

B второй шаг – исключаем вредные компоненты и продукты

Мы состоим из того, что едим. Эту старую истину знают все, но не многие задумываются, что за этим кроется. А ведь продукты, которые мы употребляем в качестве пищи, в конечном итоге и формируют наше здоровье.

Что происходит сегодня? Вам начиная со школьной скамьи будут рассказывать, что недостаток витаминов и минералов провоцирует десятки заболеваний, но ни за что не скажут о вреде, который наносят Вашему организму различные искусственно синтезированные добавки в продуктах питания – консерванты, усилители вкуса, стабилизаторы, эмульгаторы, загустители, красители и т.д.

В погоне за сверхприбылью производители продуктов постоянно находят все новые и новые способы увеличения сроков их хранения, а также замены натуральных компонентов искусственными. Способности нашей химической промышленности зашли так далеко, что, читая состав продукта на этикетке, с ужасом обнаруживаешь десятки компонентов, «идентичных натуральному». Сегодня в некоторых продуктах этих ненатуральных компонентов может быть, например, половина, а завтра Вы вдруг обнаружите, что состав продукта на сто процентов «идентичный натуральному».

Если где-то вдруг поднимают вопрос о таком состоянии дел в пищевой промышленности, то у подготовленных «специалистов» есть готовый ответ: население растет, продуктов на всех не хватает, без искусственно синтезированных добавок и заменителей прокормить всех нет возможности. На самом деле это обман и игра на наших слабостях, в первую очередь на нашей лени, а потом – на жадности. Натуральные продукты среднестатистический потребитель может себе позволить, но ему проще купить полуфабрикат или замороженный готовый про-



дукт, чем готовить его самому. Также дешевле купить продукт, наполовину состоящий из искусственных заменителей и содержащий огромное количество консервантов, чем натуральный.

И большинство из нас так и поступают. Зачем напрягаться – поставил в микроволновку, и готово, пошел в фастфуд, и сыт. Купил еду в пакете, раскрыл и сразу съел – так дешевле и быстрее.

Так мы питаемся изо дня в день на протяжении многих лет, а потом вдруг начинают одолевать разные болезни: аллергии, гастриты, колиты, лишний вес...

Мне не хватит книги перечислить все проблемы и заболевания, вызываемые употреблением некачественных и откровенно вредных компонентов в продуктах питания. Основная задача этого этапа состоит в их исключении из Вашего рациона.

Итак: из него необходимо исключить продукты с консервантами и добавками типа «Е», содержащие транжиры, сахар и сахарозаменители, сладкие газировки, а также еду из фастфуда.

Пусть не пугаются те, кто увидит в списке вредных продуктов свои любимые – это для некоторых из Вас будет временным лишением, а для других оно станет осознанно постоянным. Главное, что в любом из вариантов уже после десяти дней Вы заметите результат. А в отдаленной перспективе Вам даже не захочется возвращаться к старым привычкам питания! На этом этапе есть ограничения качественные, но нет ограничений количественных – можете есть правильные продукты, не ограничивая себя, как привыкли. Это необходимо для постепенного перехода Вашего организма на естественную пищу.

Какие существуют вредные компоненты и добавки и какое негативное влияние они оказывают на наш организм, мы рассмотрим ниже.

САХАР

Сахар стал доступным в Европе примерно 500 лет назад, но был предметом роскоши и продуктом для богатых, а общедоступным он стал не более 150 лет назад. Его изготавливают из сахарного тростника (60%) и сахарной свеклы (40%). Сахар содержит в себе сахарозу, что в организме расщепляется до глюкозы и фруктозы, которые бы-

стро всасываются и являются мощным источником энергии. Вот и вся «польза» сахара! Биологической ценности он не имеет, кроме своей ккалности.

Рафинированный сахар из тростника или свеклы используется в большинстве известных человеку продуктов и напитков. Среднестатистический человек в развитых странах употребляет более 100 граммов сахара в день при официальной норме потребления не более 30 граммов в день. То есть среднестатистический житель развитой страны превышает официальную норму потребления минимум в три раза!

Не думайте, что сахар Вы употребляете только из сахарницы, кладя в чай и кофе, или с шоколадкой и тортиком. Основной объем сахара люди получают со сладкими напитками и остальными рафинированными продуктами, повсеместно содержащими сахар.

Ученые разных стран много лет исследуют влияние сахара на организм человека, и с каждым годом информации становится все больше, а люди наконец-то начинают понимать масштабы этого убийственного влияния.

Рассмотрим доказанные факты негативного воздействия сахара на организм человека:

1. Вызывает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Вымывает кальций из организма и способствует развитию остеопороза.
3. Уменьшает содержание витаминов группы «В».
4. Ухудшает память.
5. Снижает сопротивляемость иммунной системы.
6. Вызывает привыкание, как наркотик.
7. Откладывается в виде жировых отложений, способствует ожирению.
8. Разрушает зубы.
9. Самый главный «виновник» старения организма.

Этому пункту надо уделить больше внимания, так как это открытие было сделано относительно недавно и имеет под собой неоспоримую доказательную базу.

Процесс старения обусловлен разрушением протеинов, а сахара способствуют этому на клеточном уровне. Этот процесс называется гликация.