

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ЇЖИ

Стаття присвячена проблемі застосування продуктів харчування для профілактики захворювань та оздоровлення людини.

Ключові слова: харчування, продукти, здоров'я, хвороби.

Статья посвящена проблеме применения продуктов питания для профилактики заболеваний и оздоровления человека.

Ключевые слова: питание, продукты, здоровье, болезни

The article deals with the use of food products for disease prevention and health rights.

Key words: nutrition, food, health and disease.

За уся історію існування людини харчування було найбільш сильним та стійким фактором середовища, який здійснював постійний вплив на стан здоров'я.

Тепер стає очевидним, що ще декілька тисяч років тому люди знали про функціонування організму не менше, ніж сьогодні. Лише недавно вчені змогли зрозуміти, чому в Біблії сформульовані саме такі закони харчування. В книзі американського лікаря Дона Колберта “Що б їв Ісус?” порівнюються дієтичні фрагменти Нового Завіту з традиціями ветхозавітної дієти. Біблія визначає рослинну їжу як основу харчування людини, рекомендує вживати м'ясо травоядних тварин лише як доповнення до рослинної їжі.

На відміну від багатьох сучасних дієтологів, Біблія вважає корисним молоко, мед, сіль, а з фруктів – найбільше уваги приділяє винограду.

З точки зору сучасної науки, біблійна дієта найбільш ефективна для здоров'я з одної простої причини – вона зорієнтована на максимально короткі харчові ланцюги.

Харчовий ланцюг – це термін, яким означають тенденцію життєвих форм служити їжею один одному, передаючи енергію та харчові речовини.

Першою ланкою ланцюга є рослини, другою ланкою – травоядні тварини, третьою – хижаки, що поїдають травоядних, четвертою – хижаки, що поїдають хижаків. Сучасній науці відомо, що чим довший ланцюг, тим менша ефективність харчування.

На підставі логіки харчового ланцюга американські дієтологи склали “піраміду” правильного харчування, яку офіційно підтримало Міністерство охорони здоров'я США. В основі “піраміди” – хліб, рослинні жири, друга сходинка – овочі, фрукти, 3 сходинка – бобові, горіхи, четверта – риба, птиця, яйця, п'ята – молочні продукти, шоста – м'ясо, жири, масло, цукор, кондитерські вироби. Харчові заповіді Біблії співзвучні із заповідями 104-х річного карпатського мудреця Андрія Ворона – простого українського селянина з-під Мукачева, який трагічно загинув на відбудові після повені. Доля не була ласкавою до нього. Навчався в гімназії, боровся за Карпатську Україну, роками переховувався в лісовій пущі Карпат, вивчав правництво в Румунії, жив у відрубному монастирі, відбував каторгу на Колимі, брав участь у різних експедиціях. Згодом Андрій Ворон повернувся у рідне Закарпаття, поселився у родичів у старій хижі. Наводимо найбільш цікаві, з нашої точки зору, заповіді.

“Пий чисту воду, хоч де тільки повернешся, не чекаючи спраги. То перші ліки!” Жуди мене доля не вела, я найперше шукав криницю, джерело. Не пий солодкої і солоної (мінеральної) вод із пляшок. Перша роз'їсть печінку, друга замурує судини. Пиво довго бродитиме в тобі, як у бочці. Мед уживай радо. Натщесерця з водою. І побачиш, що голова твоя буде світлою, а тіло – легким. Щодень на твоєму столі місце овочам. Найпоживніші ті, що найбільш запалені, напоєні сонцем. Перший – буряк, немає на землі ліпшої їжі. За ним – квасоля, гарбуз, ягоди, морква, томати, перець, шпинат, салат, яблука, виноград, сливи.

Моя їжа – це крупи, квасоля, зеленина. Їсти краще жменьками, але часто. Щоб менше їсти, п'ю багато води і узварів, їм грубу і сиру городину. З вечора четверга до вечора п'ятниці нічого не їм, лише п'ю воду.

Не лакомся на свинину, не одного вона дочасно понесла на той світ. Коров'яче молоко нічого не дає людському тілу. Хіба що кисле.

Погана їжа – ковбаса, смажена картопля, печиво, солодоші, консерви, маринади”.

Протягом останніх десятиліть зросла механізація і автоматизація багатьох виробничих процесів, зменшилася частка фізичної праці, наслідком чого стали гіпокінезія та зменшення витрат енергії. Таким чином, енергетична цінність спожитих продуктів харчування часто перевищує енерговитрати, тому, згідно статистичних даних, зросла кількість людей, що страждають ожирінням і пов'язаними з ним хронічними інфекційними захворюваннями. Отже, актуальність теми полягає у тому, що завдяки раціональній організації харчування можна попередити такі поширені захворювання як атеросклероз, гіпертонічну хворобу, ішемічну хворобу серця, діабет, онкологічні хвороби.

Найбільш повну і детальну характеристику впливу їжі на здоров'я людини дав професор В.В. Волков у своїй монографії “Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни”. Подаємо основні принципи застосування різних видів їжі у відповідності з порами року.

Їжа має смак. Жовчні пігменти також мають смак. Відповідно до закону єдності та боротьби протилежностей, правило - рослинний пігмент проти тваринного пігменту ще й відповідного смаку має високу лікувально-профілактичну ефективність. Смаковий біоритм Біодинника.

Зима, сектор 1, прісний смак (вода) з переходом в слабокислий (вугільна кислота). Зимово-весняне міжсезоння, сектор 2 – слабокислий смак (вугільна кислота) з переходом в кислий (амінокислоти).

Весна, сектор 3 – кислий смак (амінокислоти) з переходом в сильнокислий (молочна кислота).

Весняно-літнє міжсезоння, сектор 4 – сильнокислий (молочна кислота) з переходом в слабосолодкий (глюконеогенез в печінці – синтез глюкози з молочної кислоти).

Літо, сектор 5, солодкий смак (глюкоза) з переходом в кінці літа в сильносолодкий смак (червоний білірубін).

Літньо-осіннє міжсезоння, сектор 6 – сильносолодкий смак (червоний білірубін) з переходом в слабогіркий (оранжевий білірубін, а при блокаді печінки – ще й жовчні кислоти).

Осінь, сектор 7 – гіркий смак (жирні кислоти) з переходом в сильногіркий (вердоглобін). Осінньо-зимове міжсезоння, сектор 8 – сильногіркий смак (білівердин) з переходом в прісний. Використовують їжу як рослинного, так і тваринного походження.

Білкі. Це будівничий матеріал організму, частина гормонів, ферментів - каталізатори біохімічних реакцій, захисні імунні тіла, транспорт різних мінералів в клітини, частина енергії. Біологічна цінність білків визначається вмістом і співвідношенням в них незамінних амінокислот.

Білкі рослинного походження неповноцінні з-за низького вмісту незамінних амінокислот. Вони використовуються для чистки травного каналу. Надлишок білків пришвидшує процеси склерозу, а разом з жирами – процеси атеросклерозу. Білки “чистять” печінку від жирів, але блокують нирки, шлунок, підшлункову залозу.

Жири виконують будівничу, гормональну, енергетичну та захисну функцію, містять вітаміни А, Д, Е, фосфоліпіди, стерини. Надлишок жирів пришвидшує зниження імунітету, викликає жирове перетворення тканин (ліподистрофію), а разом з білками – атеросклероз. Жири добре “чистять” підшлункову залозу, але блокують печінку.

Вуглеводи використовуються як основний енергетичний матеріал – головні конкуренти гему.

Клітковина міститься лише в рослинній їжі. Організмом не засвоюється. Відіграє визначну роль в очищенні організму і виконанні біоритму фотосинтезу (В.В. Волков, 2002).

Клітковина представлена клітинними оболонками, власне клітковиною та пектинами. Більш точним показником вмісту клітковини в рослинній їжі є вміст клітинних оболонок. Всі складові клітковини та пектини є збудниками перистальними кишківника, збирачами шлаків, чистильщиками травного каналу. Найбільше клітинних оболонок міститься в борошні грубого мелива, пшоні, горошку, сухофруктах (особливо в чорносливі), буряках. Низький вміст клітинних оболонок характерний для рису, картоплі, томатів, кабачків, які є природними продуктами не білої раси людства. Кількісна характеристика компонентів деяких видів рослинної їжі представлена в табл. 1.

Таблиця 1.

Компоненти деяких видів рослинної їжі (білок, крохмаль, клітинні оболонки в г/100 г продукту, мінеральні речовини, в мг/100 г продукту)
(за В.В. Волковим, 2002)

Крупи	Білок	Крохмаль	Клітинні оболонки	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Гречана	12,6	63,7	3,36	-	167	70	98	298	8,0
Пшоняна	12,0	64,8	5,08	39	201	27	101	233	7,0
Вівсяна	11,9	54,7	2,10	45	292	64	116	361	3,9
Ячмінна	10,4	65,2	-	-	-	-	-	343	1,6
Перлова	9,3	65,7	-	-	172	38	94	232	3,3
Рисова	7,0	73,7	1,56	26	54	24	21	97	1,8

Примітка: “-” - означає, що облік за цими інгредієнтами не проводили

Сільське господарство повинно бути зорієнтованим на традиційні для народу продукти, а чужі продукти – рис, кукурудзу, картоплю потрібно вирощувати на експорт та на відгодівлю худоби.

Їжа, яка містить велику кількість крохмалю та цукру, характерна для представників чорної, червоної та жовтої рас, для представників білої раси така їжа не підходить.

Представникам білої раси слід запам'ятати:

1. Ожиріння, цукровий діабет, імунодефіцит, судинні та урогенітальні захворювання, рак, виродження білих – наслідок використання їжі інших рас, а також власних харчових “винаходів” – морозива, джемів, тортів, тістечок, пирогів, макаронів, локшини і т.п.

2. Представники білої раси не повинні знаходитися в екваторіальних широтах, оскільки тоді вони стають білими “чорними та жовтими”, що викличе порушення водно-мінерального обміну, хвороби урогенітальної сфери.

3. Рис, кукурудза, банани, картопля, локшина і різні харчові вироби з них є шкідливою їжею, що веде до виродження білої раси. (В.В. Волков, 2002).

Акценти народження індивіда та його харчування.

Представники однієї раси не рівнозначні в споживанні їжі. Це залежить від місця народження кожного індивіда в Біодиннику. Місце – це координата для людини, яка говорить про дію тих променів, коли людина народилася. Оскільки променеві характеристики місця нашого народження в Біодиннику залежать від координати Сонця, то і місце народження характеризується координатою Сонця на момент народження, тобто знаком Зодіаку.

У виникненні ожиріння у дітей і дорослих окрім нейроендокринних порушень відіграють роль харчування та зменшені енерговитрати.

За даними Матвеева і співавторів (1993) кількісна і якісна сторони харчування порушуються вже у 35% дітей грудного віку. Після першого року життя цей показник зростає. Таким чином, у дошкільному віці правильний режим харчування у 50% дітей, у шкільному – 31%, у підлітковому – 19,6% дітей України. 80% дорослих страждають від ожиріння з дитинства. В шкільному віці частота ожиріння змінюється, з віком знижується, тому підйом її у дорослих можна пояснити рецидивами ожиріння та несприятливими умовами навколишнього середовища.

Ожиріння у дітей і підлітків частіше зустрічається у містах, ніж у селах. За даними доповіді ФАО (Міжнародна організація ООН із сільського господарства та продовольства) людство за останнє сторіччя втратило 3/4 генетичної розмаїтості сільськогосподарських культур. Стандартизація в сфері харчування ліквідує національні системи харчування і це сприяє загальним для всього населення хворобам. Ескімоси почали пити кока-колу та їсти заморожену піцу, японці міняють свіжу рибу на курячі стегенця. Українці в супермаркеті роздумують, що купувати: вареники-напівфабрикати, чи може суші?

Люди сторіччями жили в тісному зв'язку з оточуючим середовищем і це середовище давало все, що потрібно для повноцінного життя в цьому середовищі. У горців, мешканців узбережжя, степу, пустель не випадково сформувався харчовий раціон. Спосіб життя, імунна система, здатність вижити в тому чи іншому регіоні – залежали від двох основних факторів – особливостей екології та меню продуктів, - вважає Барбара Берлінгейм, головний експерт ФАО по оцінці харчовальних властивостей і вимог до продуктів. В теперішній час набір продуктів стає однаковим для людей, незалежно від місця проживання. Це може привести до втрати харчових традицій та невластивих для багатьох народів хвороб, поширення екосистем у всьому світі.

Спеціалісти ФАО підготували книгу, присвячену проблемам харчування “Продовольчі системи корінних народів”.

Виявилось, що корінні народи зберігають секрети здорової їжі, при цьому аборигени залишаються стрункими та здоровими без дієт та жироспалюючих капсул. Встановлено, що в I декаді ХХІ ст. число людей з надлишковою вагою перевищить число людей, що голодують.

Раціон людини в індустріально-розвинених країнах складається в основному з 4 комерційних культур: пшениця, рис, кукурудза, соя. Що стосується рису, то це максимум 4-5 сортів, тоді як раніше на планеті вирощувалося 40 тисяч сортів.

Традиційна їжа не тільки багата смаковими якостями, але й містить багато мікроелементів, яких немає в імпортованих продуктах.

Скорочення добової кількості споживаних калорій всього на 100 од. дозволяє упродовж року скинути до 1000 г ваги, 10 хв. прогулянки кожного дня достатньо, щоб “спалити” 1000 ккал за 1 міс. і втратити 1,5 кг за рік.

Використання салату за 20 хв. до головної страви призводить до зменшення споживання їжі упродовж дня на 10%. Рекомендують замість основної страви споживати подвійну порцію салату.

Замість м'ясних і рибних бульйонів спеціалісти рекомендують грибні або пісні овочеві супи, замість смажених страв – варені і тушковані страви, замість маринованих продуктів – свіжі овочі і салати.

Петрушка – джерело цінних речовин: вітамінів, мінеральних солей, мікроелементів. Флавоноїди петрушки мають виражену антиоксидантну дію, пришвидшують виведення з організму чужорідних речовин, гальмують розвиток ракових пухлин, атеросклерозу, знижують рівень цукру в крові.

В зелені кропу пахучого міститься багато клітковини. Кріп має бактерицидні властивості, допомагає “використати” корисну внутрішню мікрофлору, діє як спазмолітик, зменшуючи артеріальний тиск; діє як сечогінний, протизапальний та седативний засіб, має жовчогінну та послаблюючу дію, зменшує метеоризм в кишківнику.

Редиска містить білки, вітаміни, солі. Редиска посилює обмін речовин і таким чином сприяє зменшенню ваги тіла. Клітковина редиски допомагає виводити надлишковий холестерин. Антоціан шкірки редиски має здатність пригнічувати ріст ракових клітин.

Часник. Ефірні олії та фітонциди зменшують ризик виникнення раку шлунка та кишківника, покращують роботу травних залоз та зменшують ризик судинних захворювань.

Перець гострий поліпшує обмін речовин. Капсацин сприяє виробництву шлункового соку, перешкоджає розвитку шкідливих бактерій.

Барвник лютеолін стримує розвиток раку, оберігає від серцево-судинних захворювань.

Морква. Доведено, що цей овоч перешкоджає розвитку раку. Бета-каротин позитивно впливає на стан шкіри та органу зору.

Полуниця. В ній міститься багато аскорбінової кислоти, цинку. Природні фарбники та ефірні олії стримують розвиток деяких ензимів, що провокують розвиток раку.

Яблуко. Речовини, що містяться в яблуках, здатні гальмувати розвиток ракових клітин, мають протизапальну дію, допомагають роботі ШКТ. Група вітамінів і мікроелементів підвищують імунітет і поліпшують роботу серцево-судинної системи.

Зелений чай. Чудодійні властивості зеленого чаю обумовлені наявністю катехинів. Ці біоактивні речовини перешкоджають розвитку атеросклерозу і гальмують розвиток раку простати.

ЛІТЕРАТУРА

1. Активное долголетие. Молодость и здоровье после 50 лет // Автор-сост. Г.А. Лапис. СПб: ИД "Весь", ФГУИ ИПК "Лениздат", 2003. – 160 с.
2. Бун А.Ю. Как стать долгожителем. – М.: Грегори, 1997. – 224 с.
3. Вербицька Г. Рожевобокий диво-овоч // Добре здоров'я. – №8, квітень 2011. – С.4.
4. Вілкіна Т. Як уникнути зайвих калорій // За вільну Україну. Плюс. – №13, 7 квітня 2011. – С. 11.
5. Волков В.В. Пища // Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни. – СПб: Валери СПД, 2002. – С. 168-175.
6. Геник С. Скарби здоров'я навколо нас. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2002. – С. 535-563.
7. Геник С. Мистецтво бути здоровим. – Івано-Франківськ: Нова зоря, 2005. – С. 428-462.
8. Дочинець М. Многії літа. Благії літа. Заповіді 104-річного карпатського мудреця // Здоров'я і довголіття. – №16, 26 квітня-2 травня 2011. – С.3.
9. Князева Р. Продукти, що шкодять діті // За вільну Україну. Плюс. – №13, 7 квітня 2011 р. – С. 11.
10. Кушинська І. Свіжі букети вітамінів // Добре здоров'я. – №8, квітень 2011. – С.11.
11. Панишко Ю.М., Васильчук А.Л., Дмитренко В.В. Здоровий спосіб життя та довголіття // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л.: Видавець ФОПІ Корпан Б.І., 2007. – Вип. 23. – С. 33-35.
12. Панишко Ю.М., Ковцун В.І., Козій Р.С., Тарасов В.В. Здоров'я людини і особливості харчування (огляд літератури) // Здоровий спосіб життя: 36.наук. ст./ Ред. – доц ЮМ. Панишко. – Л., 2008. – Вип. 33. – С. 37-46.
13. Ярема Г. Спробуйте залишити лікарів без роботи // Добре здоров'я. – №8, квітень 2011. – С.9.