

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 3 (110) 2018



ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Женственность. Красота. Здоровье. Молодость. Материнство... На все это оказывает влияние главным образом гормональный фон женщины, который в значительной мере зависит от ее образа жизни. Что же влияет на наши гормоны и как избежать дисбаланса?

2



ПРОБИОТИКИ: НАСКОЛЬКО ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ?

Пробиотики – класс микроорганизмов, а также биологически активные добавки, используемые в терапевтических целях. Помогают ли они при всех состояниях и как сделать правильный выбор?

4



УГЛЕВОДЫ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Углеводы являются топливом для организма. Преобразовываясь в глюкозу, они становятся главным источником энергии. Но почему тогда увеличивается масса тела и риск развития диабета?

6

ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Женственность. Красота. Здоровье. Молодость. Материнство... На все это оказывает влияние главным образом гормональный фон женщины, который в значительной мере зависит от ее образа жизни. Что же влияет на наши гормоны и как избежать дисбаланса?

В организме женщины, впрочем, как и мужчины, имеется полный перечень половых гормонов – и женских, и мужских, только у мужчин больше мужских гормонов, а в организме женщины, соответственно, преобладают женские. Все гормоны между собой взаимодействуют, а некоторые даже могут превращаться в другие. Удивительно, не правда ли?

Предшественником всех половых гормонов является холестерин. Из него же образуются гормоны надпочечников – кортизол и альдостерон. Руководит всем этим процессом головной мозг, а именно гипоталамус и гипофиз, хотя определенное влияние на них оказывают щитовидная железа, надпочечники и даже, как ни странно, желудочно-кишечный тракт.

Влияние половых гормонов распространяется далеко за пределы половой сферы. Они способны влиять практически на все ткани организма. К примеру, участвуют в регулировке работы нервной системы, влияя на наше настроение, сон, память и даже чувствительность к боли, воздействуют на иммунную систему, поддерживают функциональность мышц, костей, кожи, влияют на чувствительность тканей к воздействию инсулина, оптимизируют работу сосудов и т. д. Поэтому от их оптимального баланса зависит здоровье всего организма в целом.

ВИДЫ ГОРМОНОВ

К гормонам, которые особенно важны для женщины, относятся эстрогены и прогестерон. Вырабатываются они в основном в яичниках, хотя их могут синтезировать и надпочечники, и жировая ткань, и печень, и даже мышечная ткань. Когда в период менопаузы происходит возрастное снижение активности яичников, эти гормоны частично производятся, хотя и в значительно меньшем количестве, как раз этими тканями.

Эстрогены

Это целая группа гормонов, самым активным из которых является эстрадиол. Вырабатываются они из традиционно мужского гормона тестостерона. Именно эта группа гормонов обеспечивает развитие организма по женскому типу.

Телосложение, распределение жира, рост волос на теле, голос, половое поведение, рост молочных желез и функционирование половых органов – все это результат влияния преимущественно эстрогенов, хотя они и работают в содружестве с другими гормонами.

Прогестерон

Этот гормон считается главным для сохранения беременности. Под его влиянием весь организм, и особенно матка, создают условия для благополучного развития малыша и его появления на свет в срок. Этот же гормон влияет на половое влечение женщины, ее сексуальную чувствительность, обеспечивает инстинкт материнства, полноценный глубокий сон, способность кормить ребенка грудью и др.

Тестостерон

Является гормоном успеха и лидерства, так как обеспечивает женщине энергичность, выносливость, целеустремленность и улучшает память. Он также повышает либидо, укрепляет мышцы и кости, способствует расширению сосудов, улучшает чувствительность к инсулину и др. Однако при избытке тестостерона в организме женщины происходят нежелательные изменения: рост стержневых волос в характерных для мужчин участках (на верхней губе, подбородке, животе и груди), может меняться голос, сбивается менструальный цикл, уменьшаются шансы наступления беременности и т. д.

ПРИЧИНЫ ДИСБАЛАНСА

Выработка тех или иных гормонов обеспечивается генетикой человека, однако во многом этот процесс зависит и от «внегенетических» факторов, например, физической активности, питания, стрессоустойчивости, гигиены сна, эмоционального статуса женщины. Данные факторы могут вызывать значительные изменения уровней гормонов.

На фоне несбалансированного, избыточного по калорийности питания и низкой физической активности масса тела женщины начинает увеличиваться. В жировой ткани вырабатываются разного рода активные вещества, в том числе ароматазы, заставляющие тестостерон

ускоренно превращаться в эстрогены, в результате чего в основном производится эстриол, а не эстрадиол, который оказывает немного другое, не совсем благоприятное воздействие на организм по сравнению с эстрадиолом. Такое преобразование нарушает баланс гормонов. Ароматаза и эстриол увеличивают риск развития добро- и злокачественных новообразований в организме. К примеру, увеличение массы тела более чем на 10 кг в период менопаузы повышает риск развития рака молочной железы (РМЖ) на 18%, а смертность от данного заболевания – в 2 раза.

Из-за увеличения выработки эстрогенов возникает гормональный дисбаланс, который может проявиться в нарушении менструального цикла, снижении вероятности наступления беременности и благополучного вынашивания ребенка. Поскольку избыток эстрогенов переключает иммунную систему с защитного действия на повреждающее (увеличивает воспалительный ответ), у женщины возрастает риск развития аутоиммунных воспалительных реакций по типу ревматоидного артрита, системного васкулита и др.

Алкоголь и кофеин также способствуют тому, что ароматаза начинает превращать тестостерон в эстрогены, что нарушает баланс между последними и прогестероном. А это, в свою очередь, нарушает функционирование гормонально-чувствительных тканей молочной железы и матки. Согласно статистике, отмечается дозозависимый эффект в развитии РМЖ: больше кофеина – большая вероятность возникновения рака.

В случае неполноценного питания или при хронических кровопотерях, что приводит к дефициту железа, организм уменьшает выработку железосодержащих веществ, которые в норме активируют половые гормоны. Таким образом снижается активность и выработка последних, что также ведет к гормональному дисбалансу.

Дефицит цинка, магния, селена и йода также влияет на уровень гормонов щитовидной железы, которая в значительной мере регулирует работу половой сферы и оказывает непосредственное влияние на выработку половых гормонов.

Западный тип питания, для которого характерны обилие сахара, жира, транс-жиров, соли и низкое потребление натуральных цельных продуктов растительного происхождения, повышает риск развития РМЖ, связанного с дисбалансом гормонов. У женщин до наступления менопаузы риск повышается на 46%, а у женщин в начале периода менопаузы – на 75%. Транс-жиры и большое количество омега-6 жирных кислот повышают риск развития данного заболевания на 100%!

Потребление более 1,5 порции **красного мяса** в день, особенно если оно готовилось при высоких температурах, увеличивает риск возникновения РМЖ на 97%. Жареное, приготовленное на открытом огне мясо и продукты мясопереработки, красные сорта мяса и вообще избыток белка способствуют повышению риска развития многих видов рака. К примеру, если женщина употребляет мясо 7 раз в неделю, то риск возникновения рака эндометрия возрастает в 1,5 раза, а рака яичников – в 1,3 раза.

Риск развития РМЖ увеличивается в 2 раза при наибольшем потреблении сахара по сравнению с минимальным.

Курение повышает риск возникновения РМЖ на 18%, а у женщин с повышенным и без того риском – на 30%.

Ношение бюстгалтера, особенно тугого с косточками, значительно увеличивает риск развития РМЖ. Так, если женщины носят его более 12 часов, но не во время сна, то рак встречается у 1 из 7 женщин, если же даже спят в нем (практически носят его 24 часа в сутки), то заболевают 3 из 4 женщин. Это связано с нарушением циркуляции крови и лимфы в молочной железе и повреждением механизма выведения избытка эстрогенов из ее ткани. А вот если носить его редко или вовсе отказаться от него, то это дает возможность снизить риск заболевания: рак встречается у одной из 168 таких женщин.

Регулярное недосыпание увеличивает риск гормонального дисбаланса и развития агрессивных форм РМЖ и женских половых органов. Так, если сон женщины длится менее 6 часов, риск увеличивается на 62% по сравнению с теми, кто спит не менее 7 часов. А если женщина работает в ночную смену в течение 30 лет и больше, то риск развития РМЖ возрастает в 2 раза.

Чрезмерная физическая нагрузка угнетает выработку половых гормонов. Так, профессиональные спортсменки, подвергающиеся сверхнагрузкам, часто имеют проблемы с менструальным циклом, наступлением беременности или вынашиванием ребенка. Недостаток физической активности также оказывает негативное влияние на гормональный фон женщины и увеличивает риск развития рака.

Одним из важных факторов, значительно нарушающих оптимальное

соотношение половых гормонов, является **стресс**. На фоне стресса повышается выработка антистрессового гормона кортизола в надпочечниках. Этот гормон вырабатывается из того же холестерина, что и половые гормоны. При распределении сырья организм отдает приоритет ликвидации стрессовой реакции, а не производству половых гормонов, поэтому возникает дефицит холестерина для их синтеза, что ведет к кратковременному снижению их уровня в крови.

Если женщина находится в состоянии длительного стресса, то у нее уровень гормонов изменяется значительно, и эти изменения являются достаточно стойкими, что отражается на общем состоянии здоровья. Напомним, что половые гормоны влияют на иммунную систему, поэтому стресс, вызвав изменение уровня гормонов, приводит к ослаблению иммунитета женщины, что увеличивает риск развития инфекционных и онкологических заболеваний.

«Начиная с 25-30-летнего возраста у женщины начинает постепенно снижаться уровень эстрогенов и прогестерона, и, в среднем, к 50-летнему возрасту он может снизиться на 90% от такового в молодости. Этот период называется менопаузой.»

Посредством этого же механизма увеличения кортизола в ущерб половым гормонам создается фон для ускоренного развития остеопороза – обеднения минеральной составляющей костей женщины, что делает ее кости более подверженными переломам и увеличивает риск инвалидности.

Депрессия и препараты для ее лечения значительно влияют на уровень гормонов женщины и ее устойчивость к болезням. Так, клиническая депрессия увеличивает риск развития РМЖ на 380%! А использование ингибиторов обратного захвата серотонина, применяемых для лечения депрессии, повышает риск возникновения инсульта на 220%, а смерти от инсульта – на 210%!

Попадающие в организм женщины извне, чужеродные, сходные с ее эстрогенами вещества – **ксеноэстрогены** – могут значительно нарушить баланс ее собственных гормонов, особенно при длительном воздействии. Ксеноэстрогены называют «волками в овечьей шкуре», так как они способны воздействовать на те же рецепторы, что и наши собственные эстрогены, но вызывая нежелательные и более длительные эффекты. К таким веществам относятся

хлорорганические соединения (диоксин, перхлорэтилен), ароматические углеводы (фталаты, фенолы), небиидентичные эстрогены из медикаментов, тамоксифен, циметидин, гормоны из продуктов питания (мясо, молоко, птица), пестициды.

Большинство синтетических ксеноэстрогенов мы получаем вследствие широкого использования пластиковых изделий, синтетической косметики, бытовой химии, синтетических материалов для отделочных работ и предметов быта. К примеру, в экспериментах на животных был доказан канцерогенный эффект фталатов. Оказалось, что они способны вызывать развитие рака почки, печени, яичка, а также снижать выработку гормонов щитовидной железы и эстрадиола, угнетать овуляцию, подавлять процесс прикрепления оплодотворенной яйцеклетки в матке, влиять на развитие эндометриоза. Самыми чувствительными к воздействию фталатов являются дети в период внутриутробного развития и новорожденные.



У новорожденных мальчиков, внутриутробно подвергавшихся действию фталатов, могут отмечаться аномалии развития гениталий по типу крипторхизма, гипоспадии и бесплодия.

Если вдобавок к этому синтетическому «винегрету» ксеноэстрогенов мы еще злоупотребляем мясными и молочными продуктами, то уровень ксеноэстрогенов в организме значительно возрастает. Так, их концентрация в организме женщины может увеличиться на 15% при максимальном потреблении молочных продуктов по сравнению с минимальным. Если учесть, что наряду с ксеноэстрогенами с молоком она получает и бычий гормон роста (IGF-1), который стимулирует рост тканей, в том числе злокачественных, то риск возникновения рака значительно увеличивается.

Как видите, очень многие факторы, связанные с образом жизни женщины, воздействуют на ее гормональное здоровье, от которого зависит ее здоровье в целом. Нормализовав свой образ жизни, мы можем значительно повлиять на ее качество и продолжительность.

Автор: Татьяна ОСТАПЕНКО,
врач общей практики, семейной медицины

ПРОБИОТИКИ: НАСКОЛЬКО ОНИ ЭФФЕКТИВНЫ?



«Люди считают, что все пробиотики эффективны при одном и том же заболевании, но это не так», — говорит Линн МкФарленд, эксперт по пробиотикам из Вашингтонского университета. Заявления производителей следует проверять.

Пробиотики — это класс микроорганизмов и веществ микробного и иного происхождения, использующихся в терапевтических целях, а также пищевые продукты и биологически активные добавки, содержащие живые микрокультуры.

Бактерии, которые добавляются искусственно в продукты для их ферментации или попадают туда естественным путем из воздуха (квашеная капуста, соленья, различные овощи, кефир), и соевые ферментированные продукты не учитываются, так как их эффективность в плане улучшения здоровья не была доказана научно. Но учитываются бактерии, которые в научных экспериментах помогали остановить диарею, улучшить состояние человека при синдроме раздраженного кишечника или устранить другие проблемы.

У большинства бактерий есть «фамилия, имя и отчество». Микроорганизм в йогурте *Activia* фирмы *Danone*, например, называется *Bifidobacterium* (род) *lactis* (вид) *DN-173* (штамм). Все три составляющих важны для прогноза эффективности средства. *Lactobacillus reuteri* NCIMB 30242, например, может снижать холестерин (умеренно), в то время как *Lactobacillus reuteri* RC-14 оказывает помощь при вагините.

«Желающим решить конкретную проблему со здоровьем нужно использовать только конкретный вид бактерий, который доказал свою эффективность при данном заболевании или расстройстве», — объясняет Мери Эллен Сандерс, научный сотрудник Международной научной ассоциации по изучению пробиотиков. Но это непросто, так как государственные органы не требуют, чтобы компании-производители указывали, какой вид микроорганизмов они используют в продуктах. Это считается коммерческой тайной.

Помогает при ВСЕХ состояниях?

«О пробиотиках нужно вспоминать тогда, когда нарушается баланс микрофлоры кишечника, например, при лечении антибиотиками, в поездках или при хронических заболеваниях, таких как синдром раздраженного кишечника», — говорит Линн МкФарленд,

исследователь в этой области. Ну а как насчет того, чтобы принимать их для поддержания кишечной микрофлоры в здоровом состоянии организма?

Нужно понимать, что новые бактерии извне вряд ли смогут заселить ваш кишечник. «Ваша привычная микрофлора не пустит пришельцев», — объясняет Сандерс. Но это не значит, что от них нет никакой пользы. «Даже если пробиотики не заселятся в вашем кишечнике, они могут не дать болезнетворным бактериям поселиться в нем», — отмечает МкФарленд. — Некоторые организмы выделяют собственные антибиотики и убивают другие бактерии или помогают клеткам иммунной системы защищать организм от возбудителей болезней. Но даже при этом мы не имеем достоверных сведений о том, что пробиотики приносят пользу при ежедневном приеме здоровыми взрослыми людьми».



«Желающим решить конкретную проблему со здоровьем нужно использовать только конкретный вид бактерий, который доказал свою эффективность при данном заболевании или расстройстве.»

Как выбрать пробиотик?

● Подберите с доктором нужный вам штамм. Ниже приводится описание пробиотиков, которые показали некоторую эффективность при существующей доказательной базе, а также тех, которые таковую не продемонстрировали.

● Принимайте в достаточной дозировке. «Принимать нужно много, потому что наш организм довольно эффективно уничтожает бактерии», — объясняет МкФарленд. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) не требует, чтобы компании-производители указывали количество бактерий в продуктах или пищевых добавках, потому что они и не делают этого. Те же, кто указывает, используют такие единицы измерения, как «живые клетки», «жизнеспособные клетки» или «колониеобразующие единицы» (КОЕ). Но какое количество нам необходимо? Здесь следует учитывать различные факторы (см. ниже).

● Проверяйте срок годности. Для максимальной эффективности покупайте и принимайте только те пробиотики, до окончания срока годности которых остается по крайней мере несколько месяцев.

● Можете принимать как продукты с содержанием пробиотиков, так и пищевые добавки. Подходит и то, и другое, хотя в добавках, как правило, выше концентрация пробиотиков, и они более стабильны.

ЗАПОРЫ

Только два пробиотика показали небольшую эффективность при запорах более чем в одном исследовании. У 126 китайцев, страдавших запорами (стул менее 3 раз в неделю) и употреблявших йогурт, содержащий 12,5 млрд клеток *Bifidobacterium lactis* DN-172010 (пробиотик в *Danone Activia*), в течение двух недель, частота стула увеличилась в среднем на 1,5 раза на второй неделе по сравнению с теми, кто принимал плацебо.¹ Сколько микроорганизмов данного штамма находится в продукте? «Миллиарды», — вот весь ответ, который дает фирма *Danone* на наш запрос. Отметим, что именно производитель финансировал данное исследование. Стоит задуматься.

Также среди 1248 европейцев, имеющих стул от 2 до 4 раз в неделю, те, кто ежедневно принимал добавки с содержанием 1 млрд *Bifidobacterium lactis* BB-12 в течение четырех недель, имели на 1 эпизод испражнения больше каждые 18 дней по сравнению с теми, кто принимал плацебо.²

БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ

Бактериальный вагиноз (БВ) – самая распространенная вагинальная инфекция среди женщин молодого и среднего возраста. Заболевание повышает риск выкидыша и появления венерических болезней.

«Далеко не у всех женщин влагалище заселено несколькими штаммами *Lactobacilli*, которые помогают сдерживать развитие болезнетворных бактерий и дрожжей», – объясняет Грегор Рид, сотрудник университета Западного Онтарио, Канада. – Бактериальный вагиноз может начаться тогда, когда нарушается бактериальный баланс». Это может быть следствием применения антибиотиков, неправильной гигиены, частых спринцеваний, неправильного питания и др.

После 20 лет проб и ошибок Рид со своими коллегами обнаружил два пробиотика, которые могут помочь при бактериальном вагинозе женщинам, получающим антибиотикотерапию.

В двух исследованиях в Нигерии и Бразилии ученые назначали 170 женщинам, принимающим антибиотики при бактериальном вагинозе, 2 млрд живых клеток каждого вида бактерий – *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 и *Lactobacillus reuteri* RC-14 – либо плацебо ежедневно. Через месяц примерно 90% принимающих пробиотики были здоровы по сравнению с 40-50% принимавших плацебо.^{3,4}

ПРОСТУДА И ГРИПП

«Молочный напиток *Yakult*, содержащий *Lactobacillus casei* Shirota, может предотвратить заболевания верхних дыхательных путей, такие как простуда и грипп», – заявляет производитель, правда, только в Индии, где это не запрещено законом. В США и ЕС такие заявления не разрешаются.

В двух исследованиях, которые финансировались производителем, 451 участник в возрасте от 65 лет принимал 2-5 бутылочек напитка каждый день в течение 5-6 месяцев, однако снижения заболеваемости ОРВИ не наблюдалось (по сравнению с 440 участниками, принимавшими плацебо).^{5,6}

В другом исследовании, финансируемом производителем, представители фирмы предлагали 49 мужчинам эквивалент 12 бутылочек напитка каждый день. Через три месяца заболеваемость ОРВИ у них отмечалась в 2 раза реже по сравнению с 47 мужчинами, принимавшими плацебо.⁷ Двенадцать бутылочек *Yakult* стоят 7 долларов США и содержат 600 калорий, а также примерно 25 ч. л. сахара. Даже *Yakult Light* содержит 360 калорий! Странно, что наблюдался хоть какой-то положительный эффект от этого сладкого продукта...

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

«*Lactobacillus reuteri* NCIMB 30242 – штамм пробиотика, который поможет

вашему организму поддерживать холестерин на нормальном уровне», – написано на упаковке одного из брендов, хотя по этому поводу не было проведено ни одного исследования. «Пробиотик лишь немного снижал уровень липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)», – говорит Ричард Остланд из Вашингтонского университета в городе Сент-Луис.

В исследовании, проводимом производителем, «плохой» холестерин ЛПНП снижался с 175 до 164 у тех, кто принимал капсулы с 2,9 млрд КОЕ данного штамма бактерий дважды в день в течение 9 недель. У плацебо-контролируемой группы уровень холестерина увеличился с 160 до 168.⁸ При добавлении пробиотика в йогурт результаты были подобными.⁹

Если такие же результаты будут получены в независимых исследованиях, тогда их можно будет принять во внимание. Но этого все равно недостаточно, чтобы снизить повышенный уровень холестерина у большинства людей.



НЕБОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

«Миллионы бактерий из *Activia* помогают решить проблемы внутри нас, чтобы мы могли иметь хорошее самочувствие и решать задачи, которые ставит перед нами жизнь», – говорится на сайте *Danone Activia*. Этот продукт содержит *Bifidobacterium lactis* DN-172 010, производитель называет его *Bifidus Regularis*. По заявлению самой компании, продукт помогает снизить такие неприятные симптомы, как вздутие, метеоризм, урчание и дискомфорт. Но даже два единственных исследования, финансируемых самим производителем, не показали значительных результатов.^{10, 11}

ДИАРЕЯ НА ФОНЕ ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ

Если вы принимаете антибиотики, не рассчитывайте, что кефир поможет предотвратить диарею. Два вида бактерий – *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus* – превращают молоко в кефир. Лишь в двух исследованиях проверяли действие кефира, содержащего только эти два вида бактерий, на взрослых. У тех, кто употреблял 142 г кефира каждый день в

течение 12 дней после начала приема антибиотиков, отмечалась такая же диарея, как и у тех, кто не принимал его.¹² Бактерии, оказывающие наилучшее влияние при диарее, – дрожжи под названием *Saccharomyces boulardii*.¹³ *Lactobacillus rhamnosus* GG в добавках также, похоже, снижает риск возникновения диареи.¹⁴

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

Существует два вида бактерий, которые могут ослабить симптомы синдрома раздраженного кишечника (боль в животе, газы, вздутие, диарея, запоры без известной причины). По крайней мере, об этом свидетельствуют исследования, полностью или частично финансируемые производителями.

● В двух плацебо-контролируемых исследованиях с участием примерно 440 взрослых, страдающих синдромом раздраженного кишечника, *Bifidobacterium infantis* 35624 способствовал ослаблению симптомов: боли в животе, вздутия и метеоризма (в одном исследовании).

● У участников исследования с синдромом раздраженного кишечника в Индии и Польше *Lactobacillus plantarum* 299v помогал снизить боль и вздутие по сравнению с принимавшими плацебо.^{15, 16} В шведском исследовании пробиотик способствовал только снижению метеоризма.¹⁷ В шведском и польском исследованиях участникам давали 20 млрд живых клеток в день в течение 4 недель; в индийском исследовании – 10 млрд в день.

Выберите со своим лечащим врачом тот пробиотик, который показал наибольшую эффективность в исследованиях при симптомах, схожих с вашими. Не верьте всему, что говорится в рекламе. Ведь не все то золото, что таковым называют.

*** Данная статья основана на зарубежных исследованиях, но существующие в Украине аналоги упомянутых молочных продуктов отличаются не многим.**



По материалам статьи диетологов Кейтлин Доу и Дэвида Шардта, Nutrition Action, июль-август 2017

¹ World J. Gastroenterol. 14: 6237, 2008.

² Br. J. Nutr. 114: 1638, 2015.

³ Microbes Infect. 8: 1450, 2006.

⁴ Can. J. Microbiol. 133, 2009.

⁵ Am. J. Clin. Nutr. 95: 1165, 2012.

⁶ Am. J. Infect. Control 41: 1231, 2013.

⁷ Eur. J. Nutr. 56: 45, 2017.

⁸ Eur. J. Clin. Nutr. 66: 1234, 2012.

⁹ Br. J. Nutr. 107: 1505, 2012.

¹⁰ Br. J. Nutr. 102: 1654, 2009.

¹¹ Neurogastroenterol. Motil. 25: 331, 2013.

¹² Br. J. Gen. Pract. 57: 953, 2007.

¹³ Aliment. Pharmacol. Ther. 42: 793, 2015.

¹⁴ Aliment. Pharmacol. Ther. 42: 1149, 2015.

¹⁵ World J. Gastroenterol. 18: 4012, 2012.

¹⁶ Eur. J. Gastroenterol. Hepatol. 13: 1143, 2001.

¹⁷ Am. J. Gastroenterol. 95: 1231, 2000.

УГЛЕВОДЫ: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Углеводы являются топливом для организма. Преобразовываясь в глюкозу, они становятся главным источником энергии. Если клеткам не хватает глюкозы, человек становится нервным, раздражительным, может испытывать чувство замешательства. Значительный недостаток глюкозы может привести к обморокам, коме и даже смерти. Итак, если углеводы настолько незаменимы, почему тогда они становятся виновниками увеличения массы тела и развития диабета?

Дело в том, что не все углеводы равноценны. Некоторые способствуют улучшению здоровья, в то время как другие наносят серьезный ущерб четко настроенной системе организма.

Глюкозу можно получить, например, из сладких газированных напитков, пончиков и белого хлеба. Но это не то, что нужно нашему организму. Эти продукты лишь способствуют увеличению массы тела, уровня триглицеридов в крови и повышают артериальное давление. Доказано, что риск увеличения веса повышается в 1,6 раза после употребления каждой порции сладкого напитка.

Так откуда же организму необходимо брать глюкозу? Подсказку находим в книге Бытие. После того как Бог сотворил Адама и Еву, Он дал им в пищу фрукты, злаки и орехи (см. Быт. 1:29). А то, что мы едим сегодня, является лишь далеким отголоском первоначального плана: Бог сотворил яблоки – мы едим оладьи с яблоками; Он сотворил картофель – мы едим картошку фри; сотворил пшеницу, кукурузу, овсянку – мы едим пончики, кукурузные хлопья и злаковые батончики. Углеводы ли это? Да! Высокооктановое топливо? Определенно нет!

Продукты, подвергшиеся технологической обработке, а также высокоочищенные не являются полезными. Люди, питающиеся необработанной пищей растительного происхождения, выглядят стройнее, живут дольше и менее подвержены риску развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с теми, кто питается типично «по-американски».

САХАР И ГЛЮКОЗА

В процессе пищеварения белый сахар переходит в жидкое состояние еще до того, как окончится его «путешествие» по пищеварительному тракту. Он сразу же выталкивается через двенадцатиперстную кишку в тонкий кишечник, где превращается в фруктозу и глюкозу. В таком виде он поступает в печень, которая таким образом принимает повышенную дозу глюкозы. Излишек всасывается кровью, что приводит к перенасыщению ее глюкозой, а это чревато возникновением серьезных заболеваний.

Повышенный уровень глюкозы в крови может спровоцировать повышение содержания жиров в организме. Жировые гранулы постепенно выводятся из печени и откладываются на бедрах, талии и втором подбородке. Следствием этого является возникновение риска жировой дистрофии. Наиболее тяжелым последствием избытка в пище легкоусвояемых углеводов является сахарный диабет.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

В настоящее время хлеб и все остальные мучные изделия, находящиеся в продаже,

изготавливаются из муки высшего сорта, то есть из рафинированной муки. Как правило, улучшение сорта муки улучшает лишь внешний вид изделия. При этом в ней остается мало полезного и питательного, почти все важные для жизни биологически активные элементы удаляются. На самом деле, мука высшего сорта является «мертвым» продуктом.

Человек не может перестроить свой организм настолько, чтобы обходиться без биологически важных элементов, заменив их искусственными и бесполезными продуктами. Нам всем необходимо понять: ни одно изделие из белой муки – батоны, булочки или хлеб – не приносит пользы здоровью человека. С того времени, когда на мировом рынке появился хлеб из муки высшего сорта, многие специалисты из Европы и США заявили, что такой хлеб – это удар по здоровью нации. И они были правы!

«Ни одно изделие из белой муки – батоны, булочки или хлеб – не приносит пользы здоровью человека.»

Одним из первых диетологов, боровшихся за умеренное употребление продуктов питания, был Сильвестр Грэхэм (1784–1851). Он рекомендовал употреблять продукты в натуральном виде. Его рекомендации относились и к производству хлеба из муки грубого помола. Он настаивал на том, чтобы при получении муки из пшеницы не терялись содержащиеся в зернах полезные вещества. Его изобретение – хлеб с отрубями.

Дело в том, что верхний слой зерна пшеницы содержит в себе большую часть питательных веществ. Вот лишь некоторые из них: биотин, рибофлавин и никотиновая кислота. Их отсутствие в нашем рационе сразу провоцирует возникновение проблем, связанных с питанием: сердечная недостаточность, нарушение кровообращения, отек ног, запоры и др.

Некоторые люди считают, что нужно употреблять совсем немного хлеба, и это правда, но только относительно изделий из белой муки. А вот если у вас на столе хлеб с отрубями или из муки грубого помола, то такой вид питания можно только приветствовать.

СКОЛЬКО НУЖНО УГЛЕВОДОВ?

На сегодняшний день, согласно рекомендациям по правильному питанию от *Dietary Guidelines for Americans*, углеводы должны составлять 45–65 % от всех калорий, полученных в течение дня. Сторонники вегетарианского питания с большей вероятностью будут лидировать по сравнению с остальными. Суть в том, чтобы углеводы составляли основную часть их рациона.

Следует запомнить, что переизбыток даже самой полезной еды – это не здоровый образ жизни. Не нужно превышать норму калорий в любом виде. Если в рационе только самые лучшие продукты, но вы набираете избыточный вес – самое время нормализовать количество потребляемой пищи.

ПОЛЕЗНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Откуда мы можем получать полезные углеводы? Из фруктов, овощей, цельнозерновых и бобовых. Они содержат укрепляющую здоровье клетчатку, витамины, минералы и фитохимические вещества. Предлагаем некоторые рекомендации, как выбрать наиболее подходящую высококалорийную пищу для организма.

Овощи. Стоит выбирать самые свежие овощи, насколько это возможно. Употреблять их можно в сыром виде или слегка протушив. Готовить лучше всего в пароварке или же в сковороде на воде.

Цельнозерновые. Уменьшите в своем рационе количество изделий из белой муки, макарон. Отдавайте предпочтение выпечке из муки грубого помола или с отрубями. Для приготовления пирогов и штруделей можно сочетать белую муку с мукой грубого помола в соотношении 4:1.

Бобы. Насыщенные клетчаткой, углеводами и белками, бобы играют важную роль в растительном питании. Если вы не привыкли употреблять бобовые, добавляйте их в свой рацион постепенно. К примеру, можно добавить нут в овощное рагу или немного фасоли в салат, найти разные рецепты чечевичного супа.

Фрукты. С помощью фруктов можно восполнить потребность в сладком. По окончании обеда вместо печенья съешьте свежие фрукты: яблоки, бананы, финики или ягоды. В случае предрасположенности или наличия диабета экзотические плоды лучше заменить фруктами из вашей местности. Фрукты могут быть дорогостоящими, но если исключить покупку сладостей вообще, то вы останетесь в выигрыше. Инвестируйте в свое здоровье – и вы не пожалеете!

Для нашего здоровья необходимы правильные углеводы, и их можно получить лишь из здоровой пищи. Если вы только переходите на растительный рацион питания, делайте это постепенно. Подыщите хорошие рецепты, посетите кулинарные классы, поспрашивайте своих друзей-вегетарианцев и не бойтесь пробовать новые блюда. А взамен вы получите награду в виде ясного ума и здорового организма.

Автор: Доротея Сарли, магистр естественных наук, диетолог

МЕД



Человеческий организм нуждается в глюкозе, это правда. Но не в рафинированном тростниковом, свекольном или кукурузном сахаре. Нашему организму необходим естественный сахар, который содержится во фруктах, овощах и меде.

Злоупотребление белым рафинированным сахаром не только негативно влияет на наши зубы, но и плохо сказывается на деятельности всего пищеварительного тракта, вызывая сбой в работе кишечника, что в свою очередь может спровоцировать развитие сахарного диабета, рака, многих глазных заболеваний, повреждение десен и потерю зубов.

Особенно вреден белый сахар для женщин. Он может усиливать менструальные боли, является причиной раздражительности и многих заболеваний, которые считаются «нормальными» в современном обществе. Отказавшись от употребления белого сахара, мы можем значительно снизить риск развития многих заболеваний.

Мед содержит множество веществ, в которых нуждается наш организм. Но речь идет о натуральном меде, а не искус-

ственным. Однако даже натуральный мед должен соответствовать определенным требованиям. Его нельзя подвергать термической обработке, поэтому, если вы видите на полках магазинов прозрачный мед, это значит, что он прошел термическую обработку и, как следствие, утратил самые важные компоненты, которые и составляют его ценность. Такой мед лучше не покупать.

Мед содержит 13-22% воды, 75-80% углеводов (глюкозу, фруктозу, сахарозу), витамины B₁, B₂, B₆, C, E, K, провитамин A и множество микроэлементов. Основная ценность этого продукта в том, что он быстро восстанавливает силы. Особенно в сочетании с орехами рекомендуется ослабленным людям, а также для улучшения умственной деятельности и при интенсивной физической нагрузке. Мед – хорошая замена кондитерских изделий и сахара, но увлекаться им нельзя, так как он содержит много простых углеводов. Дневная норма составляет 1-2 ст. л.

Автор: Норман В. Уокер,
доктор, проживший до 116 лет

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Если лук чистить под струей холодной воды, то можно избежать появления слез.
- ✓ Шелуха с лука будет легче сниматься, если погрузить его на 2-3 минуты в кипящую воду.
- ✓ Для того чтобы кольца репчатого лука не были горькими и не забивали вкус всего блюда, нарезанный лук нужно залить кипятком и оставить на несколько минут. После такой процедуры лук становится сладковатым. Важно не передержать лук в кипятке, чтобы он не стал мягким и не потерял содержащиеся в нем витамины.
- ✓ Чтобы соль оставалась сухой, положите в солонку немного рисовых зерен.
- ✓ При варке белокочанной или цветной капусты можно положить вместе с капустой несколько грецких орехов (не забыть их помыть), тогда резкого запаха не будет.
- ✓ Чтобы быстро и легко снять кожу с помидора, нужно наколоть его на вилку и подержать в кипящей воде или над пламенем. Жидкость, находящаяся под кожей, расширится, кожа лопнет и легко отделится от мякоти.



КАПУСТНЫЙ ПИРОГ

4-8 ПОРЦИЙ

Ингредиенты:

- Тесто:
- 350 мл воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 2 стакана муки высшего сорта, смешанной с отрубями в пропорции 4:1

Начинка:

- 2 стакана тушеной капусты

Приготовление

Смешайте все ингредиенты для приготовления теста и вымесите ложкой. Тесто должно получиться жидковатым. Дайте постоять полчаса.

Посыпьте рабочую поверхность стола мукой. Выложите тесто. Слегка расправьте комочек теста, сформируйте лепешку.

В середину лепешки выложите тушеную капусту. Для начинки также можно использовать картофельное пюре, шпинат. Защипните края. Придайте пирогу необходимую форму. Выпекайте 10-15 минут при максимальной температуре до появления розовых пятнышек.



• РЕЦЕПТЫ •

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 ПОРЦИЯ

Ингредиенты:

- 1 киви
- 1 горсть пророщенной люцерны (пшеницы или подсолнуха)
- 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока
- 1 ст. л. орехов кешью
- Мед (по вкусу)

Приготовление

Прорастите люцерну в течение 5 дней. Семена можно купить на рынке в отделе зерновых. Как вариант можно использовать любые другие пророщенные семена: пшеница, подсолнух и т. п. Орехи необходимо замочить заранее в воде на один

час. Вместо кешью можно использовать любые другие орехи. Взбейте все ингредиенты в блендере. Добавьте мед по вкусу. Налейте в стакан, украсьте кусочками киви. Выпить витаминный коктейль лучше сразу после приготовления.



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 смс 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**



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.

ДРЕВНИЕ РУКОПИСИ ПРИЕЗЖАЮТ В САКРАМЕНТО



Книга через столетия

ДРЕВНИЕ РУКОПИСИ ПРИЕЗЖАЮТ В САКРАМЕНТО

Выставка древних манускриптов и
уникальных копий Писания, которые стали
основой современных переводов Библии.

ВЫСТАВКА И ВСТРЕЧИ ПРОЙДУТ 3-10 МАРТА 2018

Выставка древних манускриптов и уникальных копий Писания, которые стали основой современных переводов Библии, приезжает в Сакраменто.

С 3-го по 10-е марта пройдут семинары которые проведёт известный многим Александр Болотников.

Александр Болотников — эксперт древнееврейского, арамейского, сирийского и греческого языков.

Доктор философии Еврейского Института Религии в Цинциннати, Огайо. Переводчик раввинистической литературы и библейской истории. Магистр библейских и ближневосточных языков из Университета Эндрюса, Мичиган. Переводчик большинства последних рукописей на русский язык.

Вопросы которые будут рассматриваться на семинарах:

— Насколько древнее Писание, которое мы имеем сегодня?

— Можем ли мы доверять Библии, которой пользуемся сегодня?

— Худший день в истории Израиля.

— И множество других интересных вопросов и тем.

Выставка на русском языке будет проходить 3-го и 4-го марта с 4 рм. до 6 рм.

Выставка на английском языке пройдет 10-го марта с 4 рм. до 6 рм.

Лекции пройдут с 3-го по 10-е марта в Пн — Пт: 7 рм, Сб — Вс: 6 рм.

Славянская Церковь
Адвентистов Седьмого Дня

4837 Marconi Ave,
Carmichael, CA 95608



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



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

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