ксилит может действовать как лёгкое слабительное. Поскольку многие страдают «твёрдым стулом», чаще это служит положительным дополнительным эффектом. Однако, к большим дозам следует привыкать постепенно.



Источник: <http://de.wikipedia.org/wiki/Chicor%C3%A9>

Другим примером является инулин, состоящий из длинной цепочки звеньев фруктозы. В широком смысле инулин относится к балластным веществам и является пребиотиком (см. раздел кишечные бактерии). В зависимости от формы получения инулина его степень сладости составляет 30-50% от степени сладости сахара. Обратите внимание на чистоту инулина при покупке его в виде порошка. Некоторые препараты содержат до 15% свободных сахаров в виде фруктозы.

Особой формой сахара является изомальтулоза (известный как палатиноза). Этот дисахарид состоит из глюкозы и фруктозы, соединение которых прочнее, чем у тростникового сахара. Изомальтулоза значительно медленнее усваивается кишечником, тем самым уровень сахара в крови повышается медленно. Изомальтулоза не вызывает кариеса зубов. Тем не менее степень сладости изомальтулозы — незначительная.

Ещё один натуральный сахарозаменитель — стевия. Экстракты из стевии в форме стевиозидов бывают в 100 - 300 раз слаще сахара.

Однако, его экстрагируют с помощью сложного химического процесса. С природным получением у этого сахарозаменителя нет ничего общего. У стевии довольно неприятный вкус, поэтому её часто смешивают с другими подсластителями, такими как эритрит.

На сегодняшний день не существует никаких достоверных исследований негативного воздействия стевии на здоровье человека. К недостатку стевии можно отнести лишь тот факт, что обладая сладким вкусом, она больше не ассоциируется с приёмом калорий. Внутренние механизмы обратной связи между желудком и кишечником, между гормонами и головным мозгом, который обеспечивает приём или усвоение калорий, могут быть нарушены. То есть сладость стевии не воспринимается головным мозгом как потребление калорий, причём неважно, речь идёт о высококалорийном или низкокалорийном продукте.

Заменители сахара, такие как изомальт, маннит, эритрит и сорбит все чаще используются в кондитерских изделиях, таких как конфеты и жевательная резинка. Они обеспечивают организм минимальным количеством энергии и оказывают незначительное влияние на уровень сахара и инсулина в крови. Данные заменители сахара не вызывают кариес зубов и обладают лёгким слабительным действием.

Несмотря на современные технические достижения я рекомендую:

Потреблять больше цветных углеводов!

И когда ваши дети вместо фруктов просят дать сладости, вспомните фразу наших бабушек: «Если хочешь есть - съешь яблоко, не хочешь яблоко, значит ты не хочешь есть!»



<http://www.aicr.org/foods-that-fight-cancer/>

Включаю автопилот: вместо сладостей я выбираю фрукты или орехи!

Жиры – это гораздо больше, чем просто поставщики энергии

Жиры являются неотъемлемой частью нашего питания. Они не только поставляют энергию, но и играют важную роль в формировании и функционировании нашего организма. Очень важно, однако, различать полезные жиры от вредных. Вредные жиры вызывают такие распространённые заболевания, как: сердечно-сосудистые заболевания, диабет или рак. Ведутся дискуссии об отрицательном влиянии вредных жиров на организм человека и как, следствие, возникновение таких заболеваний, как: депрессии, нарушения функций мозга, потери памяти, остеопороза, рассеянного склероза, бесплодия или эндометриоза (см. <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-full-story/index.html#fats-and-chronic-conditions>).

Не пытайтесь принципиально избегать жиры. Продукты с «низким содержанием жира», «обезжиренные» или с пониженным содержанием жира — не всегда полезны. Как правило, в таких продуктах питания жиры заменяются «быстрыми» углеводами, а они, как уже упомянуто выше, вредны для организма.

Ищите здоровые **моно- и полиненасыщенные жирные кислоты** в рыбе (вместо красного мяса), бобовых, орехах или растительных маслах (вместо сливочного).

Необходимо ограничить в своём рационе **насыщенные жиры**, содержащиеся в красном мясе (говядине, свинине и баранине), а также в молочных продуктах.

Продукты питания, произведённые промышленным способом, содержат **транс-жиры**, которые возникают за счёт гидрогенизации. Само нагревание жира, например, во время жарки также приводит к их образованию. Поэтому не удивительно, что их часто можно обнаружить в круассанах, рогаликах и других хлебобулочных изделиях, а также в гамбургерах, куриных наггетсах, картофеле фри, чипсах и попкорне. Якобы здоровые продукты, например, такие как штрудель со шпинатом, нередко содержат большее количество транс-жиров. Транс-жиры образуются в рубце жвачных животных (телят, крупного рогатого скота, овец, и коз), поэтому сыры, масло, йогурт и мясо этих животных также могут содержать транс-жиры.

Обращайте особое внимание на содержание транс-жиров в ресторанных блюдах и не употребляйте в пищу жареные и хлебобулочные изделия, если вы не уверены в том, отказался ли ресторан от использования транс-жиров или нет.

Тип жира	Продукты	Употребление
Ненасыщенные жирные кислоты	Оливковое масло, рапсовое масло, арахисовое масло, кунжутное масло, арахис, миндаль, семена кунжута, авокадо, масло ореха	Рекомендуются к употреблению
Полиненасыщенные жирные кислоты	Льняное масло, сафлоровое масло, подсолнечное масло, кукурузное масло, соевое масло, семена подсолнечника, грецкие орехи, семена льна, рыба, тофу	Рекомендуются к употреблению
Насыщенные жирные кислоты	Продукты животного происхождения, в особенности красное мясо; молочные продукты повышенной жирности, такие как молоко, сыр, сливочное масло, мороженое; тропические масла, такие как пальмовое масло и кокосовое масло*	Ограниченное употребление
Транс-жирные кислоты	Частично гидрогенизированные растительные масла (встречаются в некоторых твёрдых и мягких сортах маргарина), коммерчески производимые хлебобулочные изделия, жареные продукты, фастфуд и пища в ресторанах)	Рекомендуется избегать употребления в пищу

--	--	--

Из книги «Осознанное питание - осознанная жизнь», автор Тик Нат Хан, Лилиан Чанг.:

* Кокосовое масло менее опасно, чем другие формы насыщенных жирных кислот; оно способствует увеличению уровня "хорошего" холестерина; Именно поэтому его стоит употреблять в небольших количествах.

** Маргарины с высоким содержанием моно- или полиненасыщенных жиров, если они не содержат транс-жиров и частично гидрогенизированных масел, являются более полезными для здоровья. Таким образом, проверьте этикетку и убедитесь в отсутствии транс-жиров и частично гидрогенизированных масел среди ингредиентов.

Включаю автопилот: я избегаю употребление маргарина, коммерчески производимых кондитерских изделий, а также жареной пищи и фастфуда!

Холестерин: высокий уровень холестерина в крови свидетельствует о повышении риска наступления сердечного приступа. За некоторым исключением, потребление холестерина из продуктов питания в целом не связано с уровнем холестерина в крови. У большинства людей вырабатывается холестерина больше, чем они его потребляют из пищи. Холестерин вырабатывается в кишечнике, печени и головном мозге. Холестерин расщепляется в жёлчном пузыре, а затем снова проникают в кишечник (происходит так называемая энтерогепатическая кишечно-печёночная циркуляция). Пищевые волокна уменьшают уровень холестерина в крови, но точный механизм, как это происходит, ещё не изучен. Поэтому я рекомендую увеличить в вашем рационе количество продуктов с высоким содержанием пищевых волокон.

Польза омега-3 жирных кислот для вашего здоровья



Люди все чаще начинают осознавать, что омега-3 жирные кислоты необходимы для здоровья. Наш организм может вырабатывать особенно важные омега-3 жирные кислоты, состоящие из длинных цепей, только в ограниченном количестве. То есть, по существу, они становятся незаменимыми, поэтому важно получать их дополнительно вместе с пищей.

Далее, я расскажу о результатах последних исследований в этой области и объясню, почему

я рекомендую вам употреблять омега-3 жирные кислоты.

Вкратце о полезных свойствах омега-3 жирных кислот:

- Омега-3 жирные кислоты играют важную роль для развития зрения и когнитивной функции мозга ребёнка в утробе матери во время беременности и в первые годы его жизни.
- Омега-3 жирные кислоты оказывают существенное влияние на здоровье и функционирование головного мозга у взрослых.
- Омега-3 жирные кислоты оказывают благотворное влияние на состояние сердца и сосудов.
- Омега-3 жирные кислоты оказывают положительно влияют на иммунную систему.
- Омега-3 жирные кислоты могут предотвратить развитие аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит.
- Омега-3 жирные кислоты могут значительно снизить развитие рака.
- Омега-3 жирные кислоты благотворно влияют на липидный обмен.

В частности, жирные кислоты омега-3 вызывают положительную динамику при следующих нарушениях и заболеваниях:

- СДВГ (Синдроме дефицита внимания и гиперактивности или гиперкинетическом синдроме (ГС);
- Психических заболеваниях, таких как депрессии, шизофрении, пограничном расстройстве личности;
- Слабоумии / болезни Альцгеймера;
- Сердечно-сосудистых заболеваниях, таких как внезапная сердечная смерть и инфаркт миокарда;
- Инсульте;
- Воспалительных или аутоиммунных заболеваниях, таких как ревматоидный артрит, воспалительные кишечные заболевания или астма;
- Раковых заболеваниях: раке предстательной железы, колоректальной карциноме или раке молочной железы;
- Макулодистрофии.

К сожалению, критическое изучение литературных источников не выявило однозначных доказательств положительного влияния омега-3 жирных кислот на большинство упомянутых выше заболеваний. Именно поэтому я нахожу немного дезориентирующим тот факт, что некоторые производители продуктов, масел или биологически активных добавок

(БАДов) указывают на их положительное действие при этих заболеваниях, ссылаясь на «доказательства» отдельных научных исследований. Зачастую встречаются другие научные работы, которые приходят к другим результатам.

Я рекомендую вам задуматься о введении в ваш рацион омега-3 жирных кислот на основе существующих научных знаний:

- Бесспорным является то, что омега-3 жирные кислоты играют ключевую роль в образовании и росте клеток нашего организма;
- Бесспорно и то, что питание людей 19 века очень отличалось соотношением омега-3 жирных кислот (хорошие жиры) к омега-6 жирным кислотам (неблагоприятные жирные кислоты) в соотношении 1 к 1-2. Изменение привычек в питании и производства пищевых продуктов привело нас к соотношению 1 к 10-20.
- Омега-3 и омега-6 конкурируют в организме за одни и те же ферменты, т.е. при обмене веществ они проходят одни и те же этапы преобразования. Даже если растительные омега-3 жирные кислоты не так важны для организма, как омега-3 жирные кислоты животного происхождения, они всё-таки могут помешать образованию чрезмерно большого количества вредных продуктов обмена из омега-6 жирных кислот.
- С изменением состава жирных кислот некоторые научные теории объясняют возникновение некоторых из вышеназванных заболеваний. Однако подтвердить эти логические выводы с помощью многих исследований лишь только предстоит.
- Рабочая группа европейских учёных-исследователей во главе с профессором Бертольд Колецко отметила важность потребления в пищу омега-3 жирных кислот, особенно во время беременности, лактации и в первые годы жизни для развития головного мозга, нервной системы и зрения.

Омега-6 является незаменимой жирной кислотой, которая, однако, не синтезируется нашим организмом. Тем не менее употреблять её дополнительно в виде специальных препаратов не нужно, так как она содержится в достаточном количестве в злаковых, сое, кукурузе. Поэтому упоминание о ней, как об особо ценном продукте, совершенно излишне.

Необходимо обратить внимание на другой аспект. Вам необходимо сделать все возможное, чтобы сместить соотношение омега-6 к омега-3 в пользу омега-3 жирных кислот. Поэтому потребляйте как можно чаще омега-3 жирные кислоты растительного происхождения, в частности, льняное масло.

Вопрос о том, эффективны ли омега-3 жирные кислоты в капсулах (капсулы рыбьего жира)

по сравнению с омега-3 жирными кислотами, потребляемыми нами с пищей, до сих пор не нашёл подтверждения. Это ещё одно основание включить продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, в свой рацион.

Включаю автопилот: я стараюсь следить за своим питанием, употребляя продукты, богатые омега-3 жирными кислотами, в частности, семена льна, льняное масло или рыбу!

Качество льняного масла:

Конечно, в рамках подготовки и изучения материалов к данной публикации, я попытался внедрить вышеупомянутые рекомендации в своей семье. В суете повседневной жизни это оказалось не так-то просто осуществить. Большинство видов купленного льняного масла нам показалось прогорклыми. Это обстоятельство не позволило использовать льняное масло в пищу. Причина в том, что льняное масло быстро окисляется. После открытия бутылки срок хранения полезного льняного масла до 3 месяцев. Поэтому заказывайте свежее выжатое льняное масло в интернете на маслозаводе. Это гарантирует свежесть продукта. Некоторые производители разливают льняное масло по бутылкам в среде инертного газа, что улучшает качество и сроки хранения продукта. Пожалуйста, храните масло в прохладном месте и используйте открытую бутылку только в течение 10-14 дней. Добавляйте его в мюсли, салаты и томатный сок.

Белок — строительный блок нашего организма

Белок является важным строительным материалом нашего организма. Говоря о белках, вы думаете, конечно, в первую очередь, о мясе и молочных продуктах. Несколько раз я уже упоминал, что красного мяса следует избегать, так как даже употребление его в умеренных количествах приводит не только к повышенному риску развития рака кишечника, болезни сердца, диабета и других заболеваний, но и к высокому риску умереть от этих болезней. Мясные продукты, подвергшиеся технической обработке, ещё более опасны для здоровья, поскольку они содержат существенное количество соли. Молоко и молочные продукты также содержат большое количество насыщенных жирных и трансжирных кислот. Потребление молочных продуктов необходимо ограничить до одной, максимум двух порций в день.

Включаю автопилот: я потребляю не более чем 1-2 порции молочных продуктов в день и предпочитаю продукты с низким содержанием жиров!

Обращайте внимание не только на то, мясо какого животного лежит на вашей тарелке, но и на то, где они выросли, какие генетические предрасположенности у них есть и чем их

кормили. Мясо животных, которое было подвергнуто генетическим изменениям с целью ускорения роста и увеличения прибыли, не может быть полезным. Чем естественнее корм, тем здоровее животное и тем более ценным является мясо. Это касается, например, уровня содержания омега-3 и омега-6 жирных кислот. Мясо животных, которые питались зерновыми, кукурузой или соей, отличается повышенным содержанием омега-6 жиров. В то время как естественный (природный) корм на пастбище или в лесу увеличивает содержание в нём омега-3. Это касается и рыбы, выращенной на рыбных фермах.

Альтернативными источниками белка являются бобовые (фасоль, горох, чечевица, соевые бобы или арахис), орехи или конопля.

Так как об употреблении конопли мало что известно, я хотел бы остановиться на ней подробнее. Вы знаете, что наркотики изготавливаются из конопли. Но конопля является также ценным продуктом питания. Семена конопли содержат ценные ненасыщенные жирные кислоты (идеальное соотношение омега-6 к омега-3 жирных кислот составляет 3:1) и высококачественный белок. Очищенные конопляные семена содержат 20-24% чистого, легко усваиваемого белка. Белок конопли содержит незаменимые для нашего организма аминокислоты, которые самостоятельно не синтезируются. Вы можете заменить мясо семенами конопли. Даже спортсмены могут полностью исключить дополнительный приём белковых препаратов и заменить их коноплей.

Кроме того, конопля является отличным источником железа. Сто грамм конопли содержит 12 мг железа. Ежедневное потребление железа детьми составляет 8-10 мг, мужчинами - 10 мг, женщинами - 15 мг, а беременными - 30 мг. Конопля содержит в себе такие важные элементы, как кальций, магний и калий. Конопля богата витаминами группы B и E.

Очищенные семена конопли имеют приятный ореховый вкус и могут использоваться при приготовлении различных блюд. Две столовые ложки семян конопли (20-25 г) обогатят вкус мясли. Посыпьте салат семенами конопли или добавляйте их в супы. Приобрести их можно в интернете.

Включая автопилот: ценными источниками белка являются бобовые, орехи и конопля!

Подводя итог вышесказанному, я рекомендую вам исключить потребление красного мяса и продуктов из него, но включить в рацион питания целый ряд богатых белком продуктов, таких как рыбу, бобовые (фасоль, горох, чечевица, соя или арахис), орехи, коноплю или птицу.

Фрукты, овощи, бобовые и орехи

Фрукты, овощи, бобовые и орехи должны присутствовать в достаточном количестве в вашем рационе, поскольку они содержат ценные вещества, такие как углеводы, белки, жиры, клетчатку, витамины и микроэлементы в оптимальном для вашего организма количестве.

Питание, богатое фруктами, овощами, бобовыми и орехами, снижает риск возникновения сердечных заболеваний, инсульта, высокого кровяного давления, а также катаракты и макулодистрофии; положительно влияет на функционирование желудочно-кишечного тракта.

Вы должны распределить 9-13 порций фруктов, овощей, бобовых или орехов между тремя приёмами пищи. Одна порция равна половине чашки (125 мл) или размеру одной вашей ладони. Их разнообразие так же важно, как и потребляемое количество. Наслаждайтесь всеми цветами фруктов, овощей, бобовых и орехов; тёмно-зелеными (салатом, шпинатом, мангольдом и всеми видами капусты, а также артишоками), красными (ягодами, помидорами (лучше в тушеном виде, поскольку они лучше усваиваются организмом), свёклой и болгарским перцем), оранжевыми (тыквой, морковью) и жёлтыми (медовой дыней, виноградом) или белого цвета (цветной капустой, сельдереем, чёрным корнем, спаржей).

Пример одной порции		
		
1 маленькое яблоко	1 большой банан	1 средний грейпфрут
		
1 большой апельсин	1 средняя груша	1 маленькая долька арбуза

		
2 большие или 3 средние сливы	8 больших клубник	1 большой сладкий перец
		
10 соцветий брокколи	2 крупных стебля сельдерея	1 чашка припущенной или 2 чашки свежей зелени (шпината, листовой капусты, листовой горчицы, ботвы репы)
		
12 мини-моркови (или 2 большие)	1 большая долька дыни	1 большой початок кукурузы

Американский институт исследования рака приводит результаты исследования, в которых отводит значительную роль ягодам с их сильными противораковыми свойствами, особенно при профилактике рака желудочно-кишечного тракта. Особенно полезным является пигмента, окрашивающий ягоды в темный цвет. Недавно опубликованные исследования позволяют нам предположить, что только после переработки этих веществ в кишечнике кишечными бактериями эти вещества попадают в организм, что и приводит к благоприятному (полезному) эффекту (см. главу кишечные бактерии — полезные помощники вашему здоровью). И в этом случае необходимо, по возможности, ежедневно потреблять в пищу различные виды ягод. Свежесобранные и сразу же замороженные ягоды содержат в себе большое количество полезных веществ. Не доверяйте экстрактам! Картофель является исключением, так как он богат быстрыми углеводами в форме крахмала.

Включаю автопилот: моя пища должна быть красочной!

Пищевые волокна

Пищевые волокна играют особо важную роль для вашего здоровья. Этот термин уже упоминался мной несколько раз. Здесь и в главе «кишечные бактерии» я изложу мою мысль подробнее:

Пищевые волокна - это углеводы, которые не расщепляются на сахарные строительные блоки ни во рту, ни в желудочно-кишечном тракте. Таким образом, они не усваиваются нашим организмом.

Учёные обнаружили, что между 1880 и 1970 годами в западных странах употребление пищевых волокон снизилось на 90%, а употребление животных жиров и рафинированного сахара увеличилось в четыре раза. Такие драматические изменения в стиле питания ещё больше усугубились в последующие годы.

Пищевые волокна влияют на время прохождения пищи (транзит) через пищеварительную систему. Это как раз то время, которое необходимо для переработки неперевариваемых компонентов пищи из продуктов питания для того, чтобы их вывести из организма. Этот процесс длится теперь в пять раз дольше (от 20 до 100 часов). Вес стула при западном стиле питания сократился до 60 г в день по сравнению с 600 г в день у сельских крестьян Африки. Обсуждаются многие другие положительные эффекты, влияющие на желудочно-кишечный тракт и на организм в целом, и в частности, влияние на кишечную флору, о которой говорится в следующей главе, и которая имеет жизненно важное значение.

Следовательно, необходимо употреблять в пищу:

- Цельнозерновые продукты и неочищенный рис
- Фрукты вместо фруктовых соков
- Больше овощей, за исключением, картофеля
- Бобовые вместо мяса
- Фрукты или орехи вместо конфет, чипсов или крекеров
- Мюсли, приготовленные в домашних условиях.

Включаю автопилот: если я употребляю крахмалосодержащие злаковые и рис, я отдаю предпочтение цельнозерновым продуктам и неочищенному рису!

Дополнительная литература:

Burkitt DP, Walker ARP, Painter NS: Effect of dietary fibre on stools and transit-times, and its role in the causation of disease. The Lancet 1972; 300 (7792): 1408-11.:

Кишечные бактерии — полезные помощники вашему здоровью

Кишечник содержит по меньшей мере 1000 различных видов микроорганизмов (бактерий, вирусов, простейших и грибов). По некоторым подсчётам, общее количество микроорганизмов в желудочно-кишечном тракте составляет от 10^{13} до 10^{14} , что превышает число собственных клеток человека в 10 раз. Толстая кишка как последняя часть желудочно-кишечного тракта, отличается самой высокой плотностью заселения микроорганизмами.

Эти микроорганизмы появились в процессе эволюции. Речь идёт о генетической особенности наших предков, которая почти не изменилась со времён появления человека, а также о рационе питания, который состоял в основном из растительной пищи, пищевых волокон и других ферментируемых веществ.

Организм человека и населяющие его микроорганизмы — это единая система. Существующий сложный симбиоз имеет неоценимое значение для человеческого тела. Микроорганизмы часто называют ещё «органом в органе» или виртуальным «суперорганом», который весит до 2 кг.

Различают полезные и вредные микроорганизмы. Состав микроорганизмов в теле человека зависит от многих факторов. Одним из них является питание.

В настоящее время считается, что до самого рождения ребёнок находится в стерильной среде, то есть у него нет бактерий или микробов ни на коже, ни в кишечнике. Впервые младенец сталкивается с естественной микрофлорой матери в тот момент, когда лопается околоплодный пузырь. А затем в условиях естественных родов во время прохождения по родовым путям ребёнок получает существенную порцию материнских кишечных микробов. Уже на первой неделе жизни бактерии переселяются в кишечник ребёнка. Формирование микрофлоры кишечника заканчивается к 3-4 годам жизни. В течение жизни микрофлора человека меняется под воздействием множества факторов.

Таким образом, микрофлора вашего кишечника зависит от питания. Для поддержания здоровой кишечной среды полезно употреблять пищевые волокна. Попадая в кишечник, пищевые волокна расщепляются микроорганизмами и перерабатываются в полезные вещества для вашего организма.

Современное питание на Западе изобилует легкодоступными углеводами, насыщенными жирами и транс-жирами, всасывание которых начинается уже в верхних отделах тонкой кишки, в то время как микроорганизмы в толстом кишечнике остаются «голодными» и не могут выполнять своих функций. Употребление вами малого количества пищевых волокон и большого количества легкодоступных углеводов негативно сказывается на состоянии вашей кишечной флоры, что может привести к различным заболеваниям.

Если вы «кормите» полезные микроорганизмы пищевыми волокнами из цельного зерна, фруктов, овощей, орехов и бобовых, то они начинают подавлять рост неблагоприятных или патогенных микроорганизмов различными способами: например, конкуренцией за получение питательных веществ или образованием веществ, тормозящих рост. Эта функция становится наиболее важной, так как патогенные бактерии могут содержать в себе в большом количестве токсины, так называемые эндотоксины. Последние раздражают стенки кишечника и всасываются в кровь. При избыточном поступлении этих веществ в кровь они могут вызывать следующие болезни: болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, расстройство памяти, аутизм, психические расстройства, заболевания коронарных артерий, инсульт, сахарный диабет типа 1 и 2, рак, аллергию, аутоиммунные заболевания, ревматические заболевания, фибромиалгию, остеоартрит, синдром хронической усталости, цирроз печени, макулодистрофию, увеит, болезни почек, ожирение, воспаление дёсен или стресс.

Здоровая кишечная микрофлора играет важную роль для сохранения здоровья и функциональности слизистой оболочки кишечника и её способности усваивать из кишечника полезные вещества. Она помогает иммунной системе бороться с хроническими воспалениями, которые могут привести к аутоиммунным заболеваниям (реакция иммунной системы против своего же организма как, например, при ревматизме). Сегодня возникает вопрос о влиянии хронического воспаления на ускорение процессов старения (так называемый инфламэйджинг). Хронические воспалительные процессы могут также стать причиной развития рака.

Здоровая микрофлора кишечника помогает вашему организму отличить полезные вещества от тех, которые необходимо «обезвредить». Именно поэтому становится очевидным участие кишечной флоры в развитии аллергии.

Полезные микроорганизмы – это как химический завод. Они производят тысячу важных и уникальных веществ с огромной выгодой для вашего организма, который самостоятельно не сможет их синтезировать. Кишечные микробы в своей совокупности обладают приличным арсеналом ферментов, которые помогают усваивать питательные вещества. Именно так можно объяснить использование сои для создания с помощью кишечных бактерий здоровых гормонов из растительных гормонов бобовых для лечения рака простаты или молочной железы.

Изменения могут произойти и при приёме медицинских препаратов. Кишечная флора может повлиять на эффективность их применения и их усвоения пациентом.

Здоровая микрофлора обладает следующими преимуществами:

- Переваривание пищевых волокон.
- Образование короткоцепочечных жирных кислот (короткоцепочечные жирные кислоты, SCFA).
- Синтезирование витаминов (витаминов группы В и витамина К).
- Преобразование растительных гормонов в полезные для организма гормоны (см. главу «растительные гормоны»).
- Преобразование витаминов из растений, которые кишечник в исходном виде не может использовать (см. главу «фрукты, овощи, бобовые и орехи»).
- Подавление развития неблагоприятных микроорганизмов.
- Снижение уровня холестерина (механизм этого процесса окончательно не изучен);
- Регулирование иммунной системы слизистой оболочки кишечника и организма в целом.
- Регулирование моторики кишечника.
- Регулирование барьерной функции слизистой оболочки кишечника.
- Участие в механизмах, сигнализирующих чувство сытости.

Предметом интенсивных исследований является влияние кишечной флоры на организм. Последние исследования показывают, что кишечная флора тесно взаимодействует с нервной системой.

Знание об этом особенно важно для:

- вашей реакции на стресс,
- вашего отношения к страху,
- вашего эмоционального состояния,
- вашего восприятия,
- вашего поведения,
- вашего ощущения боли.

И наоборот, кишечная флора реагирует на различные сигналы вашего тела. Нарушение микрофлоры кишечника может повысить восприимчивость к:

- язвенному колиту,
- болезни Крона,
- целиакии,
- синдрому раздраженного кишечника (спастическому колиту, «нервному кишечнику»),

- избыточному весу,
- диабету 1-го типа,
- диабету 2-го типа,
- неврологическим заболеваниям,
- раку.

Понимание функции и состава кишечной микрофлоры и факторов, которые приводят к определённым изменениям в ней, а также взаимодействия с организмом как системой, будет способствовать разработке методов лечения для поддержания в здоровом состоянии как микрофлоры кишечника, так и организма в целом. К сожалению, мы ещё далеки от того, чтобы отличить здоровые (полезные) микроорганизмы от патогенных, ведущих к возникновению болезней, и определить, какие бактерии необходимы для нашего здоровья. Многие вопросы о взаимодействии между нашим организмом и кишечной флорой по-прежнему остаются открытыми. Именно поэтому известные ученые считают, что слишком рано классифицировать определённые кишечные бактерии как полезные и лишь на основании отдельных исследований использовать их для лечения конкретных заболеваний. Это касается, прежде всего, продаваемых на широкую ногу всех медицинских препаратов как концернами на полках в супермаркетах, так и аптеками.

На сегодняшний день совершенно точно известно, что для поддержания здоровой микрофлоры кишечника следует избегать легкодоступных углеводов: сахара, хлеба, кондитерских и макаронных изделий, лапши, картофеля или очищенного риса, неблагоприятных насыщенных жиров и транс-жиров, и предпочесть им овощи, фрукты, бобовые и орехи, т. е. пищу богатую пищевыми волокнами.

Учёные опасаются, что уменьшение биоразнообразия природы может повлечь за собой снижение биоразнообразия кишечных бактерий и полезных микробов. Даже задумываются о том, чтобы в развивающихся странах, где преобладает питание, основанное на продуктах сельского хозяйства, собирать микроорганизмы и консервировать их для потомков.

Кишечную микрофлору можно представить себе в виде биотопа. В течение длительного периода развития, жители биотопа привыкли друг к другу и к окружающей среде и живут в симбиозе со взаимной выгодой. Если благодаря сельскохозяйственной обработке в биотоп попадают, например, очень много питательных веществ, то некоторые жители биотопа начинают развиваться быстрее и вытеснять других жителей. Это нарушает всю экосистему. Разнообразие и способность биотопа реагировать на отрицательные явления или обстоятельства окружающей среды снижается.

Нечто подобное наблюдается и в кишечнике. Питание с высоким содержанием жиров и сахара сокращает разнообразие кишечных бактерий.

Представленные закономерности экосистемы кишечника являются ещё одним аргументом в пользу употребления пищевых волокон, т. е. фруктов, овощей, салатов, бобовых и орех.

Включаю автопилот: я предпочитаю продукты, богатые пищевыми волокнами, такие как цельнозерновые продукты, фрукты, овощи, салаты, бобовые и орехи!

На кишечную флору влияют:

- способ рождения/вид родов (естественные роды или кесарево сечение),
- питание в новорождённом возрасте (грудное молоко или искусственное вскармливание),
- питание уже в зрелом возрасте,
- случайные контакты с бактериями,
- стресс,
- возраст,
- гигиена,
- прием антибиотиков.

Дополнительная литература:

- Sue Grenham, Gerard Clarke, John F. Cryan and Timothy G. Dinan: Brain–gut–microbe communication in health and disease; Front Physiol. 2011; 2: 94. Epub 2011.
- Kirsty Brown, Daniella DeCoffe, Erin Molcan and Deanna L. Gibson: Diet-Induced Dysbiosis of the Intestinal Microbiota and the Effects on Immunity and Disease; Nutrients. 2012 Aug; 4 (8):1095-119. Epub 2012 Aug 21.
- Catherine A. Lozupone, Jesse I. Stombaugh, Jeffrey I. Gordon, Janet K. Jansson and Rob Knight: Diversity, stability and resilience of the human gut microbiota; Nature. 2012 Sep 13; 489(7415): 220-30. doi: 10.1038/nature11550.
- Ruth E. Ley, Catherine A. Lozupone, Micah Hamady, Rob Knight, and Jeffrey I. Gordon: Worlds within worlds: evolution of the vertebrate gut microbiota; Nat Rev Microbiol. 2008 October; 6(10): 776–788.
- Bengmark S.: Gut microbiota, immune development and function; 2012 Oct; 13(10): 701-12. doi: 10.1038/nrn3346. Epub 2012 Sep 12.
- Cryan JF, Dinan TG: Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour; J AOAC Int. 2012 Jan-Feb; 95(1): 24-30.
- Wong JM, Esfahani A, Singh N, Villa CR, Mirrahimi A, Jenkins DJ, Kendall CW: Gut microbiota, diet, and heart disease; J AOAC Int. 2012 Jan-Feb; 95(1): 24-30.

- Harry J. Flint, Karen P. Scott, Petra Louis and Sylvia H. Duncan: The role of the gut microbiota in nutrition and health; Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol. 9, 577–589 (2012); published online 4 September 2012;

Пейте на здоровье

Из изложенного выше можно сделать вывод, что к полезным напиткам можно отнести воду, несладкий чай, особенно зелёный или фруктовый чай и неподслащенный кофе. Необходимо, чтобы ваш организм получал достаточное количество воды. Все остальные вещества он получит вместе с пищей. Это касается и спортсменов-любителей.

Если вы не хотите отказываться от любимого вкуса, то приготовьте себе напиток сами. Просто добавьте в стакан или графин с водой следующие ингредиенты:

- ломтики цитрусовых (лимон, лайм, апельсин, грейпфрут),
- рубленую мяту или другие специи,
- очищенный и нарезанный имбирь или огурец.

Если вы не хотите отказываться от газированного фруктового напитка, то сделайте его самостоятельно из всего фрукта, а не выжатых соков. В этом случае, вы точно знаете, что будете пить и сэкономите при этом много денег. Соответствующие рекомендации вы найдёте в Гарвардской медицинской школе.

Ингредиенты для одного человека содержат 18 калорий:

- ½ стакана льда,
- ¾ стакана несладкой газированной воды,
- ⅓ чашки дыни или ягод,
- рубленые листья мяты или дольки цитрусовых (по желанию).

Смешайте тщательно в блендере ягоды, лёд и воду. Украсьте листьями мяты или дольками цитрусовых.

Практически все прочие напитки содержат сахар в чистом виде и в легкодоступной форме: будь то фруктовые соки или сиропы, оздоровительные напитки (часто содержат фруктозу), холодные чаи, спортивные или энергетические напитки, безалкогольные и газированные напитки, алкогольные напитки и пр. Будьте осторожны с напитками, подслащенными стевией, потому что, как правило, стевия смешивается с другими сахарами. Обратите

внимание на низкокалорийные или некалорийные напитки. И особенно необходимо избегать воды, подслащенной фруктозой, со звучным названием по типу *эмоция*, *баланс* и т. д. Концентрацию содержащейся в них фруктозе можно классифицировать как яд.

Спортсменам-любителям не нужны никакие специальные напитки! Если вы регулярно занимаетесь упражнениями на выносливость более одного часа и при этом сильно потеете, то достаточно выпить газированный напиток, сильно разбавленный фруктовым соком (в соответствии с рекомендациями Гарвардской медицинской школы, концентрация фруктового сока в воде должна составлять 1-2 к 12) или приготовьте фруктовый газированный напиток сами как описано выше.

Не соблазняйтесь на витаминизированные добавки. При здоровом рационе питания они вам просто не нужны. Содержащий сахар напиток даже при наличии витаминов не может быть полезным.

Дети потребляют самое большое количество этих напитков дома. Замените их родниковой или водопроводной водой. К тому же вы сэкономите деньги.

Как уже упомянуто выше, необходимо ограничить употребление молока до 1-2 стаканов ежедневно. Отдайте предпочтение нежирному молоку. По возможности замените его здоровой альтернативой — соевым молоком с витамином D и обогащённым кальцием.

Включаю автопилот: я пью воду, зелёный чай и предпочитаю самостоятельно готовить фруктовые газированные напитки!

Соль — тихий убийца



Соль — это специя. В прежние времена она играла огромную роль для сохранения овощей, мяса или рыбы. Необходимость в этом отпала в эпоху холодильника и морозильника.

Все чаще у меня создаётся впечатление, что в настоящее время мы используем соль в огромных количествах для того, чтобы замаскировать вкус нашей пищи. Современные

производственные методы, такие как сбор незрелых плодов и селекция, приводит к потере вкуса фруктов, овощей и продуктов их переработки. Когда вы в последний раз наслаждались ароматным вкусом спелого томата? Невкусные продукты всё чаще маскируются продавцами. Инженеры-технологи пищевого производства используют соль в таких количествах, что возникает бессознательное желание употребить её в пищу ещё больше.

Как описано на сайте Гарвардской медицинской школы (<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt/>) соль способствует удержанию воды в мясе. Это существенным образом отражается на нашем весе. А потом у нас появляется жажда, которую мы утоляем покупкой дорогих напитков.

Исследовательская модель от 2010 года (Кирстен Биббинс-Доминго, Чертоу Г.М., Коксон П. и др. «Прогнозируемый эффект сокращения соли на будущее сердечно-сосудистых заболеваний» в публикации для «Журнала медицины Новой Англии» 2010; 362:..... 590-9) показало, что снижение натрия на 1,2 г в США ежегодно предупредит возникновение 120 000 случаев сердечно-сосудистых заболеваний. Можно спасти 92 000 жизней и сэкономить 24 триллиона долларов США на медицинские расходы. Из средства от порчи продуктов соль превратилась в тихого убийцу.

Соль состоит из натрия и хлорида. На упаковках часто указывается содержание натрия. В США ежедневно вместе с пищей употребляется около 3600 мг натрия. Но США в этом смысле не одиноки. Например, до 1970 года в Японии употребляли более чем 10 000 мг соли в день. Основное содержание соли приходилось на полуфабрикаты.

Включаю автопилот: я не покупаю полуфабрикаты!

Даже, казалось бы, такой несолёный продукт, как кукурузные хлопья от фирмы Kellogg's содержат 500 мг натрия на 100 г продукта. С точки зрения сохранения здоровья Гарвардская медицинская школа рекомендует ограничиться их потреблением до 1500 мг в день. Получается, что одна порция содержит 1/3 суточного рациона для взрослых. Вы можете себе это представить?

Употребление большого количества соли является причиной сердечно-сосудистых заболеваний: гипертонии и последствий этого заболевания, рака (особенно рака желудка) и остеопороза (хрупкость костей в результате потери кальция). Это объясняет тот факт, почему рак желудка был одним из самых распространённых раковых заболеваний в Японии.

Поэтому попробуйте в значительной степени сократить потребление соли. Употребляйте

свежие продукты, приправленные травами и специями. Попробуйте не солить пищу, которую вы готовите. Старайтесь недосаливать уже готовое блюдо. При покупке продуктов обращайте внимание на содержание соли в продукции. Перед тем как сделать заказ в ресторане спросите, есть ли в меню блюда с низким содержанием натрия, или вы можете попросить о том, чтобы ваш заказ готовился без добавления соли.

Обратите особое внимание на то, чтобы ваши дети употребляли как можно меньше соли.

Включаю автопилот: я употребляю мало соли, а когда я ем вне дома, то прошу повара недосаливать мои блюда.

Фитогормоны



Фитогормоны — это вещества растительного происхождения, которые проявляют гормональную активность при введении в организм человека. Люди (как женщины, так и мужчины!) с большим количеством фитогормонов в своём рационе питания, как, например, азиаты, в отличие от людей с «западным питанием» получают многочисленные преимущества для здоровья.

К числу фитогормонов относят лигнаны, которые содержатся в семенах льна. Красный клевер и соя также содержат эти полезные растительные вещества. Согласно исследованиям, полезные свойства лигнанов, содержащихся во льняном семени, позволяют:

- сохранить здоровье груди;
- сохранить здоровье предстательной железы;
- предупредить образование рака;
- облегчить симптомы менопаузы;
- сохранить здоровые и крепкие кости;

- поддерживать в здоровом состоянии работу сердца;
- противодействовать процессам воспаления и предотвратить преждевременное старение организма (инфламэйджинг);
- уменьшить выпадение волос у мужчин и женщин;
- предотвратить образование акне.

Важное примечание: продукты с высоким содержанием лигнанов и других фитоэстрогенов следует употреблять во время беременности очень осторожно.

Красный клевер содержит 4 ценных фитогормона, которые называют ещё изофлавонами: генистеин, дайдзеин, биоканин А и формононетин; тогда как в сое их только два.

Красный клевер способствует:

- улучшению состояния здоровья женщины при менопаузе;
- защите молочной железы;
- защите простаты;
- предупреждению образования остеопороза;
- предупреждению развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижению уровня холестерина в крови;
- положительному влиянию на состояние кожи при воздействии ультрафиолетовых лучей;
- улучшению когнитивных способностей (функций головного мозга);
- проявлению антиоксидантных действий;
- замедлению процессов старения, а также
- имеет высокую степень усвояемости организмом.

Поэтому используйте в своём рационе семена льна или льняной жмых, клевер красный, соевые продукты (обратите внимание при этом на содержание соли). Именно поэтому мой рецепт мюсли содержит семена льна. Как уже было сказано выше, это полезно и для мужчин!

Выше я уже указывал на потенциальную важность наличия здоровой микрофлоры кишечника для эффективного усваивания фитогормонов, поступающих в организм с продуктами питания. Именно этот аспект наглядно показывает, что здоровый образ жизни человека следует рассматривать в системе. Не имеет смысла отдельно принимать витамины или гормональные препараты. В связи с этим ниже приведены рекомендации по употреблению витаминных препаратов.

Включаю автопилот: каждый день я употребляю по 2-3 ст. ложки льняных семян и несладкий соевый йогурт!

Принимайте витамины для подстраховки!



Стремление следить за всеми исследованиями, касающиеся витаминов, может вскружить вам голову...

При оценке исследований следует обращать внимание на то, идёт ли речь о лечении заболеваний или о здоровых людях, которые принимают витамины для сохранения здоровья. Если человек заболел из-за ведения нездорового образа жизни (нехватки движения, переедания, неправильного питания и пр.), то «вероятно» не помогут и витамины.

А как выглядит ситуация со здоровым человеком? Помогают ли витамины предупредить болезни или помешать возникновению заболевания?

И даже это слишком сложный вопрос, на который сегодня никто не может ответить. Причиной этому является то, что на здоровье и возникновение заболеваний влияют разнообразные внутренние и внешние факторы. Очень сложно провести анализ многофакторных результатов исследований.

А какой же путь Вам тогда выбрать? После обстоятельного изучения этой темы в рамках моей учёбы на врача в области профилактической медицины я нашёл результаты

исследований и выводы, сделанные проф. Уолтером Уиллетом из Гарвардской медицинской школы, а также Американского института раковых исследований (англ. AICR), совершенно прагматичными и правильными. <http://www.aicr.org/site/PageServer?pagename=homepage>

Выводы профессора Уиллета основываются на изучении 100 000 здоровых людей, за которыми вместе со своей командой он наблюдал на протяжении десятилетий. Свои результаты исследований он опубликовал в своей книге «Ешьте, пейте и будьте здоровы» (Глава 10: принимайте витамины для подстраховки, стр. 174, Free Press).

Овощи и фрукты содержат тысячи витаминов, минералов и вторичных растительных веществ, таких как фитогормонов, из которых нам известна только лишь определённая их часть. Регулярно учёные открывают новые растительные вещества, которые благотворным образом влияют на здоровье. Постепенно мы начинаем понимать, что эти вещества взаимодействуют друг с другом и помогают друг другу при решении своих задач.

Если человек вообще когда-либо способен понять, как функционирует эта система, то само освоение этих знаний займёт ещё много времени, чтобы все изучить. Я лично полагаю, что нам никогда не удастся разработать в химической лаборатории такие гениальные продукты питания, как брокколи, яблоки, белая капуста, помидоры, льняные семена, фасоль, зелёный чай и др. Будут ли они полезные для здоровья, если из них выделить экстракты и облачить их в форму таблеток – сомнительно.

Поэтому Американский институт раковых исследований рекомендует не принимать витамины или пищевые добавки для профилактики раковых заболеваний. То есть, исходя из системы существующих знаний совершенно недостаточно принимать витамины и вести при этом нездоровый образ жизни.

Проф. Уолтер Уиллет рассматривает витамины в качестве подстраховки. Витамины не могут заменить здоровое питание со всем спектром важных питательных веществ. Для профессора Уиллета витамины – это «резервный запас или наполнители дыр в системе питания, которые могут возникнуть даже у самых добросовестных едоков. Таким образом, принимая ежедневно витамины вы формируете рациональный и безопасный режим питания, но витамины никогда не смогут заменить здоровое питание».

Особое внимание следует обратить на наличие следующих витаминов в организме: витамин D, кальций B6, B12, фолиевая кислота и железо.

Витамин D очень важен особенно для людей, которые мало находятся на солнце (как врач

считаю, что необходимо мало находиться на солнце). 22 национальных и интернациональных экспертов сделали свои научные доклады в рамках конференции «Витамин D-Update 2011» в Charité в Берлине, которая прошла 9 апреля 2011 года. На основе современных данных они пришли к следующим выводам:

- Витамин D является предварительным этапом образования стероидного гормона (кальцитриол), который присутствует практически во всех клетках организма. Он может воспроизводиться в коже человека за счёт влияния ультрафиолетовых лучей. Он необходим для правильного функционирования многих органов, а не только для обмена веществ в костных структурах.
- Во всём мире наблюдается дефицит витамина D в организме людей. Эта ситуация вызвана изменениями образа жизни вследствие технического прогресса. Дополнительным фактором незначительного пребывания людей на солнце стал просто страх заболеть раком кожи. На уровне 40-го градуса широты (Средняя и Северная Европа, включая Германию, а также в новоанглийских штатах США и Канады) люди испытывают нехватку витамина D особенно в зимние месяцы, так как в этот временной период по причине плоского угла падения солнца ультрафиолетовые лучи не могут способствовать достаточному образованию витамина D.
- Множество научных исследований за прошедшие 20 лет указывают на то, что дефицит витамина D ведёт к возникновению практически всех хронических заболеваний: диабета, рака, повышенного кровяного давления и сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы, аутоиммунных и инфекционных заболеваний и аллергии. Поэтому специалисты требуют интенсивного продолжения исследовательской работы в отношении витамина D в различных областях медицины.
- Используемые в настоящее время правила нахождения на солнце не соотносятся с дефицитом витамина D. Поэтому необходимо изменить рекомендации в отношении естественного и искусственного контакта с солнцем; так, например, необходимо принимать солнечные ванны по возможности в обед в пик солнцестояния, при этом необходимо освободить от одежды большую поверхность кожи (защищайте участки кожи, подвергавшиеся более частому воздействию солнца) с весны по осень больше чем 3 раза в день макс. на 20 минут (обратите внимание на тип кожи!). При дальнейшем контакте с солнцем необходимо защищать кожу кремом или одеждой. В любом случае необходимо исключить солнечные ожоги!
- В настоящее время настоятельная рекомендация принимать 200 IE в качестве компенсации отсутствия контакта с солнцем абсолютно не достаточна. Желательно потребление 1000-2000 IE витамина D ежедневно в зимние месяцы (в том числе

7.000 – 14.000 IE в неделю в зависимости от возраста и веса). При этом, необходимо достичь уровня, по меньшей мере, 20 нг/мл в крови. Американские исследователи рекомендуют даже достичь уровня в 40-60 нг/мл, тогда ежедневно необходимо принимать до 10 000 IE. Американский институт медицины (англ. IOM) в качестве наивысшего показателя рекомендует поступательно принимать 4 000 IE. Детям необходимо принимать около 50 IE на килограмм веса тела. Кормящим мамам необходимо достичь уровня в 6 000 IE в день.

- Учёные просят профессиональные сообщества и общественность указать данные результаты исследований в соответствующих рекомендациях.

В рамках проведённой конференции «Витамин D-Update 2011» в Charité в Берлине, которая прошла 9 апреля 2011 года, был составлен меморандум согласия и подписан большинством докладчиков.

Краткое содержание докладов вы найдёте здесь <http://www.scribd.com/doc/54271929/Vitamin-D-Update-2011-Tagungsprogramm>.
Источник: <http://www.scribd.com/doc/56706201/Checkliste-Heliotherapie>

Включаю автопилот: я обращаю внимание на уровень витамина D в моём организме при разумном обращении с солнцем и принимаю зимой капсулы витамина D!

Уже известно, что **кальций** играет важную роль для сохранения костных структур, особенно это касается детей и женщин в период менопаузы. Однако неизвестно, действительно ли нам необходимо столько много кальция, сколько нам рекомендуют. Не исключено, что слишком большое количество кальция способствует образованию злокачественных опухолей, как, например, рака простаты или яичников. Как правило, молочные продукты рекомендуются в качестве источника кальция. Они содержат, однако, вредные жирные насыщенные кислоты или транс-жиры и поэтому их потребление необходимо ограничить до 1-2 раз в день. Хорошими источниками кальция служат овощи с тёмно-зелёными листьями, как, например, различные сорта капусты и брокколи, а также бобовые, кунжут или обогащённые кальцием соевые продукты.

Витамин D и кальций очень важны для сохранения здоровых и стабильных костных структур. Однако, недостаточно ограничиться только витамином D и кальцием. Необходимо стимулировать организм использовать витамин D и кальций. Организм посылает необходимые импульсы для использования витаминов только тогда, когда вы стимулируете его за счёт физической нагрузки.

Кости постоянно формируются и деформируются, но при этом адаптируются к постоянно

изменяющимся физическим задачам. Задачи по стабилизации костей возникают за счёт механических нагрузок, которые вы создаёте для них. В этом случае очень важно, какую физическую нагрузку вы испытываете и в какой форме. Не только ваша мускулатура, но и кости адаптируются к различным потребностям организма. Каждая физическая нагрузка способствует формированию костных структур и поступлению в них строительного материала – кальция.

Фолиевая кислота особенно необходима перед планированием зачатия ребёнка и во время беременности. Поэтому имеет смысл принимать её дополнительно. Проведите консультацию с вашим гинекологом. Обратите внимание на то, что существуют разные мнения по поводу того, сколько фолиевой кислоты вы должны принимать в дополнение к вашему рациону питания. В ряде стран (США, Канада, Швейцария) фолиевую кислоту включают в пшеничную муку. Однако, питания фруктами, овощами и продуктами из цельного зерна, должно быть достаточно для обеспечения организма фолиевой кислотой.

Женщинам с обильными месячными стоит обратить внимание на уровень **железа**. Анализ крови может выявить его недостаток.

Употребление витаминов может привести к передозировке. Прежде всего, это касается **витамина А** (он присутствует в молочных продуктах и в больших количествах приводит к остеопорозу), **цинка** и «**соли**» (приём ¼ части от общего рациона было бы достаточно!).

Об омега-3 жирных кислотах и фитогормонах из натуральных продуктов я писал в отдельных главах выше.

Данные относительно экстрактов **фитогормонов** (соевых и красного клевера) в виде таблеток противоречивы. Пока нет доказательств того, что они положительно влияют на здоровье. Некоторые исследования дают основания для беспокойства, указывая на вредные побочные эффекты от их употребления.

И остерегайтесь нереалистичных обещаний типа «высокая доза витаминов это — полезно!».

Включаю автопилот: я ориентируюсь не на витамины, а на здоровое питание!

Ценные для здоровья растения

Два растения, которые ещё не были упомянуты в моей книге, имеют особое значение для здоровья благодаря их ингредиентам:

- зелёный чай и
- какао.

Зелёный чай насыщен многочисленными полезными веществами, необходимыми для здоровья. Имеются данные, что люди, выпивающие 5 чашек или больше в день, чувствуют себя гораздо лучше. Исследования выявляют всё больше положительных механизмов действия зелёного чая и полезных веществ в нём, в частности, эпигаллокатехин галлат (ЭГКГ). Он замедляет процессы старения.

Какао-бобы и чёрный шоколад содержат в своём составе компоненты, которые предотвращают сердечно-сосудистые заболевания. Съедайте ежедневно по меньшей мере 25 граммов шоколада с 85% содержанием какао и больше. Ещё более ценными являются какао-бобы, предпочтительно несолёные, без специй и не обжаренные.

Будьте осторожны с готовыми какао — содержащими напитками. В них содержится огромное количество сахара. Школьный какао в Австрии, произведённый фирмой NÖM, содержит в 250 мл напитка около 10% сахара, что соответствует 6 кубикам сахара.

Включаю автопилот: я регулярно балую себя большим куском тёмного шоколада!

Литература:

Green tea consumption and the risk of incident functional disability in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study [Yasutake Tomata](#), [Masako Kakizaki](#), [Naoki Nakaya](#), [Toru Tsuboya](#), [Toshimasa Sone](#), [Shinichi Kuriyama](#), [Atsushi Hozawa](#), and [Ichiro Tsuji](#); Am J Clin Nutr 2012;95:732–9.

[Cocoa and dark chocolate in cardiovascular prevention?]. [Belz GG](#), [Mohr-Kahaly S](#). [Dtsch Med Wochenschr](#). 2011 Dec;136(51-52):2657-63. Epub 2011 Dec 14.

Оптимальный вес

Что такое оптимальный вес и как мне к нему прийти? И вообще, хочу ли этого?

Ваш оптимальный вес зависит, в том числе, и от вашего роста. В связи с этим зарекомендовал себя показатель, который служит ориентиром для того, чтобы определить, находится ли ваш вес в пределах нормы или нет. Это — индекс массы тела или ИМТ — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста. Вы можете рассчитать свой ИМТ в интернете: <http://www.umrechnung.org/bodymass-index-BMI/bodymassindex-berechnen-bmi.htm>

Наверняка вам известно, что нельзя ориентироваться исключительно на ИМТ. В дополнительные исследования не включено, например, соотношение объёма бедер и талии.

Достаточно спорным выступает положение о том, что значение ИМТ выше 25 кг/м² увеличивает риск возникновения многочисленных заболеваний. ВОЗ рекомендует поддерживать ИМТ между 19 и 23 (25) кг/м².

Вопреки многочисленным обещаниям до сих пор не разработана диета (несмотря на «низкоуглеводную», «диету с низким содержанием жира», «диету Аткинса» и др.), которая способствовала бы устойчивому снижению веса. Возможно потому, что следует учитывать каждую калорию, независимо от того, в какой форме она попала в организм. Между тем, между количеством потребления и расходования калорий наблюдается прямая зависимость.

При соблюдении большинства диет можно добиться ощутимого снижения веса в течение нескольких недель. Проблема состоит в его удержании и дальнейшем похудении. Как только вы начинаете питаться как обычно, ваш прежний вес возвращается.

Причина эффекта йо-йо кроется в том, что тело приспосабливается к резкому уменьшению пищи. Механизмы, позволяющие это сделать, являются важнейшими механизмами выживания (см. также следующий раздел). Кроме этого, они обладают омолаживающим эффектом. Таким образом, сокращение калорий у многих животных ведёт к значительному продлению жизни.

Если после соблюдения диеты вы снова вернулись к нормальному питанию, организм не знает что делать с поступившей энергией и начинает откладывать её про запас. Это приводит к нежелательному набору веса.

Чтобы избежать эффекта йо-йо, вместо хорошо разрекламированных модных диет и дорогих диетических продуктов выбирайте продукты с низкой энергетической ценностью. Избегайте высококалорийных, промышленно обработанных, рафинированных,

концентрированных, сатурированных, отжатых, высушенных продуктов питания.

Выбирайте продукты с низкой энергетической ценностью, такие как натуральные фрукты, овощи, бобовые или орехи. Вы, может быть, похудеете не так быстро, зато будете более здоровыми и достигнете стойкого эффекта.

Именно поэтому я рекомендую вам не думать о весе. Если вы принимаете здоровую пищу в соответствии с рекомендациями, представленными в этой книге, и ведёте активный образ жизни, вес вернётся к оптимальному для вас уровню. Я уверен, что вы будете чувствовать себя лучше, и все дальнейшие процессы оздоровления в организме будут происходить сами по себе.

Я рекомендую вам взять на вооружение какие-нибудь из представленных рекомендаций, не потому, что вы хотите похудеть, а потому что, вы нашли приведённые объяснения убедительными и хотите чувствовать себя более комфортно.

Включаю автопилот: я прислушаюсь к рекомендациям по здоровому питанию и активному образу жизни, чтобы улучшить качество своей жизни!

Литература:

WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. Lancet 2004; 363: 157–63.

National Institutes of Health. Clinical guidelines on the identification, evaluation, and treatment of overweight and obesity in adults—the evidence report. Obes Res. 1998; 6(suppl 2): 51S-209S.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report on a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3–5 June, 1997. WHO/NUT/NCD/98.1. Technical Report Series Number 894. Geneva: World Health Organization, 2000.

WHO. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Consultation. WHO Technical Report Series Number 854. Geneva: World Health Organization, 1995.

Голодание – сокращение потребления калорий – отмена ужина

Признанным и бесспорным является то, что ограничение калорий приносит пользу здоровью и помогает избежать многих заболеваний. Ещё Гиппократ из города Кос рекомендовал: «Будьте умерены во всём, дышите свежим воздухом, занимайтесь гимнастикой, осуществляйте ежедневный уход за вашей кожей и телом... и **исцеляйте печаль не лекарством, а голодом**».

Спорным остаётся вопрос, в какой мере должны ограничиваться калории и в какой форме.

Отмена ужина практиковалась уже на протяжении тысячелетий. Приведённое высказывание «Завтракайте как король, обедайте как принц, ужинайте как нищий!» мотивирует нас кушать на ужин как можно меньше или вообще отказываться от него. Этот принцип звучит в различных культурах одинаково: «Свой ужин отдай врагам!» - китайская мудрость, «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу!» рекомендуют в России. То, что наши предки обнаружили самонаблюдением, подтверждается современной медициной. Если ночью в организм не поступает никаких питательных веществ, приводится в движение «запасная программа», которая отвечает за регенерацию клеток организма. Для запуска этого процесса необходимо отказаться от приёма пищи примерно с 16.00 ч., в частности, исключить такие углеводные продукты питания, как хлеб, макароны, лапшу, рис, картофель и др.

Поэтому я рекомендую кушать вечером просто лёгкий, низкоуглеводный салат и отказываться от ужина 2-3 раза в неделю.

Сокращение потребления калорий

Существуют два способа ограничить калорийность потребляемой пищи или два вида диет:

- постоянное ограничение калорий и постоянный учёт калорийности блюд;
- периодическое ограничение калорий, например, во время голодания, т. е. заметное сокращение рациона питания на короткий период.

Оба метода положительно влияют на здоровье. На сегодняшний день не выяснено, какой из методов наиболее предпочтителен. В моей магистерской диссертации «Ограничение калорийности как превентивная мера: что может предложить профилактическая медицина?» я провёл исследования об ограничении потребления калорий. Учёные приводят многочисленные положительные механизмы влияния снижения калорийности. То есть, можно предположить, что не существует одного механизма, который будет абсолютно эффективным для снижения калорий.

Безусловно, очень важно то состояние, когда организм учится эффективно использовать предоставленные ему ресурсы (особенно — энергию). Именно это качество способствует регенерации, восстановлению, омоложению организма, к чему мы всегда стремимся. Если вдруг в организм начинает поступать больше энергии, чем ему нужно, то он не знает

сначала, что ему с ней делать, и откладывает её в свои хранилища, формируются запасники жира. Это вызывает эффект йо-йо (потеря веса при диете, а после — быстрое увеличение веса). Основа эффекта йо-йо заключается в эффективном использовании имеющейся энергии и приводит к желанному омоложению организма.

При внимательном изучении моих рекомендаций вы увидите, что они включают в себя ограничение потребления калорий. Тот, кто поддерживает значение своего ИМТ в пределах 19-23, в сущности, не может страдать от переизбытка калорий. Те, кто получает свои углеводы из фруктов, овощей, бобовых, орехов и лишь изредка позволяет себе употреблять хлеб, лапшу, макароны, пиццу, рис, картофель и сладости, должен употребить довольно большую и красочную порцию этих продуктов, чтобы съесть слишком много калорий. То же самое касается и низкоуглеводной диеты вечером: можно отказаться от ужина 2-3 раза в неделю (по принципу «свой ужин отдаю врагу»), потому что только ночью происходят процессы регенерации, восстановления и омоложения клеток. Тот, кто соблюдает этот принцип, тому больше не нужны мои дополнительные рекомендации.

Включаю автопилот: я ужинаю как нищий!

Оставайтесь в движении



Многочисленные исследования доказывают, что физические упражнения очень важны для поддержания жизненного тонуса, качества и радости жизни. Речь не идёт об интенсивной подготовке к марафону или другим подобным спортивным мероприятиям. Подходит любое движение, вызывающее повышение частоты сердечных сокращений. При этом необходимо снизить время, когда вы сидите.

Включаю автопилот: я двигаюсь как можно чаще!

Двигайтесь минимум 30 минут в день. Используйте каждую возможность: воспользуйтесь

лестницей вместо лифта, выйдете из автобуса на одну остановку раньше и пройдитесь пешком, предпочтите велосипед автомобилю, стойте или ходите, разговаривая по телефону и т. д. Быстрая ходьба, бег трусцой или ходьба (одновременно тренируют мышцы корпуса, плеча и рук) – это самые удобные формы тренировок. Хорошей альтернативой могут стать прыжки со скакалкой или прыжки на батуте.

Если у вас нет возможности непрерывно двигаться в течение 30 минут, то разделите это время на отрезки по десять минут. Кроме того, вы должны развивать силу, равновесие и координацию. Обратите внимание на восточную гимнастику Цигун. Она тренирует дыхание и одновременно стимулирует бессознательную, так называемую вегетативную нервную систему. Я нахожу это захватывающим, что люди восточной культуры ещё тысячу лет назад путём самонаблюдения и самоанализа обнаружили, какие движения и формы медитации положительно воздействуют на наше тело и ум, и тем самым благополучие.

Я не рекомендую заниматься интенсивными занятиями спортом поздно вечером. Это может привести к тому, что ваш организм не сможет восстановиться за ночь. Образно говоря, представьте, что вы сидите в стрессовом состоянии за столом и «перед вами появился тигр и стал на вас нападать». И вечером вы мчитесь и показываете вашему организму, что «за вами и вправду гонится тигр». Как же ваша вегетативная система сможет вовремя стабилизироваться и перейти в фазу регенерации и покоя?

Пять движений — советы Гарвардской медицинской школы

Гарвардская медицинская школа даёт пять советов, которые вы сразу можете включить в вашу повседневную жизнь:

- Выберите ту физическую активность, которая вам нравится: можно заниматься ходьбой, танцами, садоводством или гольфом. Выберите то, что заставит вас двигаться.
- Попробуйте использовать шагомер: он покажет вам, насколько вы были активны в течение дня. Проходите 7 000 (а лучше 10 000) шагов ежедневно.
- Суммируйте ваши спортивные мероприятия: один блок должен длиться не менее 10-ти минут. Так, быстрая ходьба (1км/10мин) на работу и с работы и десятиминутная ходьба во время обеденного перерыва эквивалентна тридцатиминутной повседневной активности.
- Двигайтесь вместе с друзьями: с друзьями лучше заниматься спортом, потому что они мотивируют выходить на улицу. Кстати, вашим другом может быть и собака.

- Воспользуйтесь обеденным перерывом, чтобы подвигаться: не тратьте слишком много времени на обед. Сократите время обеда и прогуляйтесь вместе со своими коллегами.

Тренировка координации, равновесия и вегетативной нервной системы

Для избежания серьёзных повреждений сила, координация и равновесие приобретают всё большее значение для людей в более пожилом возрасте. Эти навыки можно развить, используя разнообразные упражнения.

Восточные практики QiGong, Tai Chi или Yoga представляют собой особые и щадящие способы тренировки. Попробуйте каждый из этих видов практик хотя бы один раз. Вы можете не найти сразу то, что будет вам по душе. Не сдавайтесь сразу, а пробуйте различные направления и тренеров, пока не найдёте те упражнения, которые подойдут именно вам.

Преимуществом восточных техник является и то, что они одновременно в равной степени благоприятно влияют на дыхание, сердечно-сосудистую систему и вегетативную нервную систему.

Мой совет: составьте для себя 15-20 минутную программу тренировки. Занимайтесь каждый день. Делайте данную программу сразу же после подъёма из постели, пусть это войдёт в вашу привычку. Во-первых, потому, что мышцы после сна ещё тёплые. Во-вторых, очень трудно, как правило, выделить время на подобные занятия в течение дня в силу необходимости выполнения прочих рутинных задач.

Включаю автопилот: я планирую каждое утро сразу после пробуждения находить время для проведения короткой тренировки в течение 15-20 минут!

Не сидите долго

Сократить количество часов, проводимых сидя, так же важно, как и двигаться.

Вы меньше сидите, если:

- отключаете телевизор, компьютер, смартфон;
- отвечаете на звонки, смотрите телевизор или читаете, когда занимаетесь на домашнем тренажёре;
- убираете от себя пульт от телевизора и стереосистемы;

- будете делать покупки на велосипеде или пешком;
- специально находите место для парковки дальше от вашей цели;
- пользуясь автобусом или поездом, выходите на 1-2 остановки раньше и идёте оставшийся промежуток пути бодрой походкой;
- играете с детьми или внуками;
- найдите себе хобби, такие как танцы, садоводство, пешие прогулки;
- заведёте себе собаку: тогда вы будете бежать к двери не только из-за собственного здоровья;
- на работе вместо того чтобы послать электронное письмо или позвонить коллеге, подойдите к нему сами;
- встаёте со стола во время телефонного разговора;
- сократите обеденное время и походите 10 минут вокруг здания!

Включаю автопилот: я сижу как можно меньше!

10 000 шагов в день



«10.000 steps» – это инициатива CQUniversity в Рокхемптоне (Австралия). Она финансируется Управлением здравоохранения Квинсленда. Преимущества физической активности описаны в некоторых статьях на сайте этого Управления. Здесь вы можете познакомиться с информацией, почему спортивные мероприятия полезны каждому человеку. Спортивные мероприятия:

- увеличивают прилив энергии и улучшают настроение;
- снижают риск возникновения хронических заболеваний;
- уменьшают стресс и напряжение;
- улучшают подвижность и чувство равновесия;
- улучшают сон;
- регулируют вес;
- увеличивает мышечную и костную массу;
- улучшает циркуляцию крови;
- дают возможность людям с хроническими заболеваниями или физическими

ограничениями выполнять их повседневные задачи.

Инициатива «**10.000 steps**» должна стать инструментом вашей личной мотивации для того, чтобы регулярно выполнять вашу ежедневную спортивную программу. Вам станет легче вспомнить, сколько шагов вы прошли, если их будет фиксировать шагомер.

Взрослому человеку рекомендуется совершать 10 000 шагов в день. А сколько шагов нужно каждому человеку? Я рекомендую следовать следующей классификации*:

Количество шагов в день	Уровень активности
< 5 000	Сидячий образ жизни
5 000 - 7 499	Незначительная активность
7 500 - 9 999	Средняя активность
> 10 000	Хороший уровень активности
> 12 500	Очень активный образ жизни

Для некоторой группы людей, например, детей и людей преклонного возраста пройти 10 000 шагов — непреодолимая нагрузка. Но с помощью шагомера можно установить количество шагов, которое вы проходите сейчас, и просто увеличить нагрузку в течение дня.

Кстати, исследование показало, что можно сделать гораздо больше шагов с помощью программы «**10.000 steps**», чем если вы будете заниматься спортом 30 минут в день*². Пожалуйста, обратите внимание на то, что описанная выше инициатива не является медицинской консультацией. Прежде чем начать индивидуальную спортивную программу, вы должны проконсультироваться с врачом, которому вы доверяете.

Дополнительная литература по данной теме:

***Tudor-Locke, C., & Bassett, D.R. Jr. (2004).** How Many Steps/Day Are Enough? Preliminary Pedometer Indices for Public Health. *Sports Medicine*, 34(1): 1-8.

*² **Hultquist, C.N., Albright, C., Thompson, D.L. (2005)** Comparison of walking recommendations in previously inactive women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 37(4):676-683.

Используйте знания хронобиологии

С момента происхождения жизни на Земле считается, что чем лучше приспособляемость организма к окружающей среде, тем выше вероятность его выживания. Поэтому во время в ходе эволюции организм «привык» и адаптировался к своему жизненному пространству и временным последовательностям.

Хронобиология учит нас тому, что организм пытается эффективно и продуктивно подготовить себя к соответствующим «жизненным ситуациям». Рекордных результатов в спорте, например, в спринте на 100 метров спортсмен может достигнуть только после медленной подготовки, соответствующем разогреве, питании и проведении прочих необходимых мероприятий.

Вы упрощаете задачу своему организму, настроиться более экономично и эффективно решать задачи в любой жизненной ситуации, если вы будете придерживаться суточного ритма, в том числе и в выходные.

Ваш организм знает, когда вставать, кушать, двигаться и может подготовиться к соответствующей ситуации. Поддерживайте этот ритм, и ваш желудочно-кишечный тракт лучше подготовится к приёму пищи; пульс снизится ночью в состоянии покоя и повысится днём для активной жизнедеятельности. Совершенно неэффективно, если частота сердечного ритма увеличится во время сна, а система пищеварения будет работать на полную мощность, если сейчас не время кушать.

Научные исследования показывают, что питание, физические нагрузки, сон – это таймеры, находящиеся не только в головном мозге, но и в геноме каждой отдельной клетки, и отвечающие за эффективное и оптимальное функционирование всей системы организма. Учёные из Германии внесли значительный вклад в изучение хронобиологии, что даже такое понятие, как *Zeitgeber* (с немецкого — «задающий ритм фактор») стало активно использоваться в английской литературе.

Поэтому ложитесь спать «всегда» в одно и то же время, по возможности, между 22:00 и 23:00 ч. Спите по 7-8 часов (более продолжительный сон никак не улучшит качество отдыха). Питайтесь регулярно, желательно в одно и то же время 2-3 раза в день и установите интервал между приёмами пищи около 5 часов.

Занятия спортом полезны в течение дня до начала вечера. Если вечером вы начинаете интенсивно заниматься спортом, то вы показываете вашей вегетативной нервной системе, что тот тигр, который в течение рабочего дня в офисе сидел у вас на шее, теперь действительно сидит позади вас. Как же вам теперь достичь состояния покоя и перейти к спокойному сну?

Включаю автопилот: я стараюсь придерживаться регулярного распорядка дня!

Непродолжительный дневной сон (Power-nap)

Черчилль говорил:

«Вы должны спать в промежутке между обедом и ужином, и никаких полумер, никогда! Снимайте одежду и ложитесь в постель. Это то, что я всегда делаю. Не думайте, что вы будете делать меньше работы, потому что вы спите в течение дня. Это глупое мнение людей, у которых нет фантазии. Напротив, вы сможете сделать больше, ведь вы получаете два дня в одном – ну, по крайней мере, полтора».

Устраивайте себе непродолжительный короткий сон в одно и то же время (около 15:00 ч.), так как состояние активности в это время снижается независимо от еды. Продолжительность такого отдыха должна составлять от 10 до 20 минут, максимально 30 минут (не достигая Rem-фазы) или 90 минут (полный цикл сна). Делайте это также постоянно как Черчилль и научите тело и дух успокаиваться в одно и то же время и просыпаться бодрыми и в хорошем самочувствии. Сразу после сна, решение задач, требующие критического мышления и быстрой реакции, следует избегать.

Включаю автопилот: я регулярно устраиваю себе Power-nap между 14:00 ч. и 15:00 ч. на 10-15 минут!

Актуальная информация по защите от солнца

Как специалист-дерматолог, специализирующийся на профилактической медицине, основное внимание в моей работе я уделяю здоровью и красоте кожи. Важным аспектом становится ваше отношение к солнцу, так как солнце оказывает как отрицательное, так и положительное влияние на ваше здоровье.

Всем, конечно же, известны, в первую очередь, **негативные аспекты** чрезмерного пребывания на солнце:

- частые **солнечные ожоги**, особенно в **детском и подростковом возрасте**, могут привести к образованию чёрного рака кожи (**меланомы**);
- **чрезмерное постоянное воздействие** солнца связано с возникновением белого рака кожи (**базалиомы, актинической кератозы, плоскоклеточной карциномы**);
- **хроническое воздействие солнечного света** приводит к **старению кожи**, а также к возникновению следующих заболеваний: солнечного лентиго, Erythrosis interfollicularis (поверхностного покраснения кожи на шее и в области декольте) и

Elastosis actinica (тонкой, хрупкой и чувствительной кожи);

- воздействие ультрафиолетовых лучей может привести к катаракте или опухоли **глаз** или
- к сбою в работе **иммунной системы**.

Но известно также и **положительное влияние** солнца на человека. Люди, которые чаще подвергаются воздействию солнца, заболевают и умирают реже от:

- **Остеопороза;**
- **Сердечно-сосудистых заболеваний**, в том числе инсульта и гипертонии;
- **Рака** (Неходжкинской лимфомы, рака толстой кишки, плоскоклеточного рака легкого, рака плевры, рака предстательной железы, рака почек, рака мочевого пузыря, рака щитовидной железы и карциномы поджелудочной железы; карциномы грудной железы и карциномы эндометрия);
- **Аутоиммунных заболеваний** (рассеянного склероза, сахарного диабета первого типа, ревматоидного артрита);
- Нарушения **иммунной защиты** организма (туберкулёза).

Не стоит недооценивать положительное влияние солнечных ванн. Приведу лишь один пример: датское исследование показало, что больные с белым раком кожи живут на 10 лет дольше, чем «здоровое» население без рака кожи (Брондун Якобсен и др., 2013). Конечно, требуется проведение дополнительных исследований для подтверждения положительного влияния солнечных лучей на человека.

Неизвестно, как именно возникает положительный эффект воздействия солнца. Витамин D – один из возможных механизмов, который предупреждает, в частности, возникновение остеопороза. Вероятно, есть множество других ещё до сих пор неизвестных механизмов.

Мои рекомендации правильного поведения на солнце:

- Избегайте солнечных ожогов, особенно у детей.
- Защищайте от солнца чувствительные участки кожи, такие как лицо, уши, голову, шею, грудь и область декольте, плечи и руки.
- Защищайте ваши глаза.
- **Оставляйте без защиты более плотные участки кожи, которые менее подвержены воздействию солнца (ноги, живот, поясницу) на 1/3 от индивидуального времени загара (примерно на 5-15 мин в день).**

- В дни, когда невозможно принимать солнечные ванны, принимайте по 2000 МЕ витамина D (для подростков и взрослых); в первые 10 лет жизни ваших детей им необходимо получать по 1000 МЕ этого витамина; проверяйте один раз в год уровень витамина D в крови.
- Избегайте солярия!
- Защитите вашу кожу, употребляя в пищу как минимум 9 порций фруктов и овощей разного цвета, прежде всего, красно-оранжевые (для питания кожи).

Итоговые основополагающие рекомендации по защите от солнца:

- Не оставляйте ваших **детей без присмотра** под прямыми солнечными лучами. Солнцезащитный крем должен быть нанесён на участки, которые не защищены от воздействия солнца одеждой и головным убором. В детском солнцезащитном креме не должны присутствовать химические светозащитные факторы, а только так называемые микропигменты. Сознательное пребывание на солнце детей начиная со школьного возраста (живот, поясница и ноги) без солнцезащитного крема максимум на 5-10 минут - полезно.
- Не допускайте солнечного ожога ни у детей, ни у себя.
- Защищайте себя от интенсивного солнечного излучения (например, на горнолыжных курортах или на море) с помощью одежды (рубашкой с длинными рукавами, длинными брюками, головным убором). Пёстрая и сухая одежда из плотно сотканых натуральных материалов защищает лучше, чем белая и мокрая одежда из синтетических тканей. Рекомендация для оценки проникаемости ультрафиолетовых лучей ткани: поддержите вещь на свету или на солнце. По степени ослепления/проникновения света через данную вещь вы можете судить об эффективности использования того или иного материала для защиты от солнца. Для детской одежды необходимо апробировать материал и в мокром виде.
- Избегайте пика солнечной активности (примерно с 11.00 до 15.00 ч.).
- Привыкайте к солнцу постепенно.
- Солнцезащитный крем должен содержать как UVB так и UVA фильтры.
- Используйте солнцезащитные кремы с высокой степенью защиты (не менее SPF +50).

- Используйте средства от загара минимум за 30 минут до выхода на солнце. Если вы одновременно используете крем по уходу за кожей, в первую очередь нанесите солнцезащитное средство, а позже средство по уходу. Зачастую необходимость в нанесении крема по уходу просто отпадает.
- Убедитесь в том, что солнцезащитный крем нанесён и на следующие чувствительные области тела: уши, нос, губы, корни волос, тыльную сторону кисти руки и шею.
- Выходя из воды после водных видов спорта или обильного потоотделения, нанесите на всякий случай солнцезащитный крем повторно.
- Глаза очень чувствительны к солнечному свету и должны быть защищены очками.
- Не пользуйтесь перед загаром духами и другими аналогичными косметическими средствами по уходу за кожей с отдушкой.
- Проконсультируйтесь у вашего лечащего врача, могут ли принимаемые вами на данный момент медикаменты повлиять на степень воздействия солнца. Особенно это касается антибиотиков, противоревматических препаратов, снотворных, противозачаточных средств или препаратов, содержащих третиноин.

Важная информация по защите от солнца

Внимание, исследования показывают, что:

- Потоотделение (после посещения сауны или занятий спортом) снижает UVB-защиту от солнечного ожога на 16%. Поэтому соблюдайте осторожность, занимаясь спортом на солнце и посещая солярий сразу после сауны.
- Кожа защищается от вредного воздействия UVA-лучей в солярии по-другому, чем при естественном воздействии UV-лучей. Поэтому приучайте вашу кожу к солнцу постепенно, каждый раз увеличивая своё пребывание под ним на несколько минут в день.

Внимание: по крайней мере, один раз в год проходите обследование у дерматолога на наличие злокачественных образований на коже (**профилактическое обследование кожи**).

Прогнозирование ультрафиолетового излучения, вызывающего солнечный ожог

Любители солнца, спортсмены, рыбаки, фермеры, кровельщики, дорожно-строительные и иные работники, которые очень много проводят времени на свежем воздухе, могут предотвратить негативное воздействие и серьёзные последствия солнечного излучения на кожу с помощью информации об индексах излучения, интерпретациях, рекомендациях специалистов.

Проверка уровня ультрафиолетового излучения с помощью мобильного телефона.

Через сайт www.uv-check.com в любом месте Европы можно воспользоваться услугой и информацией по защите от солнца. После несложной и единовременной регистрации на сайте сервисная служба предлагает пройти удобный опрос с помощью СМС. Дополнительной информационной услугой служит семейный пакет. С помощью семейного пакета при использовании одного имени пользователя можно запросить информацию по защите от солнца до семи членов семьи. Сервисная служба (UV-Check) функционирует с помощью нового разработанного алгоритма на такой же основе, как и ультрафиолетовый индекс и информирует об ультрафиолетовом излучении на основании актуальных данных спутника по содержанию озона в атмосфере.

Послесловие

«Недостаточно об этом знать,
нужно это применять.
Недостаточно только хотеть,
надо ещё и делать» .

Иоганн Вольфганг фон Гёте
(Произведение: «Годы странствий Вильгельма Мейстера».)

Надеюсь, что моя книга дала возможность познакомить вас с последними рекомендациями по ведению здорового образа жизни. Вопрос применения этих знаний на практике зависит теперь только от вас. Из приведённой выше цитаты очевидно, что даже Гёте задумывался над вопросом, как перейти от знания к делу.

На мой взгляд, все зависит от вашей внимательности, прежде всего, к самим себе, к окружающим вас людям и к окружающей среде. Ваша осмотрительность не позволит вам больше следовать неосознанным импульсам и пристрастиям и вы будете принимать осознанные решения. Вы будете интенсивнее наслаждаться моментом жизни, вашей семьёй, едой, отпуском или работой.

Ваша внимательность уже сейчас наделяет вас здоровьем и вы чувствуете себя хорошо. Я сознательно формулирую данную установку в настоящем времени, так как речь не идёт о достижении какой-то далёкой цели в далёком будущем, которая наступит, если вы преодолеете препятствия А, В или С. Вы чувствуете себя замечательно уже сейчас.

Вы будете чувствовать себя хорошо с того момента, когда вы начнёте жить внимательнее с учётом полученных знаний из этой книги, то есть применять описанные знания на практике. Все сказанное в этой книге очень важно прочувствовать и пронести через себя, а главное, применять рекомендации в повседневной жизни. Другими словами: запишите эти руководства к действию в ваш автопилот. Это облегчит введение рекомендаций в повседневную жизнь и будет способствовать улучшению вашего самочувствия. Точно так же как вы, автоматически и не задумываясь, переходите дорогу, посмотрев при этом налево и направо, на каком-нибудь семинаре вы должны тянуться к чистой воде, выбирая её из всего представленного ассортимента напитков.

Я желаю вам хорошего самочувствия,

Ваш доктор Гутвальд