

глава

15



Ешьте на здоровье



Однако помимо фруктов и овощей человеческому организму необходимы и другие вещества, содержащиеся в мясе, птице, рыбе, морепродуктах, в молочных продуктах, в зерновых культурах, в чае, какао, кофе.

Мясо, птица, дичь, рыба и морепродукты

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Мясо	
Баранина 203 ккал	Экологически чистая баранина, не подверженная генетическим модификациям, особенно полезна при недостатке жизненной силы, а также после операций или тяжелых заболеваний. Рекомендуется при анемии, ослаблении иммунитета, гастрите с пониженной кислотностью. Избавляет от бессонницы. Снимает синдром хронической усталости, характерный при заболеваниях почек

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Говядина 187 ккал Телятина 90 ккал	Являются источником витамина В ₁₂ , необходимого для построения ДНК и поддержания в нормальном состоянии нервных и кровяных клеток, а также источником цинка, защищающего иммунную систему. Снабжают организм белком, в котором нуждаются кости и мышцы
Свинина (в зависимости от жирности) 316–489 ккал Содержание в свинине гистаминов может вызвать аллергическую реакцию. В недостаточно обработанной свинине образуются вредные микробы и паразиты. Рекомендуется употреблять не более 200 граммов свинины в сутки. Противопоказана людям старше 50 лет	Способствует выработке грудного молока
Свиной язык 208 ккал	Легко усваивается организмом

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Птица	
<p>Курица (в зависимости от части тушки)</p> <p>160–240 ккал</p> <p>Жареная, копченая или приготовленная на гриле курица, особенно кожа и «темное» мясо, отличаются повышенным содержанием холестерина</p>	<p>Предупреждает возникновение ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда и инсульта.</p> <p>Положительно влияет на обменные процессы в организме, включая углеводный, белковый и жировой, а также на функционирование центральной нервной системы.</p> <p>Поддерживает здоровье кожи и ногтей. Необходима для процесса кроветворения.</p> <p>Помогает справиться с депрессией и бессонницей.</p> <p>Представляет собой оптимальное питание при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (для желудка с высоким уровнем кислотности), сахарном диабете и ожирении.</p> <p>Является наилучшим строительным материалом для мышц.</p> <p>Быстро усваивается и благотворно влияет на развитие мозга, деление клеток и построение костей.</p> <p>Рекомендуется при гастрите, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки</p>
<p>Индейка</p> <p>84 ккал</p>	<p>Низкокалорийное диетическое мясо, не вызывает аллергию, богато фосфором. Особенно полезна индейка детям для формирования зубов, костей, головного мозга</p>
Дичь	
<p>Крольчатина</p> <p>299 ккал</p>	<p>По витаминному и минеральному составу превосходит мясо почти всех других видов.</p> <p>Незаменима в диетическом питании.</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
	<p>Способствует поддержанию нормального для человека жирового обмена и оптимального баланса питательных веществ.</p> <p>Рекомендуется для профилактики атеросклероза.</p> <p>Снижает дозу полученной человеком радиации.</p> <p>В мясе отсутствуют препараты, вводимые другим животным при вакцинации или лечении.</p> <p>Рекомендуется при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желудка, желчных путей, печени, аллергиях, гипертонической болезни и прочих.</p> <p>Особенно полезна для детей дошкольного и подросткового возраста, кормящих матерей, престарелых</p>
<p>Утка</p> <p>405 ккал</p> <p>Утиное мясо может спровоцировать возникновение аллергии у людей, склонных к этому заболеванию</p>	<p>Усиливает половую потенцию. Содержит в два раза больше витамина А, чем любое другое мясо. Полезна при кожных заболеваниях и нарушении зрения. Способствует очищению организма от канцерогенов.</p> <p>Регулирует обмен веществ. Предупреждает возникновение атеросклероза.</p> <p>Улучшает цвет лица</p>
<p>Икра, рыба</p>	
<p>Икра лососевая</p> <p>249 ккал</p>	<p>По калорийности и энергетической ценности превосходит мясо и молоко. Способствует улучшению мозговой деятельности.</p> <p>Снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний.</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
<p>Употребление в большом количестве может привести к задержке жидкости в организме.</p> <p>Из-за высокого содержания соли противопоказана при заболевании почек, мочекаменной болезни, гипертонии, ишемической болезни сердца</p>	<p>Повышает иммунитет.</p> <p>Уменьшает образование тромбов и способствует улучшению кровообращения в мелких кровеносных сосудах.</p> <p>Уменьшает риск развития раковых опухолей.</p> <p>Полезна для зрения.</p> <p>Нейтрализует холестерин.</p> <p>Повышает уровень гемоглобина в крови.</p> <p>Замедляет процессы старения</p>
<p>Рыба:</p> <p>Камбала 88 ккал</p> <p>Минога 166 ккал</p> <p>Окунь 117 ккал</p> <p>Лосось 138 ккал</p> <p>Минтай 70 ккал</p> <p>Палтус 103 ккал</p> <p>Сельдь 242 ккал</p>	<p>Снижает уровень холестерина в крови, способствует укреплению сосудов, мозговой и нервной тканей.</p> <p>Уменьшает риск раковых заболеваний.</p> <p>Помогает при гипертонии, расстройствах, депрессии.</p> <p>Красная рыба защищает кожу от солнечных ожогов.</p> <p>Предупреждает ухудшение памяти и болезнь Альцгеймера.</p> <p>Великолепно воздействует на развитие мозга ребенка.</p> <p>Годовая норма потребления – 30–60 килограммов.</p> <p>Повышает активность и трудоспособность.</p> <p>Жирная, особенно красная, рыба содержит в себе абсолютно необходимый витамин Д и совершенно незаменима для людей старше 40 лет.</p> <p>Печень трески уничтожает ферменты, разъедающие коленные суставы.</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
<p>Судак 83 ккал</p> <p>Треска 75 ккал</p> <p>Угорь 94 ккал</p> <p>Хек 86 ккал</p>	<p>Любая рыба обладает великолепно сбалансированным составом аминокислот, незаменима для организма человека и может входить в ежедневный рацион. Но в диетическом питании предпочтение отдается морской рыбе, богатой йодом, марганцем, медью, фосфором, фтором, цинком, которые необходимы для нормального обмена веществ. В речной рыбе их нет. Улучшает кровообращение. Продлевает молодость</p>
Морепродукты	
<p>Мидии</p> <p>77 ккал</p>	<p>Способствуют улучшению обмена веществ, стимулированию процесса кроветворения, повышению общего тонуса, усилению иммунитета. Рекомендуются также при различных заболеваниях крови, повышенной радиации. Улучшают пищеварение. Предупреждают онкологические заболевания, артрит</p>
<p>Кальмары</p> <p>75 ккал</p>	<p>По содержанию белка, витаминов В₆, РР кальмары превосходят рыбу и мясо домашних животных. По содержанию минеральных веществ – фосфора, железа, меди, йода – превосходят коровье молоко, телятину, рыбу</p>
<p>Креветки</p> <p>134 ккал</p>	<p>Практически не содержат жира, зато белка в них предостаточно. Креветки – деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть</p>

Яйца, молоко, молочные продукты, крупы, хлеб

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Яйца	
Куриные 157 ккал	Яичный белок является более эффективным строительным материалом для мышц, чем белки из других источников, включая молоко и говядину. Способствуют росту волос и костей. Необходимы для нормального функционирования щитовидной железы. Предотвращают появление холестериновых бляшек. Способствуют улучшению памяти и мозговой деятельности. Важны для профилактики старения
Перепелиные 157 ккал	Влияют на развитие умственных способностей детей. Снижают риск возникновения острых респираторных заболеваний. Помогают при расстройстве нервной системы, анемии, гипертонической болезни, бронхиальной астме, сахарном диабете. Рекомендуются при замедлении общего развития детей. Помогают беременным женщинам сохранить зубы. Замедляют процесс разрушения зубов и выпадения волос у пожилых людей. По эффективности превосходят таблетки виагры. Нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы. Усиливают иммунитет.

<p>Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания</p>	<p>Полезные и лечебные свойства</p>
	<p>Перепела никогда не болеют сальмонеллезом. Их яйца, в отличие от куриных, можно употреблять сырыми, получая весь комплекс питательных веществ, которые при тепловой обработке значительно разрушаются</p>
<p>Молоко, молочные продукты</p>	
<p>Молоко 58 ккал</p>	<p>Содержит в небольших количествах почти все известные витамины, необходимые для костей, зубов, крови, нервных тканей. Кальций молока усваивается лучше, чем кальций крупы, хлеба и овощей, что делает его особенно ценным для растущего организма, для беременных и кормящих женщин, а также для пожилых людей. Помогает при лечении подагры, расстройства нервной системы, органов пищеварения, анемии</p>
<p>Кефир 30–59 ккал Не стоит употреблять перед соревнованиями, экзаменами и другими ответственными событиями. Не рекомендуется при желудочных заболеваниях с повышенной кислотностью</p>	<p>Снимает напряжение, расслабляет как нервную, так и мышечную систему. Ускоряет деятельность желудочно-кишечного тракта. Оказывает антимикробное действие. Выводит из организма токсины и другие вредные вещества. Особенно ценен для выздоравливающих, страдающих анемией и отсутствием аппетита. Нежирный кефир полезен имеющим избыточный вес, а также страдающим сахарным диабетом, заболеваниями почек и сердца. Незаменим для людей с гастроэнтерологическими патологиями, такими, как пониженная кислотность, ведущая к заболеваниям верхних отделов желудочно-кишечного тракта и дисбактериозу. Обладает иммуностимулирующими свойствами</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
<p>Сметана (в зависимости от жирности)</p> <p>116–206 ккал</p> <p>Рекомендуется употреблять в очень ограниченном объеме, помня, что чем ниже жирность сметаны, тем больше она способствует ожирению организма.</p> <p>Строго противопоказана больным панкреатитом (воспалением поджелудочной железы)</p>	<p>Благотворно влияет на пищеварительные процессы.</p> <p>Полезна для роста и укрепления костей.</p> <p>Способствует заживлению ран на коже и язвочек в желудочно-кишечном тракте</p>
<p>Сливочное масло</p> <p>748 ккал</p> <p>Чрезмерное потребление ведет к быстрому ожирению</p>	<p>Полезно для кожи, волос, зрения, костной и мышечной ткани.</p> <p>Нормализует пищеварение, заживляет язвочки в желудке и двенадцатиперстной кишке.</p> <p>Способствует лечению некоторых кожных заболеваний, простуды, болезни бронхов и легких.</p> <p>Помогает при туберкулезе.</p> <p>Хорошо усваивается организмом.</p> <p>Предупреждает развитие респираторной аллергии и астмы у беременных и кормящих женщин и детей</p>
<p>Сыр</p> <p>380 ккал</p>	<p>Помогает справиться с болезнями сердца, ожирением. Препятствует развитию раковых клеток</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Творог (в зависимости от жирности) 86–226 ккал Чем ниже жирность творога, тем больше он способствует ожирению организма	Необходим для роста и восстановления тканей организма. Укрепляет кости и предотвращает развитие остеопороза. Полезен для профилактики атеросклероза, формирования костной ткани, при заболеваниях сердца и почек. Поддерживает правильный обмен веществ для профилактики ожирения. Предупреждает анемию. Рекомендуется потреблять не больше 200 граммов в день
Крупы	
Перловка (ячмень) 324 ккал	Особенно полезна детям, потому что ячмень содержит все полезные вещества, необходимые для роста и развития молодого организма. Улучшает цвет кожи. Препятствует образованию морщин
Геркулес (не быстрого приготовления!) 355 ккал	Поддерживает функционирование нервной системы. Обеспечивает организм «медленной» энергией, что позволяет избежать резкого повышения уровня сахара в крови. Особенно полезен при диабете. Необходим организму для роста и восстановления тканей. Снижает уровень холестерина в крови, защищая сердечно-сосудистую систему. Уменьшает риск возникновения различных заболеваний. Овсяные хлопья и толокно – лечебное питание при хронических воспалительных процессах. Оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервном истощении, нарушении сна, а также при отсутствии аппетита, после гриппа и простуд

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
<p>Пшено</p> <p>334 ккал</p> <p>Не стоит увлекаться пшеникой при пониженной кислотности, склонности к запорам, болезнях кровеносной системы и беременности. Сильному полу тоже надо быть осторожнее – употребление пшена в большом количестве может привести к ослаблению потенции</p>	<p>Выводит из организма антибиотики и токсины.</p> <p>Выводит из организма жир.</p> <p>Полезна страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Благоприятно действует на организм при атеросклерозе, сахарном диабете, болезнях печени, воспалении поджелудочной железы.</p> <p>Улучшает состояние волос, кожи и ногтей. Помогает бороться с усталостью и раздражительностью.</p> <p>Нормализует артериальное давление.</p> <p>Предупреждает возникновение анемии.</p> <p>Укрепляет зубы и кости.</p> <p>Поддерживает физическую выносливость.</p> <p>Тормозит воспалительные процессы</p>
<p>Гречка</p> <p>329 ккал</p>	<p>Особенно полезна больным диабетом и страдающим от ожирения, заменяя собой и картофель, и хлеб.</p> <p>Помогает работе сердца и печени.</p> <p>Очень полезна при лейкемии.</p> <p>Способствует выведению из организма избыточного холестерина.</p> <p>Предохраняет от старческого склероза. Благоприятно влияет на сердечную деятельность.</p> <p>Выводит из организма шлаки и ионы тяжелых металлов.</p> <p>Рекомендуется страдающим ревматизмом и артритом.</p> <p>Уменьшает проницаемость сосудов и их ломкость, препятствует тромбообразованию.</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
	<p>Среди других круп гречка считается наиболее полноценной заменой мясу. Уплотняет стенки кровеносных сосудов, останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное воздействие на вены, например, при варикозном расширении вен и геморрое.</p> <p>Улучшает кровообращение и укрепляет иммунную систему.</p> <p>Поддерживает зрение и мозговое кровообращение.</p> <p>Рекомендуется при анемии</p>
<p>Рис (нерафинированный!) 323 ккал</p>	<p>Нешлифованный рис непривычного светло-коричневого цвета намного полезнее шлифованного, так как львиная доля питательных веществ содержится именно в оболочке зерна.</p> <p>Снижает уровень холестерина в крови.</p> <p>Способствует укреплению нервной системы.</p> <p>Способствует созданию новых клеток.</p> <p>Рекомендуется при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, а также при избыточном весе и аллергии.</p> <p>Нейтрализует излишки соли в организме.</p> <p>Полезен для профилактики рака.</p> <p>Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при гастритах и язве желудка.</p> <p>Способствует сохранению и очищению суставов</p>

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Хлеб	
<p>Хлеб черный – ржаной и пшеничный</p> <p>214 ккал</p> <p>Белый хлеб из высококачественной очищенной муки вреден для организма. Любой непропеченный, пересушенный, грязный или просроченный хлеб может привести к отравлению, несварению желудка, гастриту или вздутию живота</p>	<p><i>Ржаной хлеб</i></p> <p>На 60–80% покрывает суточную потребность человека в минеральных веществах и на 30–50% – в витаминах. Стимулирует деятельность мозга и укрепляет мышцы.</p> <p>Полезен для кожи, ногтей и нервной системы.</p> <p>Снижает уровень холестерина в крови. Улучшает обмен веществ, работу сердца, выводит шлаки из организма. Помогает предупредить десятки заболеваний, в том числе и онкологических.</p> <p><i>Пшеничный хлеб</i></p> <p>Тормозит процесс повышения уровня глюкозы в крови.</p> <p>Полезен при сахарном диабете. Быстро создает иллюзию сытости, предохраняя от переедания, а следовательно, от набора лишнего веса.</p> <p>Рекомендуется для профилактики и лечения рака молочной железы, миомы матки и других «женских» заболеваний. Помогает восстанавливать потенцию мужчинам</p>

Шоколад, напитки, мед

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Шоколад 400–550 ккал Сужает кровеносные сосуды головного мозга. В среднем взрослому человеку можно съесть не более 400 граммов в месяц. При непереносимости организмом шоколада может появиться угревая сыпь. Он может стать причиной головной боли. Следует ограничивать потребление шоколада и изделий из него при гипертонии (может повысить артериальное давление), диабете, болезнях печени, нарушении обмена веществ	Регулирует работу пищеварительной системы. Способствует выведению шлаков из организма. Оказывает слабительное действие. Стимулируют мышечную и нервную системы, полезен при занятиях спортом. Повышает работоспособность, жизненный тонус, стрессоустойчивость организма, активизирует деятельность мозга. Служит антидепрессантом, улучшает настроение. Способствует эффективному кровотоку, уменьшая нагрузку на сердце. Стимулирует сердечно-сосудистую и нервную системы (артериальное давление повышается, учащается пульс). Особенно полезен детям и страдающим анемией. Необходим для противовирусной и противогрибковой защиты
Напитки	
Зеленый чай 7 ккал	Снижает уровень холестерина в крови. Тормозит отложение бляшек на стенках артерий. Снижает вероятность инсульта. Препятствует развитию рака

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
Черный чай 7 ккал	Растворяет тромбы в крови и предотвращает их образование. Препятствует развитию рака пищевода. Сохраняет десны и зубы здоровыми, предотвращает кариес
Кофе 9 ккал Бывает причиной бессонницы, тяжелых сновидений, придает коже лица желтоватый оттенок, имеет тенденцию ослаблять половую потенцию и уменьшать количество семенной жидкости. Вредно пить кофе натощак и после обильной пищи. У водителей может приводить к нарушению чувства дистанции и скорости движения	Является тонизирующим и общеукрепляющим средством. Повышает настроение, снимает усталость и недомогания. Успокаивает боли, улучшает кровообращение. Полезен при лихорадке и желтухе. Усиливает мочеотделение. Рекомендуются при головной боли, меланхолии. Устраняет сонливость и жажду, усталость во время путешествий. Расширяет сосуды головного мозга, создает ощущение внутреннего комфорта. Повышает бдительность. Регулирует сердечную деятельность. Если в головном мозге преобладают процессы возбуждения, он усиливает их, а если преобладают процессы торможения, напротив, вызывает сонливость. Предупреждает развитие рака кожи
Какао 11 ккал При заболеваниях почек и подагре употребление какао следует строго ограничить	Рекомендуются тем, кому противопоказан кофе. Активно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Очень полезно при бронхиальной астме. Несмотря на большую калорийность по сравнению с чаем или кофе, не приводит к ожирению.

Продукт. Энергетическая ценность 100 г продукта. Противопоказания	Полезные и лечебные свойства
	<p>Защищает зубы от вредного воздействия сахара. Нормализует уровень холестерина в крови. Прекрасно воздействует на половое созревание человека. Поддерживает функцию кроветворения. Способствует заживлению ран. Защищает кожу от солнечных ожогов и инфракрасных лучей, являющихся одной из причин перегревания и солнечного удара. Обеспечивает хранение и передачу генетической, наследственной информации</p>
Мед	
<p>Мед 308 ккал</p>	<p>Оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие. Эффективен при лечении внутренних органов (почек, печени и т. д.), сердечно-сосудистых и других заболеваний. Оказывает смягчающее действие на кожу, устраняя сухость и шелушение, повышает ее тонус. Оказывает антибактериальное, бактерицидное, противовоспалительное и противоаллергическое действие. Является общеукрепляющим, тонизирующим, восстанавливающим силы средством</p>

Как видно из таблиц, выбор вполне доступных продуктов, обеспечивающих организм человека различными витаминами и другими полезными веществами, весьма обширен. А их профилактическое и лечебное воздействие в большинстве случаев гораздо эффективнее любых лекарственных препаратов. При этом они не оказывают на организм никакого негативного побочного влияния, в отличие от лекарств (вспомним поговорку «одно лечим – другое калечим»).

И самое главное: организм, получая лекарственные препараты, передоверяет им лечебное воздействие и, следуя принципу «оптимизации», отключает собственные целительные силы. Поэтому после применения лекарств ваш иммунитет ослабевает. И наоборот. После употребления здоровой еды сопротивляемость организма любым болезням резко повышается.