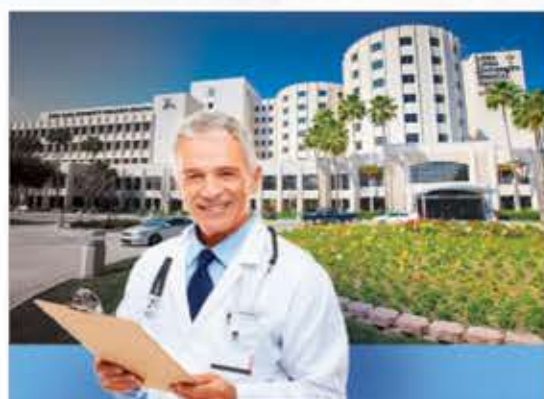


# MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 1 (108) 2018



### МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОБРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО!

Заболевания, вызванные неправильным образом жизни, нужно лечить преобразованием самого образа жизни. Какие изменения необходимо произвести в своей жизни, чтобы предотвратить развитие заболеваний или обратить их вспять?

2



### ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ?

С какого возраста начинается старение: с 60, 65, 70 лет или более? Думаю, вы видели 40-летних, которые выглядят как 70-летние, и наоборот. Говорят, человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Можно ли как-то повлиять на процесс старения и замедлить его?

4



### ПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ. ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА?

Клетчатку (растительные волокна) долгое время считали бесполезной и ненужной. Самым основным считалось накормить людей калориями, белками, жирами. Для этого продукты подвергали рафинации – отделению балластных веществ и концентрации основных. Но времена меняются...

6



## МЕДИЦИНА ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОБРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ВСПЯТЬ ВОЗМОЖНО!

Заболевания, вызванные неправильным образом жизни, нужно лечить преобразованием самого образа жизни. Сегодня медицина старается решить данную проблему с помощью новейших технологий, но это практически не имеет никакого эффекта, а лишь увеличивает стоимость лечения. Какие изменения необходимо произвести в своей жизни, чтобы предотвратить развитие заболеваний или обратить их вспять?



**М**едицина образа жизни – это один из способов решения проблемы возникновения хронических неинфекционных заболеваний, столь распространенных в современном обществе. Лекарственные препараты и новые технологии дают возможность помочь больным в критических ситуациях, однако на течение заболеваний радикально не влияют. Об этом свидетельствует статистика их распространенности. Всемирная организация здравоохранения прогнозирует дальнейший рост числа больных сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), диабетом, раком, ожирением, даже несмотря на все достижения медицины и техники.

### ИЗ ИСТОРИИ МЕДИЦИНЫ

В 18-19 вв. медицина в США и Европе пользовалась странными, небезопасными, а зачастую ядовитыми и губительными методами. Вспомните хотя бы, как бесславно умер первый президент США Джордж Вашингтон, став жертвой кровопускания, применения ядов и обжигающих кожу, рвотных и проносных веществ, которыми у него лечили простой фарингит.

Однако в середине 19 в. ситуация начала меняться. Одним из прогрессивно мыслящих медиков того периода был **Джордж Харви Келлог**. Будучи еще весьма молодым, он встретился с семьей Уайт в городе Батл Крик (Мичиган, США), и они, видя его незаурядные способности в медицине, помогли ему получить образование. Пройдя обучение, он вернулся в Батл Крик и приступил к врачебной практике в небольшом здании, получившем позже название Западный институт реформы здоровья. И хотя доктор Келлог получил традиционное медицинское образование, у него было особое видение лечения болезней. Философия



его практики заключалась в следующем: если правильно заботиться о теле, оно исцелится самостоятельно.

Постепенно из небольшого заведения Западный институт реформы здоровья превратился в огромный центр, распространивший свое влияние по всей стране и за ее пределами. Это влияние во многом изменило взгляды на медицину и заболевания в целом, в какой-то мере повлияло даже на культуру нации. Например, именно тогда появилась традиция ежедневно принимать ванну, а до этого считалось, что намочить тело означает подвергнуть его опасности заболевания. Гидротерапия нашла широчайшее применение в этом заведении и показала поразительные результаты в лечении многих болезней.

Доктор Келлог разработал методику приготовления кукурузных хлопьев, предложил употреблять на завтрак каши как часть здорового питания, разработал и внедрил в питание американцев арахисовое масло. Именно под влиянием санатория в Батл Крик стали популярны физические упражнения под музыку.

Наука продолжала развиваться, совершались новые открытия. Наркоз, антибиотики, лабораторная диагностика, новые методы исследования и многое другое стало обычной практикой в наши дни. Эти технологии дали возможность тщательнее вникать в процессы, происходящие внутри организма, и точнее устанавливать диагноз, но проблема заболеваемости не решилась. Люди не стали меньше болеть или реже умирать от хронических болезней. Кардиологи с удивлением признают, что даже ангиопластика (шунтирование сосудов сердца) или стентирование не дают возможности продлить жизнь пациентам, страдающим ишемической болезнью сердца, не говоря уже о лекарствах.

### РЕФОРМАТОРЫ МЕДИЦИНЫ

Еще в 70-80-х годах прошлого столетия ССЗ считали необратимыми и неизлечимыми. Кальцинированные бляшки в сосудах считались слишком твердыми, чтобы исчезнуть. Но времена меняются. Уже в 1990-х начали звучать заявления о

том, что в этом направлении намечается определенный прогресс.

Доктор **Дин Орнш** провел широкомасштабные исследования и доказал всему миру, что ССЗ поддаются лечению, что сосуды, в которых уже образовались



бляшки, все же могут очиститься. Знает ли об этом ваш кардиолог? Безусловно! Почему он вам об этом ничего не говорит? Он просто не верит, что вы захотите что-то менять в

своей жизни, как и большинство людей в этом мире. Вы видели доктора, который сам имеет избыточную массу тела или курит в перерывах между приемом пациентов? Но не все люди одинаковы. Если есть желание что-то менять и настойчивость довести дело до конца – это возможно!

Еще одним реформатором в медицине стал хирург **Колдвелл Эсселстин** из Кливленда, США.

Его специализацией была хирургия щитовидной и молочной желез. Он стал задумываться над тем, почему развиваются опухоли молочной железы и что можно сделать, чтобы снизить риск их возникновения у женщин. Анализируя статистику других стран, он обнаружил, что в некоторых регионах мира рак молочной железы почти не распространен, а в США, где он жил и работал, это лидирующая причина смерти женщин от рака. Почему? Оказалось, что в регионах с низкой встречаемостью рака женщины питаются в основном растительной пищей и ведут более активный образ жизни. Он также отметил, что в тех же регионах люди меньше болеют ССЗ.

Выйдя на пенсию, доктор Эсселстин занялся профилактической кардиологией. Его целью было проверить, что произойдет с организмом обычного человека, который будет питаться растительными





продуктами без добавления жира. Они с женой на какое-то время приглашали пациентов с ССЗ к себе домой, учили их так питаться и продолжали курить по возвращении их домой. Люди производили перемены в своем образе жизни. Доктор Эсселстин следил за их здоровьем в течение последующих 18 лет и обнаружил, что за эти годы люди становились здоровее, у них не случались инфаркты или инсульты, которых можно было бы ожидать, исходя из состояния их здоровья в начале эксперимента.

Таким образом, он доказал, что обычный человек может изменить естественное течение болезни и избежать риска умереть преждевременно или остаться глубоким инвалидом, перенеся инфаркт или инсульт. Но перемены в медицине приживаются медленно, и понадобились долгие годы споров, исследований и опытов, прежде чем это стало общепринятым фактом, и пройдут еще годы, пока люди начнут практиковать это.

**Ральф Дефранзо** расширил понимание метаболического синдрома, детально описав четыре признака, определяющие метаболический синдром: высокий уровень холестерина, высокий уровень артериального давления, ожирение и инсулинорезистентность. Напомним, что метаболический синдром является отправной точкой для развития сахарного диабета, ССЗ и даже многих видов рака.

Он доказал, что на фоне метаболического синдрома происходит следующее: снижение выработки инсулина поджелудочной железой (его производят бета-клетки), инсулинорезистентность мышечной ткани, инсулинорезистентность ткани печени и жировой ткани, снижение выработки глюкагонподобного протеина в кишечнике, увеличение выработки альфа-клетками поджелудочной железы глюкагона, увеличение выброса почками глюкозы в кровь и нарушение регуляции аппетита мозгом. Такие изменения, в конце концов, нарушают работу всего организма и приводят его в состояние болезни. Это расширило понимание происходящего в организме, но от решения проблемы медицина была еще далека.

Также весомый вклад в понимание и решение проблемы болезней цивилизации внес **Майкл Брауни**. Благодаря его трудам удалось понять, почему на фоне метаболического синдрома и диабета развиваются осложнения со стороны сосудов.

Однако только в 2012 г. **Рой Тейлор** из Университета Нью Касла, Англия, пришел к пониманию того, как именно можно обратить вспять развитие диабета и добиться стойкой ремиссии заболевания. Благодаря ему медицина приняла факт обратимости метаболического синдрома и диабета в частности.



В его эксперименте принимали участие пациенты с признаками диабета 2 типа, которых он разделил на контрольную и исследуемую группы. Последние в течение 8 недель получали 600 ккал из некрахмалистых растений, а контрольная группа – только традиционную лекарственную терапию. У участников контролировали уровень сахара в крови, делали МРТ печени и поджелудочной железы, чтобы определить насыщенность их жиром, и наблюдали за ними в течение 8 недель. Также измеряли, сколько жира уходило из печени и поджелудочной железы.



« Мы можем сохранить здоровье, продлить жизнь и улучшить ее качество не за счет лекарств, а за счет устранения нездоровых привычек в питании, питье, а также повышения физической активности и избегания стрессовых перегрузок. »

Было доказано, что избавление от менее чем 1 г жира из поджелудочной железы и печени уже значительно улучшает показатели сахара в крови. В конце эксперимента выяснилось, что болезнь обратима. У исследуемой группы снижалась инсулинорезистентность клеток печени, а бета-клетки поджелудочной железы показали способность к восстановлению выработки инсулина.

Когда доктора Тейлора спросили, что должен сделать человек с диабетом, чтобы избавиться от него, он сказал: «Посмотрите на себя в зеркало и примите решение что-то с этим сделать раз и навсегда». Здоровье и перспектива жизни смотрящего в зеркало зависит от решения самого смотрящего.

Доктор Тейлор и его коллеги, видя возрастающий интерес к их исследованию и практическому внедрению его в жизнь, разработали информационный сайт, где заинтересованные люди могли найти практическую информацию по лечению диабета. На сайте опубликовали рецепты, пошаговую инструкцию внедрения изменений в образ жизни и др., а также разместили анкету пользователей, позволяющую собирать информацию о больных, производимых ими изменениях и достигнутых результатах.

Как оказалось при обработке анкет, большинство людей не получили одобрения своих лечащих врачей в их желании

попробовать этот метод лечения, а некоторых даже отговаривали совершать какие-либо перемены в образе жизни. Однако сторонников такой практики становится все больше и больше. Ведь медицина образа жизни – это единственное, что может обратить болезнь вспять и дать человеку шанс избавиться от нее, и это уже стало опытом сотен и тысяч людей, изменивших свой нездоровый образ жизни.

## ПОБЕДА ВОЗМОЖНА!

«Я спрашиваю своих пациентов, – говорит доктор Гатри, – что вы выберете для спасения вашей жизни: интенсивное изменение образа жизни сейчас или отделение интенсивной терапии позже?» Вопрос риторический, но отрезвляющий.

ССЗ, инсулинорезистентность или сахарный диабет, высокий уровень артериального давления, холестерина, ожирение – это основные проблемы современного человека. Устраняя из своей жизни основные факторы, приводящие к развитию этих состояний, мы можем обратить болезнь вспять – по сути, избавиться от нее и ее последствий. А это значит, что мы можем сохранить здоровье, продлить жизнь и улучшить ее качество. Только происходит это не за счет лекарств, а за счет устранения нездоровых привычек в питании, питье, а также повышения физической активности и избегания стрессовых перегрузок. Если пациент имеет высокую мотивацию избавиться от проблемы и встречает врача, который знает, как это сделать практически, и будет его вести по этому пути, то результат может быть просто невероятным!

**Помните:** можно победить гипертонию, ишемическую болезнь сердца, высокий уровень холестерина, инсулинорезистентность и связанный с ней диабет 2 типа. Возможно снизить массу тела и на 40 % предотвратить развитие рака, а также дожить до глубокой старости и при этом чувствовать себя не немощным человеком, требующим посторонней помощи даже в бытовых вопросах, а быть способным еще кому-то помогать, испытывать радость от того, что живешь, иметь светлый ум и силы, чтобы планировать и осуществлять свои планы.

**Вы хотите избежать этих болезней?  
У вас есть все шансы этого достичь!  
Вы хотите вернуть вспять уже  
имеющиеся заболевания? Дерзайте!  
Будьте настойчивы – и вы победите!**

### Полезные ресурсы:

[www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes/#research](http://www.ncl.ac.uk/magres/research/diabetes/#research)  
[www.diabetesselfmanagement.com](http://www.diabetesselfmanagement.com)  
[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)  
[www.counterweight.org](http://www.counterweight.org)

Подготовила Татьяна Остапенко  
по материалам Джорджа Гатри,  
доктора медицины, диабетолога, диетолога



## ПИТАНИЕ И СТАРЕНИЕ: СУЩЕСТВУЕТ ЛИ СВЯЗЬ?

С какого возраста начинается старение: с 60, 65, 70 лет или более? Думаю, вы видели 40-летних, которые выглядят как 70-летние, и наоборот. Говорят, человеку столько лет, на сколько он себя чувствует. Если рассматривать демографическую ситуацию в цивилизованных странах, то мы увидим везде идентичную ситуацию: население стареет, а уровень рождаемости снижается. Заболеваемость с возрастом увеличивается, так же как и экономические затраты на поддержание жизни болеющих пожилых людей. Можно ли как-то повлиять на процесс старения и замедлить его?

Ученые решили проследить за теми, кто живет дольше всего, при этом сохраняя лучшие показатели здоровья. Как оказалось, в мире есть несколько групп долгожителей, которые смогли замедлить скорость старения. К таким счастливчикам относятся вилкабамбцы, народность хунза и грузины. У всех них есть общие характеристики: они физически активны, имеют низкие показатели холестерина в крови (150-180 мг/дл), потребляют небольшое количество жира и калорий. Ученые взяли это на вооружение, разрабатывая концепцию замедления старения.

Также американские ученые нашли 30 человек в штате Кентукки (США), которые прожили больше 100 лет. Восемнадцать из них не употребляли алкоголь вообще, а остальные потребляли его в крайне малых количествах и очень редко; 50% из 30 человек страдали гипертонической болезнью, 33% – ишемической болезнью сердца (ИБС), 50% – вели умеренно активный образ жизни даже после 100 лет и только двое из 30 человек зависели от помощи посторонних – остальные обслуживали себя сами.

Среди этих долгожителей ИБС встречалась намного реже, чем у пожилых людей в более молодом возрасте. Да, по мере старения увеличивается риск умереть от инфекции, рака, которые являются следствием ослабления активности иммунной системы, но не от болезней цивилизации, таких как ИБС. У долгожителей практически не отмечается диабет, ожирение или гипертония. Те, кто страдал этими заболеваниями, умирали, не достигнув столетнего рубежа.

В исследовании здоровья *Alameda*, проходившем в период с 1965 по 1974 г., принимали участие около 7000 человек в возрасте старше 70 лет. Людей обследовали в лаборатории и опросили относительно их образа жизни. Позже, уже зная причины их смерти, ученые анализировали их ответы в опросниках и старались найти основные факторы,

влияющие на продолжительность жизни. Были выделены некоторые общие характеристики: они не курили, были физически активны, имели оптимальную массу тела, регулярно завтракали, не перекусывали, спали 7-8 часов.

Среди долгожителей также проводились долгосрочные исследования. Так, Всемирная организация здравоохранения в 1996 г. озвучила результаты одного такого исследования. Выяснили, что самыми долгоживущими людьми оказались жители острова Окинава – их продолжительность жизни в среднем составила 81,2 года. Их стиль питания охарактеризовали как восточно-западный. Интересно, что уровень смертности по причине ССЗ среди жителей Окинавы составил 18 на 100 000 населения, рака – 97, инсульта – 35, по другим причинам – 335. Эти цифры разительно отличались от показателей в странах с западным стилем питания.

В данном исследовании отмечалось, что иные народности, которые также считаются долгожителями (в среднем продолжительность жизни составила 76,8-79,9 года), имели и другие стили питания: азиатский (2 региона), нордический (1 регион), средиземноморский (2 региона) и американский (1 регион).



Остров Окинава

Ученые решили проследить за жителями Окинавы в последующие годы, передавая эстафету от одного поколения специалистам другому. К сожалению, было отмечено, что среди молодых жителей Окинавы продолжительность жизни сокращалась, и это связывали

с привнесением в их жизнь западного стиля питания. Проанализировав тенденцию к долгожительству у данной народности с 1960 по 2000 г., ученые отметили, что в 1975 г. они обогнали шведов, но их опередили японцы. Может, это связано с развитием технологий в Японии? Возможно, но и среди японцев сегодня отмечается увеличение числа людей, страдающих ожирением и диабетом, и продолжительность их жизни сокращается.

Чем же отличается питание жителей Окинавы? Они едят на 40% меньше калорий по сравнению с жителями США и на 17% меньше, чем среднестатистический японец. Сегодня ученые говорят о том, что меньшее потребление калорий связано с увеличением продолжительности жизни и уменьшением риска развития одной из болезней цивилизации. Среди детей Окинавы потребление калорий меньше на 36% по сравнению со среднестатистическим питанием, рекомендованным правительством Японии. При всем этом их питание оказалось сбалансированным и достаточным для поддержания здоровья.

Традиционное питание окинавцев состоит из того, что они выращивают на своих огородах. При сравнении американцев и окинавцев старшего возраста выяснилось, что у последних когнитивные способности на 75% выше. Также у них на 85% ниже риск развития рака простаты и молочной железы, на 50% – рака яичников и толстого кишечника. Возможно, это влияние ограничения калорийности, возможно, растительного питания, возможно, физической активности или всего вышеперечисленного вместе.

Еще одна мировая проблема, связанная со старением, – остеопороз. Американцы убеждены, что решение проблемы – это увеличение потребления кальция, в том числе из молочных продуктов. Окинавцы употребляют значительно меньше кальция, чем американ-



цы, и при этом среди них намного реже встречается остеопороз и переломы шейки бедра. Это связывают с более низким потреблением белка из пищи по сравнению со среднестатистическим западным потреблением. Если вы питаетесь высокобелковой пищей, то, чтобы выровнять баланс по кальцию и не уйти в минус, вы должны получать в сутки 1500 мг кальция. Если же вы питаетесь на 100% растительными продуктами, вам для поддержания хорошей плотности костей хватит 400-500 мг кальция в день.

Что еще немаловажно, у окинавцев на 50% реже встречается инфаркт. Возможно, такое разительное преимущество им дают гены? Может быть. Но генетика оказывает влияние лишь на 15-20%, а образ жизни – более чем на 50%.

В исследованиях на животных ученые также отметили, что положительный эффект на продолжительность жизни оказывает ограничение калорийности питания. Мыши могут есть практически постоянно и так много, сколько поместится в их желудок, если только дать им такую возможность. Данные условия питания ученые определили как 100%. По мере снижения потребления калорий продолжительность жизни у мышей возрастала. Оптимальным оказалось ограничение калорий на 50% из 100%. Подобные результаты были получены и в исследованиях с участием других животных, например, обезьян. Почему так происходит? Секрет скрыт глубоко внутри клеток.

Каждый день в каждой нашей клетке образуется от 1000 до 1 000 000 свободных радикалов, которые способны повредить наши клеточные белки и даже генетический материал. В случае избыточного потребления калорий организм пытается от них избавиться. Он достигает этого, конвертируя их в тепловую энергию, поэтому людям с избыточной массой тела всегда жарко.



**Бенджамин Франклин говорил:**  
«Чтобы продлить жизнь, уменьшите порцию».

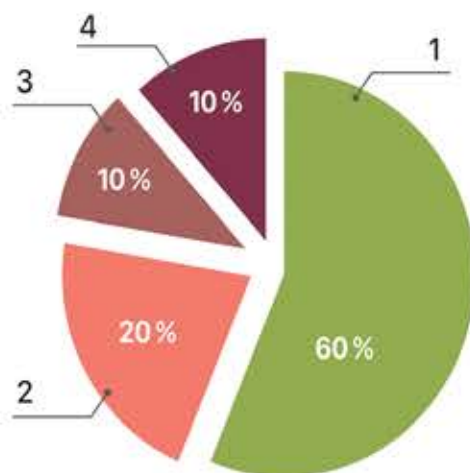
Однако чем больше тепла производится, тем больше образуется свободных радикалов. Да, у организма есть ряд эффективных механизмов, помогающих избавиться от избытка калорий и починить поломки, нанесенные клеткам свободными радикалами, но и эти механизмы можно перегрузить и поломать, что приведет к скорейшей гибели клеток. Поэтому ограничение калорий дает возможность сохранить клетки целыми и здоровыми более продолжительное время, что улучшает и качество, и продолжительность жизни.

У более старших окинавцев (в возрасте 100 лет) было отмечено меньшее потребление калорий по сравнению

с более молодыми (70 лет) жителями. У последних отмечались более высокие показатели окисления жиров, чем у более воздержанных сограждан старшего возраста, что увеличивало риск развития ССЗ. Бенджамин Франклин говорил: «Чтобы продлить жизнь, уменьшите порцию». И он был прав, как показали вышеприведенные исследования.

Гормонозависимые опухоли молочной железы, яичников, простаты и толстого кишечника также реже встречались у окинавцев по сравнению с жителями Японии, Гон-Конга, Швеции, Италии, Греции и США.

#### От чего зависит наше здоровье?



1. Образ жизни
2. Экология
3. Уровень медицины
4. Наследственность

Одним из факторов, преждевременно вызывающих старение, является сахарный диабет. На его фоне образуется больше свободных радикалов и практически постоянно поддерживается воспалительная реакция в тканях. Таким образом, на фоне диабета быстрее стареют клетки сердца, почек, глаз, мозга и др. Ограничение калорий помогает предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа и продлить жизнь страдающим диабетом.

«А если мне уже 50-60 лет, стоит ли начинать что-то менять в своей жизни, ведь осталось уже так мало времени?» – могут спросить некоторые. Ученые утверждают, что начать заботиться о продлении жизни и бороться за ее качество никогда не поздно.

Было проведено исследование на дрозофилах, которые живут 5-6 дней и погибают. В первый день жизни их кормили вдоволь, а со второго дня и далее ограничивали калории. Оказалось, что при такой диете мухи жили дольше. Если калории начинали ограничивать с третьего, четвертого или даже пятого дня, то мухи все равно жили дольше. В этом для нас есть хорошая новость: начинать никогда не поздно!

Конечно, продолжительность жизни – это не главное, главное – ее качество. Изменение образа жизни ради того, чтобы улучшить ее качество, сохранить здоровье, активность, самостоятельность – вот основная цель всех наших

усилий. Пусть даже мы не проживем 100 лет, но мы сможем прожить 70-80 лет полноценно, не страдая от болезней.

**В результате многочисленных исследований ученые пришли к выводу, что долгожительство на 10% определяется генами, на 10% – уровнем медицины, на 20% – состоянием окружающей среды и на 60% – образом жизни человека.**

Приводим рекомендации ученых, призванные обеспечить нам более качественную и продолжительную жизнь:

- 1 Ограничьте калорийность своего питания за счет жиров, сахара и рафинированных продуктов.
- 2 Употребляйте пищу регулярно, не чаще 2-3 раз в день.
- 3 Питание должно быть полноценным, с обилием клетчатки из овощей и фруктов.
- 4 Минимизируйте животный белок и замените его растительным из бобовых, зерновых, орехов и семян.
- 5 Избегайте потребления насыщенных жиров и транс-жиров.
- 6 С возрастом может потребоваться дополнительный прием магния, витаминов D, B<sub>12</sub>, хрома и цинка.
- 7 Будьте физически активны.
- 8 Поддерживайте оптимистичный настрой.

Подготовила Татьяна Остапенко по материалам лекций Джорджа Гатри, доктора медицины, диетолога

## ПРИЕМ ПИЩИ



«Принимать пищу следует в одно и то же время. Когда наступает это время, человек должен съесть столько, сколько требуется его организму, и затем не есть ничего – никаких сладостей, орехов, фруктов – до следующего приема пищи.

Предоставьте желудку пятичасовой отдых. Нерегулярное питание нарушает нормальный ритм работы органов пищеварения, наносит большой ущерб здоровью и плохо влияет на настроение. Но многие люди едят, когда попало, даже тогда, когда их организм совершенно не нуждается в этом, через неравные интервалы между приемами пищи, потому что у них не хватает силы воли сопротивляться этой вредной привычке.

Путешествуя, многие жуют всю дорогу, если у них припасено что-нибудь съедобное. Это очень вредно. Если бы находящиеся в дороге в строго определенное время принимали простую, питательную пищу, они не испытывали бы такого сильного чувства усталости и не страдали бы так сильно от слабости».

Э. Уайт. Основы здорового питания, с. 179



## ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЕТЧАТКА?

Клетчатку (растительные волокна) долгое время считали бесполезной и ненужной. Самым основным считалось накормить людей калориями, белками, жирами. Для этого продукты подвергали рафинации – отделению балластных веществ и концентрации основных. Но времена меняются...



**П**ервым приверженцем клетчатки, заявившем о ее необычайной важности в питании человека, был доктор Дэнис Беркитт (в честь него названо заболевание лимфома Беркитта). Большую часть жизни он был хирургом-миссионером в Африке. Он видел связь между степенью риска развития ряда заболеваний и потреблением клетчатки, поэтому рьяно ратовал за увеличение ее потребления американцами.

Клетчатка не переваривается и не усваивается в нашем организме, она выводится из него практически в малоизмененном виде. Состоит она в основном из неперевариваемых углеводов, которые составляют основу всех растительных продуктов.

В продуктах животного происхождения клетчатки нет. В разных растительных продуктах ее количество может отличаться. Например, во фруктах и овощах в 1 порции (0,5 стакана) в среднем содержится около 1 г клетчатки, в зеленых листовых овощах – около 6 г на 0,5 стакана, в готовых бобовых – около 8 г на порцию, а в зерновых – около 2,4 г на 30 г готового продукта.

Клетчатку делят на растворимую и нерастворимую. Растворимая клетчатка при приготовлении продукта делает его вязким, скользким (вспомните овсянку или вареную фасоль). Нерастворимая же клетчатка сохраняет свою форму и практически не меняется при приготовлении и не меняет консистенцию конечного продукта. В некоторых растительных продуктах больше одного или другого вида клетчатки, но оба они обязательно представлены во всех растениях.

### РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

Этот вид клетчатки помогает снижать уровень холестерина и сахара в крови. В кишечнике, обволакивая слизистую оболочку изнутри, она создает физический барьер для усвоения этих веществ. Данное свойство часто используют врачи с целью уменьшить показатели сахара в крови больных диабетом.

Перед едой за 15 мин им дают выпить разведенную в воде растворимую клетчатку (метилцеллюлоза, гуаровая смола и семена чиа – по 1 ч. л. каждого) с небольшим количеством сахара, чтобы просигнализировать мозгу о поступлении глюкозы и притупить аппетит. За 15 мин эта клетчатка

начинает набухать в желудке и заполняет определенный его объем. Начинать еду таким пациентам рекомендуют с салата (овощного или фруктового), а салат – это в основном клетчатка, вприкуску с 1 куском цельного зернового хлеба, в котором содержится хотя бы 4 г клетчатки, а затем им разрешают есть все, что они захотят.

За счет такого трюка с клетчаткой удастся лучше контролировать показатели сахара в крови пациентов и снижать массу тела. Самыми лучшими вариантами клетчатки для снижения сахара в крови считаются гуаровая смола, пектин и клетчатка молотых семян подорожника, отруби пшеницы. Употребляйте растительные продукты – и вы получите эти полезные виды клетчатки.

### НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА

Она нерастворима в воде и плавает на ее поверхности, хрустящая, упругая, имеет грубую текстуру. Придает объем и рыхлость калу и помогает избежать запоров. Хорошими источниками нерастворимой клетчатки являются морковь, яблоки и сельдерей.

Когда вы употребляете некоторые продукты, например, такие как сельдерей, вы видите волокна, из которых они состоят. Да, это клетчатка, но совершенно необязательно употреблять именно столь волокнистые на вид продукты. Она содержится и в менее волокнистых аналогах.

Еще доктор Беркитт в начале 1980-х годов говорил о прямом влиянии потребления клетчатки на развитие геморроя, запоров, варикозного расширения вен нижних конечностей, диафрагмальных грыж и дивертикулеза кишечника. Сегодня медики знают, что достаточное потребление клетчатки снижает риск развития рака толстой кишки за счет разбавления концентрации содержащихся в кале токсических веществ и сокращения времени транзита каловых масс по кишечнику.

### ПИЩЕВАРЕНИЕ

Растворимая клетчатка помогает снизить показатели холестерина в крови. Кишечные бактерии при расщеплении клетчатки используют специфические ферменты, которых человек произвести не может. В результате бактериального расщепления клетчатки образуются пропионаты – короткоцепочечные жирные кислоты. Они всасываются в кровь, идут в печень и подавляют производство холестерина в печени, а в мозге подавляют аппетит.

В клетках нашего организма ежедневно производится большое количество свободных радикалов, которые способны повреждать белки и ДНК клеток, а также поддерживать хроническое воспаление в тканях организма. Для избавления от них организм использует коэнзим Q-10, который

содержится в митохондриях клеток и связывает свободные радикалы, нейтрализуя их активность. В процессе нейтрализации принимает участие также витамин С как донатор электронов, которых не хватает свободному радикалу, чтобы стать стабильным и безвредным. Дальше эти радикалы перемещаются к стенке клеток, где передаются биофлавоноидам (биофлавоноиды – группа водорастворимых веществ растительного происхождения), а те в свою очередь передают их глютациону, циркулирующему в крови, и далее через стенку кишечника они попадают в каловые массы. Клетчатка, которая содержится в кале, собирает все эти свободные радикалы и помогает их эффективно вывести.

### МИКРОФЛОРА

Суммарно все бактерии, живущие в нашем толстом кишечнике, называются микробиотой. Состав

| Продукты                              | Растворимая клетчатка, г | Нерастворимая клетчатка, г |
|---------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| Яблоки, 100 г                         | 0,9                      | 2,0                        |
| Овсяные хлопья, вареные, ½ стакана    | 0,9                      | 1,1                        |
| Брокколи, 100 г                       | 1,3                      | 1,4                        |
| Хлеб цельный, 100 г                   | 1,4                      | 0,3                        |
| Фасоль коричневая, вареная, ½ стакана | 1,6                      | 4,9                        |

### Сколько клетчатки мы потребляем?

|                                               |                      |
|-----------------------------------------------|----------------------|
| Половина населения США – западный тип питания | 10 г/день или меньше |
| Средний невегетарианец                        | 15 г/день            |
| Рекомендовано                                 | 20-25 г/день         |
| Лакто-ово-вегетарианец                        | 20-25 г/день         |
| Веганец                                       | 25-50 г/день         |





микробиоты зависит от того, какую пищу мы едим. Употребляя много клетчатки, мы способствуем размножению микроорганизмов, питающихся клетчаткой. Употребляя много белков, мы стимулируем размножение бактерий, которые питаются продуктами гниения белка, и т. д. От состава микробиоты зависит активность нашей иммунной системы и наша склонность к болезням.

Заселение нашего кишечника бактериями происходит при рождении. Естественные роды позволяют заселить кишечник ребенка более здоровой микрофлорой, в отличие от детей, рожденных путем кесарева сечения. На протяжении жизни состав нашей микрофлоры меняется. У младенцев на грудном вскармливании в кишечнике преобладают более полезные бактерии, в отличие от младенцев на искусственном вскармливании. Последние становятся от этого более склонны к развитию ожирения и диабета. С введением прикорма в рацион младенца растет число менее полезных бактерий. Чем старше мы становимся и чем менее здоровым можно назвать наше питание, тем больше мы заселяемся болезнетворными бактериями. Если мы часто используем антибиотики, мы тем самым также нарушаем состав микрофлоры.

Интересно, что сегодня существует практика пересадки микрофлоры от донора к реципиенту, страдающему

ожирением, аутоиммунными заболеваниями и не только. У больного человека буквально убивают всю родную микрофлору кишечника, промывают его и с помощью колоноскопа вводят микрофлору, отмытую из кала здорового донора. Но эта практика пока не столь распространена, хотя показала свою эффективность в лечении ожирения, болезни Крона и других аутоиммунных заболеваний.

Здоровое питание с обилием фруктов и овощей, зерновых, бобовых помогает размножить в кишечнике бактерию *Akkermansia muciniphila* и кишечную палочку, которые защищают нас от заболеваний, связанных с метаболическим синдромом. Возвращение же к обычной традиционной диете по западному типу достаточно быстро меняет микрофлору не в лучшую сторону. Это хорошая новость для тех, кто надеется помочь себе изменением образа питания.

Итак, как видите, клетчатка крайне важна для здоровья всего организма. Ее преимущество перед лекарствами — в экономической доступности, отсутствии побочных эффектов, множестве положительных эффектов, вкуснейшей упаковке и эстетическом удовольствии. Наслаждайтесь и будьте здоровы!

Автор: Джордж Гатри, доктор медицины, диабетолог, диетолог

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Чтобы получить действительно вкусное блюдо, рекомендуется закладывать овощи в бульон в определенной последовательности. Например, картофель необходимо опустить в воду за 30 минут до готовности блюда, капусту — за 20 минут, а предварительно потушенную свеклу — за 15 минут.
- ✓ Необходимо помнить, что позеленевший картофель, так же как и старый, нельзя использовать для приготовления пищи. В зеленых клубнях картофеля под действием солнечных лучей образуется большое количество ядовитых веществ.
- ✓ Картофель не терпит низких температур и быстро подмораживается. При варке такой картофель темнеет и его качество снижается. Поэтому его необходимо хранить при температуре +5-7 °C.
- ✓ Чтобы быстрее сварить фасоль, не следует варить ее в большом количестве воды. Чем больше воды, тем дольше варится фасоль.
- ✓ Чтобы очищенные яблоки не потемнели, надо опустить их в слегка подсоленную холодную воду.
- ✓ Если в воду до закладки макарон добавить растительное масло, они не будут слипаться. А если подавать макароны на подогретых тарелках, они дольше будут горячими.

## • РЕЦЕПТЫ •

### ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

#### Ингредиенты:

- 8-12 шт. сладкого болгарского перца
- 1,5 стакана длинного белого или бурого риса
- 1 стакан воды
- 2 стакана томатного сока
- 5 шт. средних томатов
- 8 ст. л. растительного масла
- 2 мелкие луковицы
- 1 морковь
- 1 корень петрушки (желательно)
- 1 стакан вареных грибов
- 1 стакан соевого фарша
- зелень петрушки, укропа, сельдерея
- соль по вкусу

#### Приготовление

Перец помыть, срезать верхушки и вынуть семена. Лук нарезать кубиками и вместе с тертой морковью потушить в собственном соку до испарения жидкости. Влить масло, добавить тертый корень петрушки, нарезанные кубиками помидоры и тушить, не допуская подгорания. Добавить рис, постоянно помешивая до тех пор, пока он не начнет набухать, снять с огня. Положить зелень, соль и добавить соевый фарш. Грибы пропустить через мясорубку или мелко нарезать, добавить в фарш. Наполнить стручки перца фаршем. Уложить в неглубокую кастрюлю. Развести томатный сок равным количеством воды или соевой сметаной. Залить перец и тушить 40 минут от момента закипания. По желанию кастрюлю с перцем можно укутать в плотную бумагу, затем — в полотенце и дать постоять 3-5 часов. Подавать перец горячим, полив соусом, в котором он тушился, или соевой сметаной.

### БУЛОЧКИ С МАКОМ

#### Ингредиенты:

##### Тесто:

- 370 мл теплой воды
- 30 г дрожжей
- 100 г сахара
- 125 мл нерафинированного растительного масла
- ½ ст. л. соли
- 650 г муки 1 сорта
- 3 ст. л. пшеничных отрубей

##### Начинка:

- 200 г сухого мака
- 150 г изюма
- 100 г орехов
- 50 г сахара

#### Приготовление

Мак перемолоть в кофемолке и запарить кипятком. Остудить. Добавить промытый изюм, орехи и сахар, по желанию — немного натуральной ванили. Развести дрожжи в воде. Сделать опару, добавив 2 ст. л. сахара и 3 ст. л. муки. Дать постоять 30 минут. Затем добавить соль, масло, муку и отруби. Замесить мягкое тесто. Оставить еще на 30 минут. Затем разделить тесто на 20 равных частей. Раскатать каждую и на центр положить по 1 ст. л. начинки. Защипнуть края, уложить на посыпанный отрубями или смазанный растительным маслом противень. Дать постоять 10 минут. Выпекать в разогретой до 200 °C духовке до золотистого цвета.



# Дорогие друзья!



Вы можете  
оформить ПОДПИСКУ  
НА НАШУ ГАЗЕТУ,  
прислав SMS на номер  
**1(559) 360-4777**

## ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии  
San Jose, CA  
Звоните Наталье: (408) 829-6835



## Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,  
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,  
если вы в отчаянии,  
если вам нужна помощь свыше,  
пришлите в редакцию SMS с вашей нуждой

**1 (559) 360-0640.**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и  
утешение от Иисуса Христа, Который говорит:  
«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые,  
и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ**  
**1(559)360-4777**

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами  
рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»  
на нашем сайте  
**www.vestnik7.com**



Our website: **WWW.VESTNIK7.COM**

«И проповедано будет сии благовести Царствия по всей вселенной...» Матфея 24:14

**Благая Весть**  
Международная христианская газета

## КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»  
Стоимость годовой подписки \$20.00  
(12 номеров), включая доставку  
в ваш почтовый ящик.  
Вашу оплату (Check, Money order)  
выписывайте на Издательство «Vestnik».  
Заполняйте купон, пожалуйста,  
на английском языке  
и отправляйте по адресу: «Vestnik»  
**3832 E. Rialto Ave.**  
**Fresno, CA 93726**  
Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777  
E-mail: **fresnovestnik7@yahoo.com**

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_  
Phone \_\_\_\_\_

Ежемесячная газета  
«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»  
Зарегистрирована  
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» –  
Non – Profit Christian ministry  
Христианское Благотворительное  
Издательство  
Licence No. 09 – 126044  
Printed in USA

Редактор и ответственная за  
выпуск на территории  
США – Алла Мельничук  
Директор издательства «Дже-  
рело життя» Василий Джулай  
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на  
добровольные пожертвования и  
распространяется бесплатно.  
Общий тираж 11 000 экз.

## Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave  
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

**fresnovestnik7@**  
**yahoo.com**

## Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в  
развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»,  
то даже пожертвовав небольшую сумму,  
вы совершите благое дело и поможете  
многим людям укрепить физическое  
и духовное здоровье.

## Добровольные пожертвования

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»  
отправляйте: **WELLS FARGO**  
Bank # 121042882  
Customer Name «Vestnik»  
Account Number 5078593869

## ИМБИРЬ, МЕД И ЛИМОН — СМЕСЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА



Укрепить иммунитет не  
сложно, нужно только знать  
определённые секреты некоторых  
продуктов. Поистине уникальным  
в этом отношении является им-  
бирь. Он содержит практически  
все витамины группы В, холин, пи-  
ридоксин, а также аскорбиновую,  
фолиевую и пантотеновую кис-  
лоты. В этом корне присутствуют  
магний, медь, кальций, натрий,  
марганец, железо, фосфор, цинк,  
селен и калий. Имбирь успешно  
используют как противовоспалительное и противомикробное  
средство, а также как средство  
для повышения иммунитета.

**Лимон** — ещё один про-  
дукт, который считается  
кладом различных полезных  
веществ. Этот цитрус имеет в со-  
ставе органические кислоты, бе-  
та-каротин, клетчатку, пектин,  
белки, углеводы и жиры, а также  
витамины А, С, Е, В. В нём содер-  
жатся сера, калий, фосфор, хлор,  
натрий, кальций, фтор, магний,  
молибден, бор, железо, марганец,  
цинк, медь, фтор. Употребляя в  
пищу этот цитрус, можно приве-  
сти в норму гормональный фон  
организма, избавиться от сбоев в  
различных обменных процессах,  
укрепить иммунную систему.

О целебных свойствах мёда  
знали ещё наши предки.  
Этот продукт содержит фруктозу  
и глюкозу, витамины С, К, Е, Р, А.

Также мёд богат витаминами груп-  
пы В. В его состав входят лимонная,  
яблочная и виноградная кислоты.  
В нём содержится калий, титан,  
медь, кальций, магний, осмий, на-  
трий, железо, цинк, хром, фосфор,  
кремний, никель. Уникальный со-  
став мёда даёт возможность ис-  
пользовать его как тонизирующее  
и общеукрепляющее средство.

**Имбирная смесь с ли-  
моном и мёдом** помо-  
жет поддерживать иммунитет,  
особенно в то время, когда  
все вокруг начинают болеть  
простудными заболеваниями.

## Ингредиенты:

имбирь (корень) — 120 г,  
лимоны свежие — 4 шт.,  
мёд — 150 мл.

## Рецепт приготовления

Корень имбиря очистите и на-  
трите на тёрке. Выложите массу в  
миску. Свежие лимоны очистите  
и порежьте кубиками. Выложите  
лимоны в миску к имбирной мас-  
се. Измельчите массу блендером.  
Добавьте в миску мёд. Выложи-  
те массу в банку и уберите в хо-  
лодильник. Можно употреблять  
каждый день по столовой ложке  
или использовать смесь для при-  
готовления чая.

Употребляйте смесь и будьте  
здоровы!

Подготовила Алла Мельничук



Мы уверены, что рекомендации,  
содержащиеся в этой газете,  
полезны для большинства людей.  
Но ваш организм может иметь  
особенности. Поэтому, прежде  
чем применить всё прочитанное на  
практике, посоветуйтесь с вашим  
врачом. Редакция не сообщает  
читателям адреса авторов статей  
и не имеет возможности давать  
индивидуальные медицинские  
консультации.



**Sacramento Slavic SDA Church**  
4837 Marconi Ave  
Carmichael, CA 95608  
**www.sacslavicsda.org**

**Florida Hospital Church**  
2800 N. Orange Ave.  
Orlando, FL 32804  
**www.hospitalchurch.org**