

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 8 (103) 2017

500
UA
РОКІВ
РЕФОРМАЦІЇ



ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА...

В народе НАЖДП называют «ожирением печени», и отчасти это верное определение. Однако отложение жира в печени – лишь одна из стадий болезненного процесса.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВА- РИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ.

Одними из самых распространенных заболеваний современного общества являются болезни пищеварительной системы. Еще с детского возраста мы постепенно формируем у себя ряд расстройств пищеварения.

2

4

6

ДРОЖЖИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Существует множество мнений относительно дрожжей. Многие считают, что хлебопекарные дрожжи вредны. Что это: правда или необоснованная «страшилка»?

ЖИРОВОЙ ГЕПАТОЗ: СИМПТОМЫ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Неалкогольная жировая дистрофия печени (НАЖДП) является одним из наиболее распространенных заболеваний этого органа. Частота встречаемости среди населения разных стран колеблется от 20 до 33 %, что выводит НАЖДП на первое место среди других заболеваний печени.



В народе НАЖДП называют «ожирением печени», и отчасти это верное определение. Однако отложение жира в печени – лишь одна из стадий болезненного процесса.

Действительно, все начинается именно с отложения избыточного количества жира в клетках печени (стеатоз), который способствует развитию воспаления (стеатогепатит), что приводит к гибели клеток и перерождению их в соединительную ткань (цирроз). Цирроз печени, как мы знаем, – самое распространенное хроническое вирусное заболевание печени, которое развивается на фоне злоупотребления алкоголем (более 40 г/сутки чистого этанола – для мужчин, 20 г/сутки – для женщин).

Однако в случае НАЖДП отложение жира в печени начинается при развитии метаболического синдрома – переходной стадии от здорового состояния к болезни. Метаболический синдром – это совокупность проявлений нарушения обмена веществ, возникающего в основном на фоне нездорового питания и низкой физической активности. Интересно, что в странах Западной Европы с характерным западным типом питания частота встречаемости заболевания составляет 20-30 %, а в странах Азии, где преобладает более простое питание, – до 15 %.

ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА

◆ **Центральный тип ожирения, отложение жира в области живота.** Если окружность талии у мужчины превышает 94 см, а у женщины – 80 см, это свидетельствует о начале абдоминального ожирения и отложении жира во внутренних органах.

Плюс любые два из следующих четырех признаков:

◆ **Повышение уровня триглицеридов в крови – более 1,7 ммоль/л.**

◆ **Снижение «хорошего» холестерина (ЛПВП) – менее 1,0 ммоль/л у мужчин и менее 1,3 ммоль/л у женщин.**

◆ **Повышение артериального давления – более 130/85 мм рт. ст.**

◆ **Повышение уровня глюкозы в крови натощак – более 5,6 ммоль/л.**

Среди больных НАЖДП основное количество составляют женщины среднего возраста (от 40 до 59 лет). Поражение печени у мужчин в основном связано со злоупотреблением алкоголем.

Кроме того что НАЖДП ведет к разрушению печени, на фоне этой патологии развиваются сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет 2 типа – одни из самых распространенных болезней нашего времени.

МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

НАЖДП может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением различных патологий, однако в любом случае происходит отложение жира в тканях печени. Сначала он накапливается в клетках центральной части печени, но затем постепенно захватывает весь ее объем. На начальных этапах этого процесса под микроскопом можно видеть небольшие капельки жира внутри гепатоцитов (клеток печени). Со временем они становятся больше и начинают отеснять структурные элементы клетки ближе к оболочке, клетка раздувается, и в какой-то момент ее оболочка разрывается, а содержимое выделяется в межклеточное пространство.

То же происходит и с соседними клетками, и в местах массовой гибели клеток под микроскопом можно видеть маленькие жировые озерца – слившееся вместе содержимое множества погибших клеток. При этом в тканях печени активно происходит воспалительный процесс, на что указывает и биохимический анализ крови.

Из-за гибели клеток печень со временем теряет способность к выполнению своих функций, что отражается на общем состоянии здоровья.

И хотя пока ведутся дебаты по поводу нюансов механизмов развития НАЖДП, ученые склоняются к тому, что пусковым механизмом отложения жира в печени является инсулинерезистентность – нечувствительность тканей организма, а особенно мышечной ткани, к инсулину. Напомним, что инсулинерезистентность – также одна из причин развития сахарного диабета.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ ИНСУЛИНЕРЕЗИСТЕНТНОСТИ

Более 70 лет ученые не могли понять причины развития диабета 2 типа, однако на сегодняшний день они в этом разобрались благодаря разновидности МРТ – ядерной магнитно-резонансной спектроскопии, которая помогла увидеть процессы, происходящие внутри мышечных тканей.

Ученые обследовали две группы молодых здоровых людей (студентов). В течение двух дней одни питались исключительно пищей, богатой углеводами, а другие – богатой жирами. В первой группе углеводы поступали из сахара, конфет, мармелада, белого хлеба, печеного картофеля, сиропа, бананов, риса и овсянки. Во второй группе источниками жиров были оливковое и сливочное масло, майонез на основе яичных желтков и 20 % сливок. За эти два дня инсулинерезистентность в группе, употребляющей жиры, значительно увеличилась, что привело к повышению уровня сахара в крови в два раза по сравнению с показателями в углеводной группе.

ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

Основным потребителем глюкозы является мышечная ткань. В норме инсулин активирует рецепторы на поверхности

мышечных клеток, и благодаря этому клетка впускает глюкозу внутрь себя, расщепляет ее и превращает в энергию для жизнедеятельности. В случае развития инсулинерезистентности клетка перестает реагировать на присоединение к рецепторам инсулина, и, соответственно, глюкоза не может проникнуть в нее, оставаясь в кровотоке и накапливаясь там.

Почему клетка перестает быть чувствительной? В этом винят жир (свободные жирные кислоты), накапливающийся внутри мышечных клеток (интрамицеллюлярный жир). Чем больше свободных жирных кислот поступает в кровь, тем больше угнетается транспорт глюкозы, а значит, и ее расщепление и формирование из нее гликогена (законсервированная впрок глюкоза) в мышцах.

Распадаясь внутри мышечных клеток, жир формирует токсичные вещества и свободные радикалы, которые блокируют инсулиновые рецепторы. Как следствие, вне зависимости от того, сколько инсулина выделит поджелудочная железа, он не работает, и в крови остается неиспользованная глюкоза. Этот эффект наступает уже через 3 часа после употребления жирной пищи вне зависимости от того, здоров человек или уже страдает диабетом 2 типа, имеет нормальную или избыточную массу тела. Чем больше жира мы употребляем, тем выше будет уровень сахара в крови.

Снижение уровня свободных жирных кислот в крови приводит к уменьшению инсулинерезистентности. Чем меньше свободного жира (особенно насыщенного – животного) мы употребляем, тем более чувствительными к инсулину становятся наши клетки и тем эффективнее будет утилизироваться из кровотока глюкоза.

В случае накопления жира внутри мышечных клеток на фоне избыточной массы тела или ожирения эффект тот же, что и при обильном употреблении в пищу насыщенного жира. Когда из-за ожирения увеличивается инсулинерезистентность мышечной ткани, поджелудочная железа начинает вырабатывать больше инсулина. Он побуждает печень захватывать лишнюю глюкозу и превращать ее в жир, который в большом количестве оседает в ней самой. Таким образом, формируется жировой гепатоз – ожирение печени. На этом фоне сама печень перестает адекватно реагировать на инсулин.

В норме между приемами пищи, когда уровень глюкозы в крови начинает падать, а еда все еще не поступила, печень начинает расщеплять гликоген (запасная форма глюкозы) внутри себя и высвобождать глюкозу в кровоток. После употребления пищи выделившийся инсулин сигнализирует печени о том, что она может остановить расщепление гликогена.

В случае развития жирового гепатоза печень, несмотря на сигналы инсулина, продолжает расщеплять гликоген и постоянно поставляет глюкозу в кровь, хотя ее и так там очень много. Теперь инсулинерезистентность развивается и в тканях печени. В ответ на это поджелудочная железа выделяет еще больше инсулина, заставляя глюкозу все же попасть в

клетки, и печень наполняется жиром еще больше – круг замыкается.

Со временем этот жир начинает выходить в кровь в виде липопротеидов низкой плотности («плохой холестерин»). Эти жиры оседают в сосудах, формируя на их стенке атеросклеротические бляшки, способствующие возникновению ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Оседая в поджелудочной железе, эти жиры оказывают токсичное влияние, снижая ее способность вырабатывать инсулин. Как следствие, развивается диабет 2 типа.

Кроме проблемы инсулинерезистентности как причины развития НАЖДП выделяют еще ряд факторов. Например, говорят о негативном влиянии продуктов расщепления жира, которые попадают в печень из кишечника. Из-за их массового притока печень просто не успевает выводить их через желчь, и они оседают в ее ткани. Кроме того, нельзя сбросить со счетов влияние веществ, которые способствуют расщеплению нашего поджожного жира и поступлению продуктов этого расщепления в кровь и далее – в печень. К таковым относятся алкоголь, никотин, кофеин, гормоны стресса (кортизол, адреналин). Чем больше таких веществ, тем больше жира оседает в печени. Описывают и другие факторы, влияющие на накопление жира в печени, но они менее значимы.

«Накопление жира во внутренних органах и инсулинерезистентность тканей – основные факторы ускорения поражения печени. 25 % всех заболеваний печени вызваны злоупотреблением алкоголем.»

«ДОКТОР, СКОЛЬКО Я ПРОЖИВУ?»

Скорость перехода стеатоза в цирроз у разных людей отличается. Некоторые просто не доживают до развития выраженного цирроза, умирая по другим причинам. Однако если у человека избыточная масса тела сочетается с изменениями в показателях биохимического анализа крови, свидетельствующими о нарушении работы печени (АЛТ), можно говорить о прогрессирующем разрушении печени. Накопление жира во внутренних органах и инсулинерезистентность тканей – основные факторы ускорения поражения печени.

Немаловажным механизмом повреждения печени является также процесс перекисного окисления жиров, или, как его еще называют, окислительный стресс. Агрессивными окислителями являются активные формы кислорода, железа, меди, ацетальдегид (продукт расщепления алкоголя), лекарственные средства. В результате их действия повреждается оболочка митохондрий – клеточных структур гепатоцитов, способных накапливать энергию для работы клеток. Как

следствие, оболочка теряет свою целостность, а значит, митохондрии не могут выполнять свою функцию.

Кроме того, их содержимое начинает выделяться в цитоплазму клетки, повреждая другие клеточные структуры и запуская механизм самоуничтожения клеток – апоптоз. Если у человека еще отмечается и застой желчи, то апоптоз ускоряется. Он также ускоряется в случае нехватки поступления природных антиоксидантов, защищающих нас от перекисного окисления. Напомним, что антиоксиданты поступают в наш организм из овощей, фруктов, ягод, зелени. Если человек употребляет их в малом количестве, тогда перекисное окисление прогрессирует и запускается апоптоз, а значит, ускоряется переход НАЖДП в цирроз.

Напомним, что на скорость освобождения желчного пузыря влияют качество и режим приема пищи, количество употребляемой воды, а также физическая активность. Как видим, все сводится к образу жизни человека.

Лечение НАЖДП – процесс длительный и сложный. Хотя печень – орган достаточно хорошо восстанавливающийся, эффективность лечения будет зависеть от того, на какой стадии оно начато. Однако помните, что профилактика лучше лечения. Принципы, которые применимы для профилактики, являются также основой лечения. Без ликвидации факторов, повреждающих печень, никакое, даже самое совершенное лечение не может быть эффективным.

ПРОФИЛАКТИКА

- ◆ Употребляйте как можно меньше свободных жиров, особенно жира животного происхождения и маргаринов.
- ◆ Страйтесь поддерживать оптимальную массу тела.
- ◆ Употребляйте достаточное количество воды (30 мл на 1 кг массы тела).
- ◆ Употребляйте от 9 до 11 порций овощей, фруктов и ягод в день.
- ◆ Ограничите потребление сахара, сладостей, выпечки из белой муки, макаронных изделий.
- ◆ Не употребляйте лекарственные средства без крайней необходимости. Делайте все для предотвращения развития заболеваний.
- ◆ Занимайтесь физической активностью хотя бы 30-60 минут в день. Выберите такую активность, которая бы вам нравилась, и занимайтесь регулярно (например, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание и др.).

Помните: мы во многом влияем на состояние своего здоровья или развитие болезней. Быть здоровым – просто!

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики, семейной медицины

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ

Одними из самых распространенных заболеваний современного общества являются болезни пищеварительной системы. Еще с детского возраста мы постепенно формируем у себя ряд расстройств пищеварения. Что способствует развитию болезней пищеварительной системы в общем и разных ее отделов в частности?

Вредные факторы

Физические:

- грубая, недостаточно пережеванная пища требует более длительного переваривания, что со временем истощает пищеварительные железы;
- чрезмерно холодная или горячая пища вызывает воспалительный процесс в слизистой оболочке;
- переедание чрезмерно растягивает желудок, нарушая его сократительную функцию, и истощает пищеварительные железы, а значит, способствует образованию большого количества токсических веществ из плохо переваренной еды и развитию дисбактериоза кишечника, а также повреждает печень;
- отсутствие режима питания: неупорядоченное, нерегулярное, однообразное питание стимулирует образование соляной кислоты при недостаточном количестве принятой пищи, что вызывает повреждение слизистой оболочки желудка и способствует воспалению во всех нижележащих органах пищеварения.

Химические: продукты сгорания табака (курение); алкоголь; токсины; лекарственные препараты; консерванты и красители, содержащиеся в пище; вещества, раздражающие слизистую оболочку: острые приправы (красный и черный острый перец, горчица, гвоздика), уксус, майонез, копченые продукты, кофеин, жидкости, содержащие углекислый газ, и др. Рафинированные продукты имеют сниженную способность нейтрализовывать соляную кислоту, что усиливает ее агрессивное воздействие на слизистую оболочку.

Биологические: микробы и их токсины, гельминты, дефицит или избыток витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, вызванные несбалансированным питанием или нарушениями переваривания пищи.

Исключение этих негативных факторов, а также достаточное употребление воды, разумное, оправданное применение лекарств, контроль стресса (исключение психоэмоциональных перегрузок), своеобразный отдых и умеренные физические нагрузки, которые помогают контролировать стресс, способствуют улучшению пищеварения.



НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В ЖЕЛУДКЕ

Расстройства желудочной секреции

Гиперсекреция (избыточная выработка соляной кислоты)

Причины: кроме вышеперечисленных факторов негативное влияние на работу желудка может оказывать недостаточное или несвоевременное употребление воды, избыточное потребления белковой пищи, нервно-психические перегрузки, пищевая непереносимость или аллергия, а также хронические болезни (заболевания эндокринной системы, недостаточность кровообращения, интоксикация при почечной и печеночной недостаточности).

Последствия: замедление эвакуации пищевой массы из желудка (как следствие – склонность к запорам), изъязвление слизистой оболочки желудка (гастрит, язвенная болезнь), заброс желудочного содержимого в пищевод (изжога), нарушение пищеварения в кишечнике.

Лечение

1. Соблюдение диеты:

- исключение веществ, раздражающих желудок и вызывающих чрезмерную стимуляцию образования соляной кислоты (черный и красный острый перец, горчица, уксус, майонез, жидкости с содержанием углекислого газа);
- ограничение продуктов животного происхождения (вызывают повышенную выработку соляной кислоты);
- ограничение рафинированных продуктов (имеют сниженную способность нейтрализовывать соляную кислоту);
- исключение слишком горячей или холодной пищи;
- соблюдение режима питания (исключение перекусов);
- хорошее пережевывание пищи;
- исключение переедания.

2. Исключение курения, употребления алкоголя, кофеина.

3. Достаточное употребление воды
(начинать через 2 часа после еды и заканчивать максимум за 30 минут до еды).

4. Умеренная физическая активность.

5. Разумное применение лекарств.

6. Контроль стресса.

7. Фитодиетотерапия:

- сок картофеля – по 50 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- сок капусты – по 100-200 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- сок моркови – по 100-150 г 3 раза в день за 15-30 минут до еды;
- оливковое масло – по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды (можно вместе с настоем семян льна);
- морс из зелени (взбить в блендере петрушку, зеленый салат, сельдерей с водой);
- мед – по 1 ч. л. 3 раза в день за 15 минут до еды (можно вместе с оливковым или облепиховым маслом);
- лен – 1 ст. л. семян на 2 стакана воды, залить кипятком, проварить 3 минуты, процедить, пить по 150 г 3 раза в день натощак;
- сок алоэ – по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды;
- имбирь – смесь с медом (глубоко проникает в слизистую, борьба с *Helicobacter pylori*).

8. Фитотерапия: овес (отвар), лен (настой семян), облепиха (масло), алоэ (сок), солодка, ромашка, календула, сушеница; при стрессовых нагрузках – душица, валериана, мятта; травы с антихеликобактерным действием – эхинацея, солодка, корень девясила, корень лопуха.

9. Гидротерапия:

- холод на область желудка – при острой боли (снижает продукцию соляной кислоты);
- тепло или контрасты на область желудка – только при условии отсутствия кровотечения или его риска (ускоряет процесс заживления).

10. При изжоге: выпить настой семян льна, картофельный сок, принять активированный уголь с оливковым маслом.

Гипосекреция (пониженнная выработка соляной кислоты)

Причины: атрофия слизистой оболочки желудка (длительный воспалительный про-

цесс), невроз, дефицит в организме белков и витаминов.

Последствия: создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микроорганизмов, повышается риск интоксикации, остаются незакрытыми сфинктеры на входе и на выходе из желудка, что способствует забросу кислого содержимого в пищевод, а также желчи – в желудок, что в свою очередь увеличивает риск образования воспаления и опухолей пищевода, а также атрофии и злокачественных новообразований слизистой оболочки желудка.

Лечение

1. Фитотерапия:

- аир, цикорий, куркума, тысячелистник, подорожник, календула, девясил, свежий сок моркови (усиливают секрецию соляной кислоты);
- ананас (содержит растительные ферменты, улучшает пищеварение);
- сок алоэ, облепиховое и оливковое масло (усиливают процессы заживления слизистой).

2. Гидротерапия: контрастные припарики, согревающий компресс, кратковременный холод на область желудка.

Нарушения двигательной функции желудка

Проявления: замедление или ускорение перистальтики желудка; нарушение работы сфинктеров желудка (длительное открытие или спазм).

Причины: нарушение нервной регуляции работы желудка (стресс), повышенное или сниженное содержание соляной кислоты в желудке, патологические процессы в желудке (язвы, опухоли, рубцы).

Последствия:

- развитие синдрома раннего насыщения, при этом человек не может съесть достаточно для него количества пищи, соответственно, вынужден часто и дробно питаться, что усугубляет воспаление и истощение слизистой и нарушение ее функций. В случае приема большего объема пищи возникает тошнота и рвота;
- изжога как следствие неполного закрытия пищеводного сфинктера;
- горечь во рту – результат заброса в желудок содержимого 12-перстной кишки, а именно желчи. При этом происходит нейтрализация кислоты в желудке за счет щелочности желчи и, как следствие, со временем возникает перерождение клеток желудка в клетки, подобные кишечным, что является фоном для развития рака желудка;
- боли в желудке как результат воспаления слизистой оболочки и спазмов мышц желудка;
- быстрая эвакуация желудочного содержимого в тонкую кишку без надлежащей обработки ферментами и кислотой, что ухудшает переваривание белка в тонком кишечнике, способствует процессам гниения и развитию гнилостной микрофлоры.

Лечение:

1. Диета:

- исключение веществ, раздражающих слизистую желудка: острой, копченой пищи, уксуса, майонеза, кофеина;
- ограничение рафинированных и продуктов животного происхождения;

- исключение слишком горячей и холодной пищи;
- исключение перекусов;
- исключение переедания.

2. Фитотерапия:

- при тошноте и рвоте – фенхель, ромашка, мята, имбирь;
- при болях в желудке – ромашка, душица, аир;
- при стрессовых нагрузках – душица, ромашка, валериана, мята.

3. Гидротерапия: при ускорении перистальтики желудка (спазмы в области желудка) – тепловые процедуры; при замедлении перистальтики (чувство переполнения желудка, тошнота) – холодовые и контрастные процедуры на область желудка.

Противопоказанием к любым тепловым процедурам на область живота является наличие добро- и злокачественных новообразований брюшной полости, а также язвенная болезнь желудка с риском кровотечения.



ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Хронический гастрит – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка с нарушением желудочной секреции и двигательной функции.

Причины: повышение кислотности желудочного сока (недостаток воды, избыток животных белков, перекусывание), бактерия *Helicobacter pylori*, снижение продукции защитной слизи желудка.

Проявления

Гастрит с повышенной кислотностью:

- тяжесть и тупые ноющие боли в подложечной области после еды (иногда «голодные», «ночные»);
- изжога, отрыжка кислым, склонность к запорам.

Гастрит с пониженной кислотностью:

- тяжесть, распирание, ноющие боли в подложечной области;
- тошнота, отсутствие аппетита, неприятный вкус во рту, отрыжка тухлым, горьким;
- вздутие живота, поносы;
- симптомы витаминной недостаточности.

Лечение: см. выше.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит – хроническое воспаление поджелудочной железы с нарушением проходимости ее протоков.

Причины: последствия острого панкреатита, хроническая алкогольная интоксикация, заболевания желчевыводящих путей, печени, 12-перстной кишки, переедание,

избыток животных жиров, дефицит белка в питании, нарушения кровообращения в сосудах кишечника, применение некоторых лекарств, травма поджелудочной железы.

Механизм развития: при воспалении из поврежденных клеток железы выделяются ферменты, которые разрушают другие неповрежденные клетки поджелудочной железы и смежные ткани.

Симптомы:

- боль в подложечной области и левой половине живота с распространением в спину, появляющаяся или усиливающаяся после нарушения диеты, употребления алкоголя и т. д., боли уменьшаются при голодании (т. к. не выделяются ферменты);
- снижение аппетита, метеоризм (вздутие), повышенное слюноотделение;
- расстройства стула (поносы, чередующиеся с запорами);
- снижение массы тела;
- уменьшение выработки ферментов, со временем возможно снижение производства инсулина, что чревато развитием сахарного диабета.

Лечение

1. При обострении – постельный режим, голод (на 1-3 дня) с употреблением воды.

2. Исключение алкоголя, кофеина.

3. Соблюдение в дальнейшем диеты:

- ограничение калорийности пищи, сахара, соли, жира (исключение животных и ограничение растительных жиров), рафинированных продуктов;
- предпочтительнее вегетарианское питание;
- соблюдение режима питания (дает отдых поджелудочной железе).

4. Фитотерапия:

- противовоспалительные травы – ромашка, календула, аир, алтей, чабрец, череда, фиалка, мать-и-мачеха, одуванчик, мята, шалфей, зверобой, девясил, сушеница;
- противоспазматические травы – мята, ромашка, фенхель, душица, цикорий, подорожник;
- уменьшение газообразования – семена фенхеля, укропа, тмина, аниса;
- желчегонные травы – бессмертник, кукурузные рыхльца, одуванчик, календула, шиповник, тысячелистник, липа, клюква;
- употребление ананаса (содержит растительные ферменты) – при недостаточной ферментативной функции поджелудочной железы;
- настой семян льна.

5. Гидротерапия:

- при обострении процесса – холод на живот (уменьшение воспалительного процесса, обезболивающее действие);
- вне обострения – тепло (теплая припарка, согревающий компресс) и контрасты на живот (ускорение заживляющих процессов, расслабляющее действие).

Полноценное питание, режим питания и питьевой режим, стабильное психоэмоциональное состояние, своевременный отдых и физическая активность создают оптимальный фон для работы и здоровья пищеварительной системы.

ДРОЖЖИ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

Saccharomyces cerevisiae – это дрожжи, обычно применяемые в хлебопекарном деле. Их используют для того, чтобы дать тесту подняться перед выпечкой или разрыхлить тесто и в результате получить легкое и высококачественное хлебобулочное изделие. Но существует множество мнений относительно того, что «дрожжевой хлеб вреден» и «хлебопекарные дрожжи нас убивают». Что это: указания на реальную угрозу или необоснованная «страшилка»? Попробуем разобраться.

В хлебопечении используются пять видов разрыхлителей, один из которых получают в результате неуправляемого человеком природного процесса, а остальные представляют собой вариации этого изначально случайного продукта. Природные дрожжи сами собой попадают в тесто из окружающего воздуха, но этот источник ненадежен.

Точные указания по использованию данного типа закваски можно найти в народной литературе. Тесто на некоторое время ставят на открытое окно, чтобы дать ветру занести живущие в окружающей среде дрожжи в тесто. При таком способе заквашивания нельзя проследить за его качеством, и обычно хлеб, удовлетворительный по качеству, получить не удается.

Лучше пользоваться специальной дрожжевой закваской. Эти чистые закваски производят из существующих в окружающей среде дрожжей, применение которых оказалось самым удачным. Чистая дрожжевая закваска представляет собой комок теста, который оставляют изо дня в день в качестве источника неизменно действующего разрыхлителя. Есть закваски, которые используют уже на протяжении 150 лет и более. В магазинных сортах квасного хлеба используется такой тип разрыхления теста.

В продажу поступают три вида дрожжей, каждый из которых произведен из единого вида – *Saccharomyces cerevisiae*. Экстракт из этого вида дрожжей может быть свежим или прессованым и состоит приблизительно на 70 % из воды, все дрожжевые клетки в нем – живые. В начале XX в. этот вид дрожжей был наиболее распространенным и часто употребляемым.

Модифицированная форма прессованных дрожжей – это активные сухие дрожжи. Такие дрожжи обезвоживаются и на 95 % состоят из сухого вещества. При производстве сухих дрожжевых гранул дрожжевые клетки подвергаются сильному нагреву, при этом большое количество их погибает. Некоторые клетки покрываются защитной оболочкой и образуют дрожжевые споры. При разведении в воде при температуре 43 °С споровые дрожжевые клетки начинают размножаться и расти. Мертвые дрожжевые клетки отделяются и не участвуют в брожении теста.

В 1960-х годах в Европе был разработан альтернативный вид дрожжей, которые называются быстродействующими. Эти дрожжи обезвоживаются при более щадящем режиме, от чего почти все дрожжевые клетки остаются живыми. Быстродействующие дрожжи очень бурно реагируют с водой в процессе брожения, поэтому они почти так же пригодны для производства

углекислого газа, как и свежие. Для того чтобы тесто поднялось, требуется почти на треть меньшее количество быстродействующих дрожжей, чем активных сухих. Все дрожжи представляют собой одноклеточные микроорганизмы, которые размножаются почкованием. Дрожжевая клетка превращает сахар в углекислый газ и спирт в соответствии с обменными процессами, наблюдаемыми в других растительных организмах. Оптимальная температура для этой реакции составляет 28 °C.

Существует миф, согласно которому эти быстродействующие дрожжи ведут себя, как убийцы. Были высказаны нижеприведенные заявления. Мы надеемся, что ответы, которые мы даем на каждое из этих заявлений, помогут читателю понять всю их несостоятельность.

«Лучше пользоваться специальной дрожжевой закваской. Эти чистые закваски производят из существующих в окружающей среде дрожжей, применение которых оказалось самым удачным.»

Заявление №1

Быстродействующие дрожжи распространяются с фагоцитами

Смертельная температура для дрожжей составляет приблизительно 60 °C. Хлеб выпекается при температуре 190-200 °C в течение 35-50 минут. Этого достаточно для того, чтобы внутри хлеба прогрелся до температуры не менее 75 °C. Сочетание температуры и времени должно остановить обменную деятельность дрожжей задолго до окончательной выпечки хлеба, то есть все дрожжевые клетки погибают во время выпекания.

Если бы это было не так, на заключительных этапах выпекания выделялся бы дополнительный углекислый газ, из-за этого в хлебе на уровне краев формы для выпекания и в верхней корке появлялись бы более крупные «разломы». Но их не видно. Вывод: дрожжи не выживают во время выпекания хлеба, потому что не выделяется никакого дополнительного углекислого газа.

Существует вероятность того, что при выпекании могут образоваться дрожжевые споры, но это могло бы произойти только в лишенной влаги среде. Хлеб же при выпекании остается влажным. Логично было бы ожидать образования дрожжевых спор на поверхности корки. Количество спор, которые могли бы сформироваться, было

бы очень невелико в сравнении с общим количеством дрожжевых клеток в хлебе.

Споры (если бы им удалось благополучно сформироваться) впоследствии породили бы дрожжевые клетки, которые могли бы развить бурную деятельность в желудочно-кишечном тракте, выделяя углекислый газ, однако дрожжи не смогли бы долго выжить в такой чрезвычайно кислой среде. Сами по себе споры слишком велики, чтобы проникнуть в кровеносную систему.

Заявление №2

Быстродействующие дрожжи накапливаются в организме, убивая полезную микрофлору кишечника, ослабляя тем самым иммунитет и вызывая заболевания желудочно-кишечного тракта

Исходя из доводов, приведенных выше, можно сделать вывод, что нет ни признаков того, что дрожжи накапливаются в желудочно-кишечном тракте, ни возможности для этого. Дрожжи не несут в себе болезни и не способны уничтожать бактерии.

Заявление №3

Быстродействующие дрожжи образуют споры во время выпекания. Говорят, что эти споры при попадании с пищей внутрь организма снова превращаются в дрожжи и вызывают брожение с образованием спирта, что воздействует на организм так, как обычно действует спирт

Дрожжевое брожение, прежде всего и в основном, происходит в то время, когда тесту дают подняться перед выпечкой. Ввиду чрезвычайно кислой среды внутри желудка весьма маловероятно, что в нем происходит брожение.

Заявление №4

Быстродействующие дрожжи выделяют ядовитый белок с небольшой молекулярной массой. Предполагают, что этот белок меняет проницаемость клеточной оболочки и создает условия для развития заболеваний

Дрожжи вида *Saccharomyces cerevisiae* активно превращают аминокислоты в летучие соединения посредством реакций трансаминирования и декарбоксилирования. В первую очередь образуются восстановленные формы спирта, а также в некоторых случаях – альдегиды и кислоты. В результате этих реакций хлебобулочные изделия приобретают неповторимые вкусовые качества. Активная азотная группа удаляется из аминокислот и выводится из организма в виде аммиачных соединений и воды. При этой

реакции не образуется никаких дополнительных аминокислот или белков.

Заявление № 5

Экстракт быстродействующих дрожжей содержит канцероген или, по крайней мере, снабжает раковые клетки разнообразными источниками питания, что в свою очередь влияет на скорость роста опухолей

Экстракти *Saccharomyces cerevisiae* не канцерогенны. Никто не сообщал о случаях подобного вреда этого дрожжевого продукта. Нет ни одного эпидемиологического исследования, в выводах которого подразумевалось бы, что быстродействующие дрожжи канцерогенны.

«Дрожжи не выживают во время выпекания хлеба, потому что не выделяется никакого дополнительного углекислого газа.»

Ввиду богатого содержания питательных веществ дрожжи усиливают питание клеток, но не намного больше, чем другие богатые питательными веществами продукты. Поэтому нет никаких оснований устранять дрожжи из рациона питания. Раковые опухоли развиваются и вследствие катаболизма. Верно поступит тот, кто будет в качестве составляющей лечения любой разновидности рака придерживаться хорошо сбалансированной и богатой питательными веществами диеты.

Заявление № 6

Дрожжевое брожение нарушает кислотно-щелочной баланс в организме

Кислотно-щелочной баланс играет важную роль. Правильное питание и потребление воды – вот ключевые внешние условия для его сохранения. Внутренние условия включают в себя буферную систему организма, которая работает для того, чтобы величина pH оставалась в за-

данных пределах. В быстродействующих дрожжах нет ничего такого, что само по себе воздействовало бы на кислотно-щелочной баланс.

Приведенные заявления заслуживают того, чтобы их исследование было более обширным. Тщательный просмотр библиографического указателя медицинской литературы в США под названием «Индекс Медикус», исследование Интернета при помощи поисковых программ и обзор научных публикаций не дали никакой информации о вреде быстродействующих дрожжей.

Если бы эти заявления соответствовали действительности, можно было бы ожидать документально подтвержденных исследований случаев заболеваний, эпидемиологических исследований и десятков работ, направленных на изучение данной проблемы. Учитывая то обстоятельство, что в научной литературе нет ни слова относительно ухудшения здоровья, которое было бы обусловлено быстродействующими дрожжами, можно сделать вывод, что *Saccharomyces cerevisiae* никак не вредят здоровью.

По всей видимости, с *Saccharomyces cerevisiae* не связаны никакие нарушения здоровья, однако существует немало отклонений в состоянии здоровья, обусловленных еще одной разновидностью дрожжей – *Candida*. Литература пестрит документально подтвержденными случаями ухудшения здоровья по этой причине. Заболевания, вызываемые *Candida*, сходны с расстройствами здоровья, которые приписываются влиянию быстродействующих дрожжей. Таким образом, нельзя считать все виды дрожжей болезнетворными, так же как нельзя назвать все бактерии плохими. Нам следует продолжать наслаждаться поддерживающими жизнь свойствами хлеба и хлебобулочных изделий из цельной муки и зерна вне зависимости от того, какой тип дрожжевого разрыхлителя используется для изготовления хлеба.

Автор: Берт Коннелл, профессор факультета питания университета Лома Линда

• РЕЦЕПТЫ •

ПРАЗДНИЧНЫЙ ХЛЕБ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

Опара:

- 1 стакан теплой воды
- 2 ст. л. меда
- 25 г дрожжей
- 0,5 стакана цельной пшеничной муки

Приготовление

Соединить все ингредиенты для опары, хорошо перемешать, дать постоять 15-20 минут. Добавить остальные продукты, за исключением муки, перемешать и затем по стакану добавлять муку, хорошо вымесить. Сфор-

Тесто:

- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. растительного масла
- 1,5 ч. л. кориандра
- 0,5 стакана нарезанных орехов
- 0,5 стакана изюма
- 0,5 стакана нарезанных фундуков (по желанию)
- 0,5 стакана нарезанной кураги
- 2-2,5 стакана цельной пшеничной муки

мировать хлебцы, выложить на смазанный маслом противень, поставить в теплое место, накрыть полотенцем и дать подойти, пока не удвоится в размерах. Выпекать при температуре 200 °C 30-40 минут.

ЛЕТНИЙ ПИРОГ

Ингредиенты:

Опара:

- ¼ стакана теплой воды
- 10 г дрожжей
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. муки

Тесто:

- ½ ч. л. соли
- 1 ½ стакана муки

Начинка:

- 3 стакана свежих ягод или фруктов

Присыпка:

- 1 стакан муки белой
- ¼ стакана сахара
- 4 ст. л. растительного масла без запаха

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

✓ В процессе замешивания теста муку необходимо просеять, для того чтобы получить однородное, эластичное и нежнейшее тесто без комочеков и различного мусора.

✓ Если тесто будет подходить в помещении, где есть сквозняки, оно покроется тяжелой жесткой коркой.

✓ Тесто будет всходить равномерно, если в него воткнуть несколько трубочек макарон.

✓ Чтобы тесто не разорвалось во время перекладывания на противень, его нужно посыпать мукой и обвернуть им скалку. В этом случае его можно будет легко развернуть на противень.

✓ Дрожжевое тесто липнет к рукам. Этого можно избежать, если перед работой с тестом руки немного смазать растительным маслом.

✓ Если мука оказалась влажной, ее следует обязательно просушить и проветрить. Если чувствуется слегка кислый или горький привкус и легкий затхлый запах, то это признак того, что мука испорчена. Такие же признаки возникают, если мука получена из недостаточно свежего зерна.



Приготовление

Сделать опару и поставить в теплое место на 30 минут. Добавить соль и муку, вымесить тесто и раскатать толщиной 0,5 см по форме противня с бортиками высотой не менее 2 см. На тесто выложить ягоды или фрукты, нарезанные кусочками. Смешать ингредиенты присыпки и посыпать поверх начинки. Дать постоять 20 минут. Запекать в духовке при температуре 200 °C 30 минут.

Дорогие друзья!

Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер **1(559) 360-4777**



ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии

San Jose, CA

Звоните Наталье: (408) 829-6835



Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении,
если вы попали в трудную жизненную ситуацию,
если вы в отчаянии,
если вам нужна помощь свыше,
пришлите в редакцию смс с вашей нуждой

1 (559) 360-0640.

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит:

«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ **1(559)360-4777**

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.

Познакомьтесь с материалами рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» на нашем сайте

www.vestnik7.com



Our website: WWW.VESTNIK7.COM

Благая Весть

«И проповедую всем, что Иисуса Христова по всей вселенной...» — Матфея 24:14

КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Стоимость годовой подписки \$20.00
(12 номеров), включая доставку
в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order)
выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполняйте купон, пожалуйста,
на английском языке
и отправляйте по адресу: «Vestnik»
3832 E. Rialto Ave.

Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: fresnovestnik7@yahoo.com

Name _____
Street _____
City _____
State _____ Zip _____

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

Ежемесячная газета
«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Зарегистрирована
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» – Non-Profit Christian ministry

Христианское Благотворительное
Издательство

Licence No. 09 – 126044
Printed in USA

Редактор и ответственная за
выпуск на территории
США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.
Общий тираж 11 000 экз.

Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНИКА



Черника — это кладезь витаминов, полезных и питательных веществ.

В её составе содержатся необходимые для полноценной жизнедеятельности человеческого организма вещества. Это хинная, молочная, лимонная, янтарная и яблочная кислоты. Черника содержит эфирное масло. Черника богата микро- и макроэлементами и витаминами группы В, А, С, РР.

Черника богата антиоксидантами, её употребление сохраняет хорошую память и зрение до глубокой старости, противодействует различным инфекциям, укрепляет сердце и сосуды, борется с лишним весом. Антиоксиданты связывают свободные электроны и мешают образованию недоброкачественных опухолей, так как они воздействуют на организм человека на клеточном уровне. Черника — хорошее средство профилактики раковых заболеваний. Она имеет противовоспалительное, и желчегонное действие.

Чем полезна черника?
Можно ли улучшить зрение с ее помощью? Да, употребление ягоды положительно сказывается на здоровье глаз, благодаря полезным веществам, входящим в ее состав.

Исследователи утверждают, что черника, благодаря богатому содержанию антиоксидантов, снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. В чернике, больше чем в



других растениях, содержится антиоксидант антоцианин. Благодаря гликозиду мириллин, содержащемуся в чернике, снижается уровень содержания сахара в крови и восстанавливается функция поджелудочной железы.

Черника — обладает вяжущим кисло сладким вкусом. Черника не просто ягода, а лекарственное средство, так как её полезные свойства достаточно сильны, чтобы бороться с многими заболеваниями.

Эта ягода обладает противомикробным и противо воспалительным свойствами, благодаря которым

улучшает состояние человека при простуде, воспалениях дыхательных путей, авитаминозах и болезни головы. Употребление черники способствует нормализации пищеварения. Черника благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Черника также полезна при гастрите и изжоге.

Листья черники также обладают полезными свойствами. Они содержат минеральные вещества: калий, магний, натрий, кальций, железо, фосфор, серу, хлор. Положительное влияние при сахарном диабете оказывает неомиртиллин, который содержится в листьях черники. Черника укрепляет иммунитет и замедляет процессы старения в организме.

Употребляйте ягоды черники и будьте здоровы!

Подготовила Алла Мельничук

Мы уверены, что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, советуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.

Благая Весть



Sacramento Slavic SDA Church

4837 Marconi Ave
Carmichael, CA 95608

www.sacslavicsda.org

Florida Hospital Church

2800 N. Orange Ave.
Orlando, FL 32804

www.hospitalchurch.org