Что я ем, или Возможно ли сохранить здоровье?

Я есть то, что я ем.

(Гиппократ)

Ни для кого не секрет, что здоровье нации стремительно ухудшается. Все больше рождается детей с патологиями, у кого-то проблемы возникают позже, обязательно каждый болеет простудами, кишечными расстройствами, страдает аллергией и прочее... Мы уже привыкли к такому развитию событий, считая его нормой.

Причиной такой обстановки часто называют плохую экологию индустриальных центров, где нам приходится существовать большую часть времени. В такой неблагоприятной обстановке нам требуется в 2-3 раза большее поступление биологически активных веществ, чем суточная потребность. Ведь именно с нехваткой необходимых для жизни компонентов питания связано развитие приобретенного иммунодефицита, которым страдает около 80% населения.

Какие же вещества жизненно необходимы организму?

Кальций входит в состав основного минерального компонента костной ткани. Так же он играет решающую роль в осуществлении многих физиологических и биохимических процессов (нормальная возбудимость нервной системы и сократимости мышц, активатор ряда ферментов и гормонов, а так же важнейший компонент свертывания крови).

Магний снижает возбудимость нервной системы, нормализует деятельность мышцы сердца и его кровоснабжение. Стимулирует моторику кишечника и желчеотделение, способствует выведению холестерина, снижает свертываемость крови риск камнеобразования в мочевых путях.

Железо является незаменимой частью гемоглобина и миоглобина. При снижении гемоглобина в крови, ставится диагноз «анемия». К симптомам дефицита присоединяются желудочно-кишечные заболевания, ногти становятся хрупкими и тонкими, появляются трещинки в уголках рта.

Что я ем, или Возможно ли сохранить здоровье

Автор: admin

02.03.2013 23:49 -

Чтобы железо усвоилось организмом, ему должен помочь витамин С и витамины группы В. Витамин В12 начинает активно действовать на кроветворение при достаточном количестве кобальта. Активность кобальта зависит от присутствия железа и меди, усвоение меди происходит только при поступлении марганца и т.д. – цепочку можно продлевать до бесконечности.

Становится понятно, что микроэлементы и витамины в организме тесно взаимосвязаны и преувеличивать роль одного из них нельзя. Где же можно найти их для организма в нужном количестве и сочетании? В природе – фруктах, овощах, мясе...

Но правильным ли является наш подбор продуктов? И еще сложнее ответить на вопрос: а все ли витамины и минералы содержатся в продукте? И совсем невозможно узнать, нет ли в продукте добавок, способных нейтрализовать необходимый витамин.

Что мы покупаем в магазине? Любимая нами колбаса, вкуснейшие консервы, сладкие сиропы, газированные напитки... Давайте кратко пройдемся по пищевым добавкам, которые содержатся в этих продуктах и могут быть опасны для организма.

Мононатриевый глутамат (вкусовая добавка) снижает порог возбудимости нейронов, раздражает парасимпатическую нервную систему, вызывает головную боль. Может содержаться в таких продуктах – бульонные кубики, супы быстрого приготовления, полуфабрикаты, пельмени, соусы, мясные и рыбные консервы.

E127 Эритрозин (краситель) в больших дозах вызывает рост опухолей щитовидной железы. Содержится в карамели, фруктах в сиропе, приправах, мороженом.

E220 Сернистый ангидрид (консервант) Снижает содержание кальция в организме и разрушает витамин В1.

E221, ..., 228 (консерванты) вызывают головную боль, слабость, затруднительное дыхание, кашель. Их могут содержать маринованные, консервированные и сушеные фрукты, повидло и конфитюр, уксус, вина, напитки из фруктовых соков, картофельные

хлопья.

А далее по списку антиоксиданты, регуляторы кислотности, загустители, стабилизаторы....

Кошмар, одним словом!!! Вспоминаются слова Бенджамина Франклина: «Чем больше еды, тем больше болезней». Неужели нет возможности в наше время получать естественным путем все необходимые микроэлементы и витамины в необходимом количестве и соотношении...

Человечество обрекло себя на вымирание?? Как показывает история, когда создается яд, то параллельно появляется и противоядие. Ученые давно определили, что наиболее быстрым, экономически приемлемым и научно обоснованным путем решения проблемы дефицита населения в биологически активных веществах – является широкое применение биологически активных добавок (БАД). Выбор витаминно-минеральных комплексов сегодня огромен. Профилактический прием поливитаминных препаратов должен стать нормой жизни каждого даже «практически здорового» человека. Однако и подбирать БАД необходимо с умом. Ведь некачественная или неверно сбалансированная добавка к пище может не принести пользы и даже существенно ухудшить здоровье.

В «Полной энциклопедии по БАДам к пище» от 2001 г. указано, что лучшим оздоровительным детским препаратом в Европе, признанным Юнеско, является Лайпфак Юниор (производитель Arkopharma, крупнейший стратегический партнер Vision). Эффективность других биологически активных добавок компании Vision также подтверждена Научным советом по медицинским проблемам питания РАМН. Подробнее о биологически активных добавках Vision <http://visiomag.narod.ru>. Все биологически активные добавки к пище Vision изготавливаются в соответствии со стандартом GMP. Уникальная технология крио-дробления, применяемая при производстве, позволяет сохранять полезные свойства растительных компонентов, не убивая живительную силу трав (при применении такой технологии продукт усваивается в организме до 98%). Употреблять БАД необходимо, строго следуя рекомендациям применения, ни в коем случае не увеличивая дозировку.

Конечно, скептики скажут: пока здоров, какой смысл тратить время, деньги на приобретение и потребление витаминов... Есть замечательная русская пословица:

Что я ем, или Возможно ли сохранить здоровье

Автор: admin

02.03.2013 23:49 -

«Пока гром не грянет, мужик не перекрестится», но необходимо понять уже сейчас – гром грянул, и давно. Мы просто начинаем привыкать к зимнему гриппу, летней аллергии, больной голове и переутомлению. Это не норма! Надо стремиться жить. Именно жить, радуясь каждому дню! Не отвлекаясь на недуги.

(Источники: «Применение БАД к пище для оптимизации рациона питания и поддержания здоровья человека» Научный совет по медицинским проблемам питания, Москва 2007; Омская Государственная мед академия. Кондакова О.Н. консультант центра новых технологий; Справочник пищевых добавок.)

Автор - **Что я ем, или Возможно ли сохранить здоровье?**

[Источник](#)