

Вредные и полезные продукты

ЧТО СОКРАЩАЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

Избыток холестерина. Холестерин — жироподобное вещество, которое откладывается на сосудах и затрудняет питание органов и тканей кровью. Это ведет к преждевременному старению организма, а в худшем случае инфаркту или инсульту.

Наибольшее количество холестерина содержится в жирных продуктах животного происхождения: сале, яйцах, сметане, жирных сырах и мясе, некоторых кондитерских изделиях и т. п.

Больше всего холестерина в следующих продуктах:

- яйцах — 0,57 %;
- сливочном масле — 0,17–0,27 %;
- печени — 0,13–0,27 %;
- мясе — 0,06–0,1 %.

Большое содержание белка. Белок ускоряет обменные процессы в организме, что ведет к более быстрому протеканию жизненного цикла и, следовательно, к сокращению срока жизни.

Больше всего белка содержится в следующих продуктах, на 100 г:

- мясе любого вида — 20–30 г;
- твороге и сыре — 15–30 г;
- сое — 20 г;
- яйцах — 10–15 г;

Избыток животных продуктов. Животные продукты склонны подавлять иммунитет, а иммунная система играет едва ли не самую важную роль в процессе омоложения клеток организма. От большинства животных продуктов желательно совсем отказаться.

У тех, кто употребляет только растительную пищу, раковые опухоли практически не развиваются. Питательные вещества после попадания в организм распадаются на более простые и с легкостью выводятся из организма путем окисления. Но животные продукты для окисления слишком «тяжелы» и потому образуют множество недоокисленных соединений — шлаков, которые засоряют организм и нарушают обменные процессы.

Поваренная соль. Установлено, что избыток поваренной соли способствует развитию гипертонии.

Канцерогены (вызывают рак). Опасны некоторые маргарины, при изготовлении которых использовался процесс так называемой гидрогенизации. При данной технологии образуются трансизомеры жирных кислот, способствующие возникновению раковых и некоторых других заболеваний. В процессе переваривания нитритов образуются так называемые нитрозамины. Нитриты — консерванты, которые содержатся в особо больших концентрациях в мясных продуктах. К способствующим заболеванию раком относятся и те вещества, что образуются при появлении черной корки при жарке продуктов.

Сахар. Продукты, которые содержат много сахара, способствуют склеиванию молекул в клетках, что ведет к преждевременному старению организма. При усвоении рафинированного сахара организмом происходит изъятие из костей минеральных веществ, в частности кальция. Излишнее потребление сахара способствует увеличению веса и снижает уровень кальция в крови.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Скажем немного подробнее о конкретных продуктах для продления жизни. Это не полный список, но наиболее предпочтительные для употребления.

Виноград

В винограде содержится большое количество одних из самых мощных природных антиоксидантов, которые действуют в десятки раз сильнее витамина Е. Органические кислоты, которые содержатся в винограде, обладают мягким желчегонным и мочегонным эффектом, способствуют процессу пищеварения.

Употребление винограда и продуктов из него препятствует образованию тромбов в сосудах, при этом дубильные вещества действуют как радиопротекторы, повышая сопротивляемость организма к ионизирующему излучению. Виноград также способен уничтожать болезнетворные вирусы и бактерии и обладает противовоспалительным действием.

Темные сорта винограда содержат настолько больше полезных и даже лечебных веществ, что на основе винограда стали делать пищевые добавки (выжимки, экстракты из косточек и т. п.), которые используются для профилактики многих заболеваний и продления жизни.

Рекомендуется 1–2 стакана виноградного сока в день, а ягод винограда достаточно съесть около 200–300 г.

Черника

Давно известно, что черника укрепляет зрение, но лишь в последнее время получены доказательства того, что эта ягода имеет множество других уникальных свойств. В результате исследований было обнаружено, что черника способна восстанавливать многие функции организма и мощно противодействовать старению. Черника — самый богатый источник так называемых антоцианов (самых сильных из всех естественных антиоксидантов). Экстракт черники показал свою способность увеличивать в мозге количество дофамина. Под воздействием черники отмечается также снижение уровня воспалительных процессов и улучшение пропускной способности

клеточных оболочек. Еще одна важная особенность флавоноидов, найденных в чернике, — способность поднять уровень глутатиона, который является наиболее важным эндогенным антиоксидантом. Экстракт черники, кроме того, укрепляет стенки сосудов, снижает сахар крови, что препятствует склеиванию молекул и способствует продлению жизни. Антоцианы черники способствуют нормализации гематоэнцефалического барьера (между кровью и мозгом), восстанавливают его проходимость, что также продлевает жизнь. Другие соединения (фенолы) способны останавливать рост патологий кровеносных сосудов. Это один из механизмов, через который данные вещества могут препятствовать росту и распространению опухолей.

Множество веществ, которые содержатся в чернике, делают эту ягоду уникальным средством для продления жизни и предотвращения многих тяжелых заболеваний. Для получения выраженного эффекта необходимо съедать, по крайней мере, полстакана ягод в день. Если съедать ягоды на пустой желудок (минут за 30–60 до еды), запив водой в количестве 150–200 г, эффект будет выше.

Яблоки

В яблоках содержатся пектины — одни из самых сильнейших природных сорбентов. Поэтому очистке организма способствует регулярное потребление достаточно большого количества яблок. В яблоках находится большое количество железа, а в косточках яблок — йод.

Ученые выяснили, что существенно снижает риск инсульта всего одно яблоко в день. Профилактический эффект яблок, возможно, связан с феноликовыми кислотами, которые препятствуют образованию тромбов и относятся к группе антиоксидантов.

Отличное средство профилактики болезней сердца — ежедневный прием стакана яблочного сока. При этом