



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

Как исключить продукты-вредители из нашего рациона? | Comment exclure les mauvais produits de notre nourriture?

Auteur: Наталья Римша, [Москва-Женева](#) , 22.04.2015.



Мало знать о том, чем нужно питаться для сохранения здоровья и хорошей физической формы. Надо еще знать, чем питаться нельзя.

|

Il ne suffit pas de savoir ce qu'il faut manger pour garder la ligne et la forme physique. Il faut aussi connaître les interdits.

Comment exclure les mauvais produits de notre nourriture?

Сейчас много пишут о разных продуктах, и не всегда эта информация соответствует действительности. Например, очень полезны кисломолочные продукты, но немногие задумываются о том, какие они сейчас, где куплены и что содержат. То есть, все знают, что это полезно, но зачастую отдают предпочтение продуктам, которые не несут в себе питательную ценность для организма, а иногда и просто наносят вред. Вот о них мы сегодня и поговорим.

Фруктовые соки

Соки из упаковки, купленные в супермаркете, совсем не полезны. Они содержат

малое количество фруктов, много воды, искусственные ароматизаторы и, самое страшное, сахар. Но не обольщайтесь, даже если вы пьете натуральные соки! В них отсутствует то, что действительно необходимо организму – клетчатка, но присутствует сахар и совсем немного витаминов. В апельсиновом соке, например, содержится такое же количество сахара, как и в Кока Коле. Таким образом, выпивая стакан свежевыжатого сока, вы в очень короткий промежуток времени получаете огромное количество сахара. Всем известны последствия употребления сахара для организма и риски для здоровья, возникающие в связи с этим, – ожирение, диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания... Так что старайтесь не пить соки, лучше ешьте настоящие фрукты.

Цельная пшеница

Конечно, цельная пшеница полезнее, чем обработанная и очищенная, но это не значит, что она здоровее. Это то же самое, что заявить, что сигареты с фильтром полезнее, чем сигареты без фильтра. Есть несколько причин, по которым стоит избегать пшеницу – и очищенную, и цельную. Пшеница содержит глютен, или клейковину, (сложный белок, который входит в состав зерна многих злаковых культур, таких как пшеница, рожь, овес и ячмень). Сегодня большая часть населения Земли имеет повышенную чувствительность к глютену. Различают глютеную энтеропатию (целиакию) и непереносимость глютена. При целиакии у больных не вырабатываются ферменты, расщепляющие один из компонентов глютена до аминокислот, из-за чего в организме накапливаются продукты его неполного гидролиза. Эти вещества повреждают слизистую оболочку кишечника и ворсинки на его стенках атрофируются. Из-за этого нарушается всасывание питательных веществ, в том числе и тех, которые организм в состоянии расщепить и подготовить для всасывания. В результате – боли, вздутия, усталость, нарушение стула, железодефицитная анемия, утомление, боли в суставах, онемение ног, язвы во рту, депрессия, беспокойство и другие неприятные симптомы.

При непереносимости иммунная система не повреждает стенки тонкого кишечника. Вместо этого организм просто не может переварить глютен, и все заканчивается только вздутием живота.

Сейчас проводится огромное количество исследований на тему влияния глютена на организм. Уже есть доказательства того, что употребление глютена вызывает дефицит витамина D, повышает уровень ЛПНП (липопротеидов низкой плотности - плохого холестерина) на 60%. При высоком уровне ЛПНП существует риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Сироп агавы

Много разговоров идет о натуральных заменителях сахара, в том числе про сироп агавы. Придя в магазин, в отделе здоровой еды вы легко найдете продукты без сахара, содержащие в качестве подсластителя сироп агавы. О обычно пишут, как о здоровой альтернативе сахару, потому что он натуральный и имеет низкий гликемический индекс. Однако вред, который сахар наносит организму, не связан с гликемическим индексом. Сахар вреден прежде всего из-за неестественно высокого содержания фруктозы. Именно большое количество фруктозы в рационе приводит к проблемам, особенно у людей, которые мало тренируются или не получают физическую нагрузку. Фруктоза намного быстрее, чем глюкоза, способна

превращаться в жиры, а жировые запасы сжечь гораздо труднее. Вся фруктоза метаболизируется в печени. Если печень полна гликогена, фруктоза превратится в жир. Это может привести к жировой болезни печени и всем видам нарушения обмена веществ, таким как инсулиновая резистентность, устойчивость к гормону лептин (гормон сытости), которые, в конечном счете, приведут к ожирению и диабету. Если обычный сахар содержит 50% фруктозы, то содержание фруктозы в сиропе агавы составляет 90 %!

«Полезные для сердца» растительные масла

Страх перед употреблением насыщенных жиров овладел населением Земли, однако при этом увеличилось потребление других, не совсем полезных продуктов. Речь идет о рафинированных промышленно произведенных маслах из семечек, кукурузы, соевых бобов и хлопковом масле. Эти масла получают из семян, используя специальные методы обработки, - высокую температуру, отбеливание и токсичный растворитель гексан. Такие масла содержат большое количество Омега 6 жирных кислот, намного превышающее то, которое люди когда-либо употребляли в процессе своей эволюции. На самом деле человеку необходимо совсем немного Омега 6 жирных кислот в рационе. Вполне достаточно мы получаем из яиц, мяса и сливочного масла, а также употребляя орехи, кунжутные семечки, сырые семечки подсолнечника, кедровые орехи и фисташки. Наличие в рационе большого количества Омега 6 ведет к воспалению в организме, которое становится причиной многих хронических заболеваний.

Когда очищенные масла попадают в жировые запасы организма и клеточные мембраны, организм становится чувствителен к повреждениям. В довершение, промышленные растительные масла содержат от 0,52 до 4.2 % трансжиров, которые токсичны для организма. Это не относится к оливковому маслу!

Продукты с низким содержанием жира или обезжиренные

Когда впервые появилась информация о вреде жиров, производители продуктов питания сфокусировались на производстве «здоровых» продуктов - с низким содержанием жира или обезжиренных. Эти продукты содержат большое количество химических веществ, искусственные подсластители и сахар. Жиры просто заменили на сахар и крахмал. Обычный обезжиренный йогурт совсем не полезен.

Продукты без глютена

Признав вред глютена, люди стараются покупать еду, его не содержащую. Производители подхватили этот тренд и предлагают на рынке всевозможные безглютеновые здоровые продукты. Однако в них вместо клейковины зерна содержится крахмал - картофельный крахмал, крахмал тапиоки или некоторые другие. Эти крахмалы, как правило, высокой степени очистки, они лишены питательных веществ и поднимают сахар в крови также быстро, как пшеница. Также зачастую безглютеновые продукты содержат сахар и искусственные химикаты.

Конечно же, это не относится к натуральным продуктам, выращенным естественным путем и не содержащим глютен, а только к технологически обработанным, где на упаковке написано «не содержит глютен».

Энергетические батончики

Энергетические и протеиновые батончики являются технологически обработанной едой. В них содержится много белка, однако полно и вредных ингредиентов – сахара, белой муки, ароматизаторов. Читайте этикетки – наряду с чистой здоровой продукцией попадает что-то вредное. Конечно же, если вы в дороге и надо что-то перекусить, батончики приходят на помощь. Я обычно в таких случаях рекомендую иметь под рукой натуральные сухофрукты и орехи.

Молочные продукты

Все говорят о пользе молока для костной системы, но забывают о содержащейся в нем лактозе. У 75% населения Земли существует непереносимость лактозы, которая проявляется с возрастом. Нарушение пищеварения вызывает вздутие живота, непереносимость пищевых продуктов, делает среду нашего организма более кислой и провоцирует воспалительные реакции.

Еще более нежелательными являются пастеризация молока, использование гормонов, химических веществ, консервантов и антибиотиков. Замените коровье молоко на здоровые аналоги - миндальное, кокосовое или рисовое. Они легко усваиваются и гораздо полезнее.

Сухие завтраки из зерновых хлопьев

Эти завтраки производятся методом экструзии, при котором разрушается большинство содержащихся в зерне питательных веществ. Структура белка в таких продуктах почти полностью разрушена. В них содержится большое количество сахара и обработанных углеводов. Помимо этого, такие завтраки содержат синтетические витамины, в них кладут совсем небольшое количество цельного зерна и продают под маркой «здоровый продукт». Начиная свой день с такой еды, перегруженной сахаром, вы позже почувствуете энергетический спад, за которым последует голод, тяга к сладкому и любой другой еде, содержащей углеводы.

Отдавайте предпочтение натуральной, настоящей еде и оставайтесь здоровыми!

[швейцарская культура](#)

Статьи по теме

[Что такое осознанное питание?](#)

Source URL:

<https://dev.nashgazeta.ch/news/sante/kak-isklyuchit-produkty-vrediteli-iz-nashego-raciona>