

MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 2 (109) 2018



ОСТЕОАРТРОЗ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА:

Остеоартроз височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – заболевание жевательной системы, которое, по статистике, встречается у 55% людей старше 51 года и 92% – старше 70 лет. Что делать, если появились неприятные ощущения, боли, хруст в ВНЧС?



ГЛИКОТОКСИНЫ: МУСОР ВНУТРИ НАШЕГО ТЕЛА

В результате взаимодействия сахаров с белками или жирами образуются гликотоксины, которые засоряют клетку и перестраивают всю ее работу. Как эти вещества влияют на организм в целом?

2



ОСТОРОЖНО: КСЕНОБИОТИКИ!

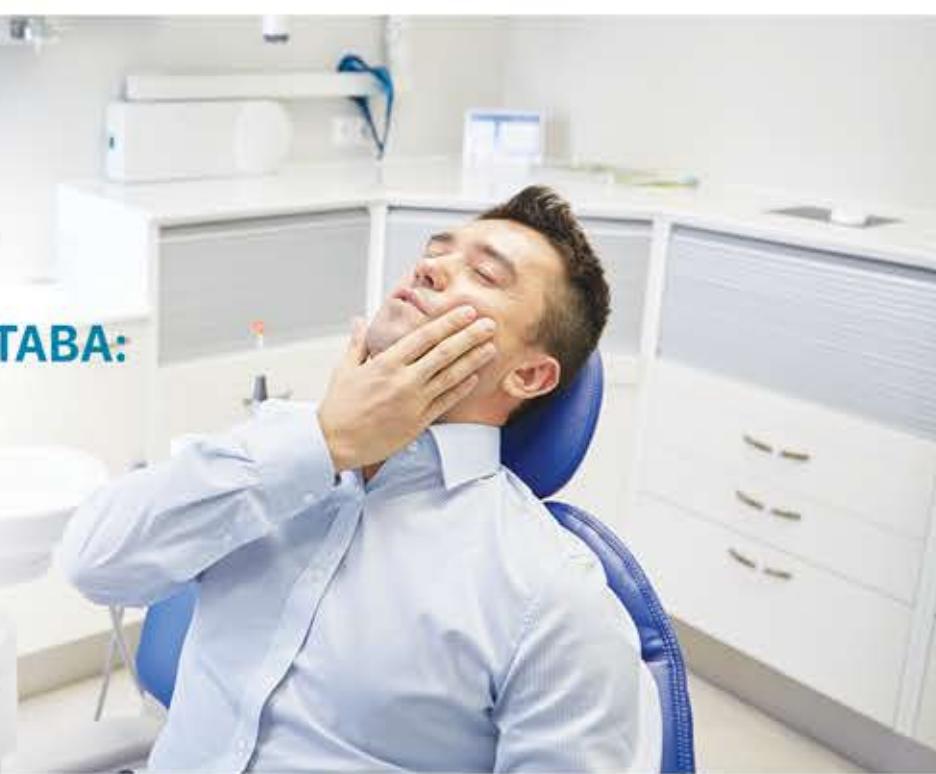
Пищевые добавки и консерванты сегодня активно используются производителями продуктов питания, но многие из них являются ксенобиотиками. Чем они опасны для человека?

4

6

ОСТЕОАРТРОЗ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз височно-нижнечелюстного сустава (ВНЧС) – заболевание жевательной системы, которое, по статистике, встречается у 55% людей старше 51 года и 92% – старше 70 лет. Что делать, если появились неприятные ощущения, боли, хруст в ВНЧС?



Xевательная система состоит из жевательных мышц, ВНЧС и зубов. При нормальном функционировании жевательной системы жевательные мышцы работают согласованно и слаженно, с максимальной производительностью и минимальными затратами энергии, и мы не испытываем никакого дискомфорта при движении. Это позволяет нижней челюсти выполнять около 1800 движений в день.

Когда нарушается гармония взаимодействия системы суставы–зубы–мышцы, возможно развитие таких проблем со здоровьем, как головные боли, шум в голове, заложенность ушей, боли в ушах, сухость во рту, жжение языка. Также часто встречаются боли в ВНЧС, щелканье, ограничение движений при открывании рта, вывихи и даже разрушение суставов.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВНЧС

ВНЧС – уникальная часть человеческого организма, имеющая индивидуальные для каждого человека параметры, зависящие от условий развития во внутриутробный период, унаследованных черт, особенностей роста временных и постоянных зубов, пищевых привычек

и множества других факторов. Развитие сустава начинается на 12-й неделе внутриутробного развития.

ВНЧС – парный шарнирный сустав, который соединяет нижнюю челюсть и основание черепа. Нижняя челюсть состоит из тела (основы, на которой располагаются зубы) и ветвей, на одной из которых располагается (7) головка нижней челюсти эллипсовидной формы – костное утолщение в нижнечелюстной ямке височной кости. Нижнечелюстная головка и ямка разделены между собой (3) внутрисуставным диском (волокнистая хрящевая «подушка», разделяющая сустав на две половины) и герметично закрыты (5) суставной капсулой (см. схему).

Внутрисуставной диск обладает гибкостью, позволяющей амортизировать движения в суставе и предупреждать распространение «ударной волны» на близлежащие структуры, а также подвижностью – при опускании нижней челюсти диск скользит по поверхности суставной впадины, создавая своего рода подвижную суставную впадину для головки, обеспечивая плавность перемещения последней.

Благодаря жевательным мышцам и связкам такое устройство сустава позволяет нижней челюсти совершать вертикальные движения (при открывании и закрывании рта), смещаться в горизонтальной плоскости (движения нижней челюсти

влево и вправо по отношению к верхней), благодаря чему человек может пережевывать пищу и произносить звуки.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ

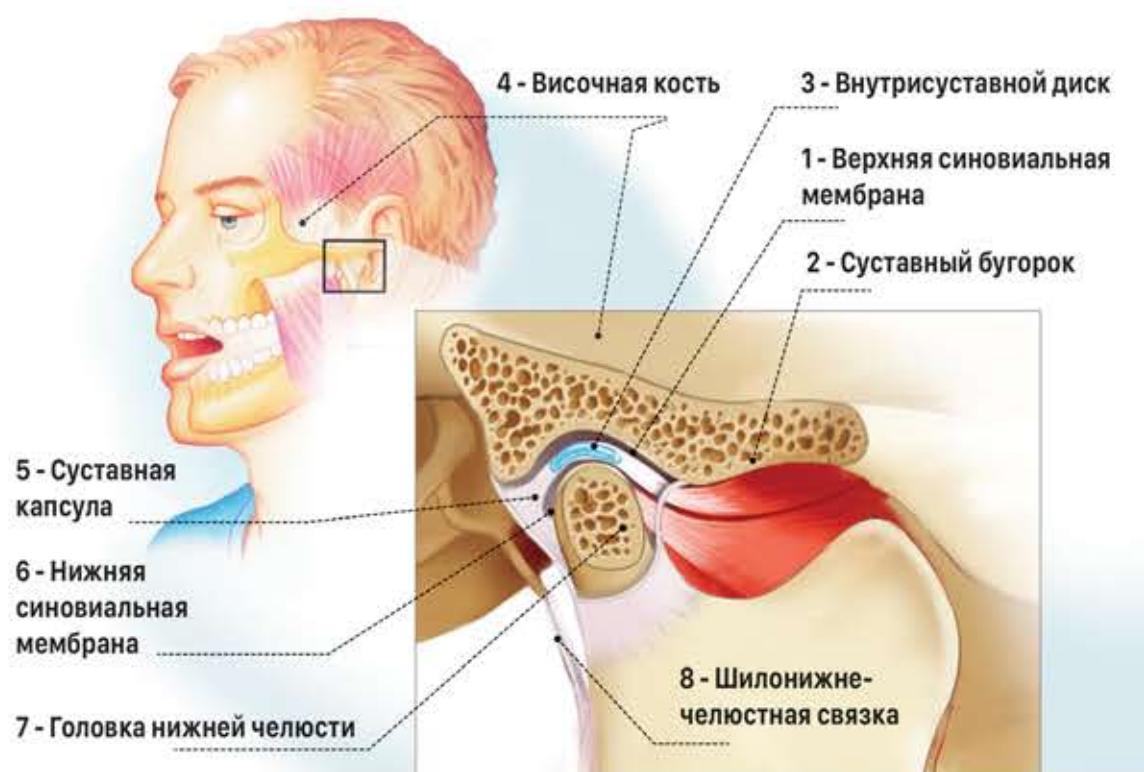
Артроз ВНЧС – болезнь, при которой межсуставной хрящ подвергается истончению, уплотнению и разрушению, теряет способность к выполнению своих функций.

Главные причины, из-за которых патология стала настолько распространенной:

- отсутствие физических упражнений;
- несбалансированное или нерегулярное питание;
- невнимательное отношение к здоровью и отсутствие профилактических осмотров у врача;
- неблагоприятные экологические условия;
- снижение физической и психологической сопротивляемости организма;
- патологические изменения в жевательном аппарате, возникшие из-за неправильного прикуса, смещения зубов, неправильно поставленной пломбы или некачественного зубного протеза, отсутствия больших коренных зубов на нижней челюсти.

Заболевания сустава возникают тогда, когда его ткани испытывают повышенные нагрузки (потеря зубов, одностороннее жевание), а также если в суставе происходят изменения под влиянием заболеваний, например, ревматизма или в результате травм. Жевательная система обладает способностью приспособливаться к различным неблагоприятным обстоятельствам.

Например, при нарушении прикуса, если сомкнуть зубы, то головка нижней челюсти может сместиться назад и немного вниз. Вследствие этого суставная щель увеличивается и возникает излишняя нагрузка на суставные поверхности челюсти. Жевательные мышцы перестают функционировать правильным образом, нарушаются питание хрящевой ткани. В результате хрящ становится менее эластичным, появляются небольшие трещинки. Со временем дегенеративные процессы переходят на костную часть суставных структур.



Эндокринные заболевания, болезни нервной системы, последствия стрессовых перегрузок могут способствовать возникновению неправильного метаболизма, который также может привести к развитию артоза.

Положение нижней челюсти и суставной головки ВНЧС зависит от скоординированной работы жевательных мышц. Эта функция сложна и многообразна и обусловлена работой поднимателей, выдвинутелей, опускателей нижней челюсти, мышц шеи и глотки. В конечном итоге сила мышц направлена таким образом, что основная нагрузка при жевательных движениях приходится на зубные ряды и ткани, окружающие зубы, а оттуда по костным утолщениям – на крышу черепа. Сустав же в нормальных условиях не испытывает значительных нагрузок.

Нагрузка на сустав значительно увеличивается при потере жевательных зубов, неправильно установленных пломбах или протезах – как съемных, так и несъемных. Это ведет к появлению у соседних зубов наклона, их расшатыванию, выдвижению из лунок и повороту вокруг оси, а также к выдвижению из лунок зубов-антагонистов (расположенных напротив). В таком случае мышцам становится все сложнее адаптироваться и находить обходной путь для достижения максимального смыкания зубов. Такая сложная адаптация приводит к избыточной мышечной деятельности, окончательному перенапряжению мышц, их усталости и скованности, в них формируются триггерные участки, вызывающие боли как в самих мышцах, так и отраженные головные боли.

Также, например, при бруксизме, проявляющемся скрежетанием зубами во время сна и приводящем к патологической стираемости зубов, снижается межальвеолярная высота и деформируются жевательные поверхности зубного ряда. Травмы (удар в челюсть, повреждения, связанные с длительным и широким открытием рта при лечении у стоматолога), вывихи нижней челюсти, воспаления и даже стресс также способны в итоге запустить развитие остеоартроза.

В результате длительной перегрузки хрящ, покрывающий суставную поверхность головки нижней челюсти, подвергается разрушению, местами исчезает; в разрушительный процесс вовлекается внутрисуставной диск, вплоть до его разрыва; головка нижней челюсти деформируется – становится крючковидной или булавовидной. У человека возникают болезненные ощущения и вследствие этого ограничиваются жевательные движения.

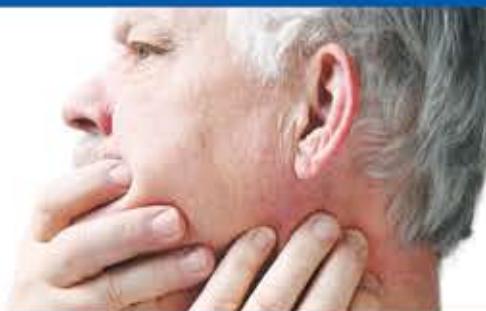
СИМПТОМЫ

Люди, страдающие остеоартрозом, предъявляют разнообразные жалобы.

Одни отмечают постоянную ноющую, тупую боль, усиливающуюся при нагрузке на сустав. Другие предъявляют жалобы лишь на появление шумов, хруста и щелканья. Некоторые больные жалуются на тугоподвижность сустава по утрам, ограничение открывания рта, смещение нижней челюсти в сторону. Могут быть жалобы на разжевывание пищи лишь на одной стороне, так как жевание на противоположной вызывает боль и неудобство.

Когда в суставе возникают выраженные дистрофические процессы, врач может диагностировать артоз по следующим четырем признакам:

- Асимметричность линий лица, которую можно определить при визуальном осмотре. При артозе нижняя челюсть смещается в сторону воспаленного сустава.
- Ограничены движения челюстью. На начальной стадии болезни эти ограничения незаметны, но становятся очень выражены при сильной деформации (иногда бывает трудно приоткрыть рот даже на 1 см).



«Нагрузка на сустав значительно увеличивается при потере жевательных зубов, неправильно установленных пломбах или протезах.»

- Присоединение к воспалительному процессу околосуставных тканей, из-за чего патологически изменяется нервная проводимость лица на стороне пораженного артозом сустава: больные жалуются на онемение губ и щек, головную или зубную боль, шум в ушах.
- При прощупывании суставной области врач может выявить болезненные уплотнения, которые появляются из-за изменений в связках или сухожилиях, образующих сустав.

ЛЕЧЕНИЕ

Остеоартроз может быть как одно-, так и двусторонним. При лечении важно устраниć факторы, вызывающие перегрузку элементов сустава. При необходимости врач может назначить дополнительные исследования, как, например, рентгенографию или томографию. Обзорная рентгенография выявляет грубые изменения, а наиболее ранние изменения обнаруживаются лишь на томограммах. Учитывая всю

картину заболевания, можно назначить соответствующее лечение.

В зависимости от серьезности деформации нижнечелюстного сустава применяются следующие способы терапии:

- Зубное протезирование или выборочная шлифовка естественных зубов. Могут применяться небные пластинки, которые максимально приближают прикус к правильному, – благодаря им можно уменьшить дистрофические процессы в суставе. Нельзя годами оставлять без внимания пусть и незаметные постороннему взгляду «дырки» на месте удаленных зубов: соседние будут постепенно смещаться, наклоняясь в сторону отсутствующего зуба, и нарушать таким образом строение и правильное функционирование челюстей. Пломбы или протезы, не повторяющие анатомический рельеф естественных зубов, коронки, имеющие повреждения, необходимо заменить.
- Физиотерапия применяется как самостоятельный метод лечения, так и в комплексе с другими. Например, электрофорез с калий йодидом, парафин, грязевые ванны, озокерит, инфракрасное облучение. Сильный эффект оказывает сочетание электрофореза с массажем и парафинотерапией.
- Полезно использовать мышечную гимнастику по Рубинову (особенно при смещении нижней челюсти). Комбинирование гимнастики и массажа жевательных мышц поможет нормализовать кровообращение в них.
- Всем больным показано ограничение жевательной нагрузки на нижнюю челюсть, а именно исключение из рациона твердой пищи (орехов, карамели, яблок). Нельзя слишком широко открывать рот (например, при зевании, пении) или производить нижней челюстью движения с большой амплитудой.
- Также назначают диетическое питание с целью нормализации пуринового обмена и снижения кислотности мочи. Рекомендуют полностью исключить копченые и острые продукты, напитки с кофеином (чай и кофе), спиртное, шоколад. Важно уменьшить потребление рыбных и мясных бульонов, бобовых, грибов и других трудноусвояемых продуктов. Полезно употреблять овощи, фрукты, злаки, они богаты витаминами и клетчаткой, способствующей механическому очищению полости рта и укреплению тканей.

Регулярные физические нагрузки, полноценное питание, регулярное профилактическое посещение стоматолога в значительной мере снижают вероятность развития артоза нижней челюсти, улучшают качество жизни в пожилом возрасте и предупреждают неприятные последствия такой патологии.

Автор: Роман Вереденко, врач-стоматолог

ГЛИКОТОКСИНЫ: МУСОР ВНУТРИ НАШЕГО ТЕЛА

В процессе приготовления пищи нутриенты не остаются пассивными, а активно взаимодействуют между собой. Особое значение среди этих процессов имеет взаимодействие сахаров с белками или жирами, так называемое гликирование. В результате этого процесса образуются гликотоксины, которые засоряют клетку и перестраивают все ее работу.

Конечные продукты гликирования (КПГ), или гликотоксины, – это соединения белка или жира, спаянного с углеводами чаще всего под воздействием высоких температур. Они стимулируют развитие хронических неинфекционных болезней, таких как атеросклероз, сахарный диабет и болезнь Альцгеймера. Часть этих токсических веществ может образовываться внутри нас при повышении уровня сахара и жира в крови, но все же большую часть их мы получаем с пищей или сигаретным дымом. В организме практически все клетки подвержены губительному действию этих веществ.

К примеру, в сосудах КПГ вызывают отвердение сосудистой стенки за счет уплотнения коллагена и накопления в ней окисленных (за счет тех же КПГ) липопротеидов низкой плотности. На этом фоне у человека выше риск развития гипертонической болезни, инфаркта и инсульта. Кроме того, эти же вещества способствуют развитию воспалительных реакций в стенке сосудов, что ускоряет их поражение, спазм и развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ).

Еще один яркий пример негативного влияния КПГ – воздействие на мозг. Предполагают, что с этими веществами связано развитие болезни Альцгеймера, при которой развивается слабоумие, утрачивается память и способность к самообслуживанию. Как это можно объяснить?

СТРУКТУРА ДНК

У каждого из нас есть около 5 триллионов километров спиралевидно скрученной ДНК. Для того чтобы организм поддерживал ее в таком упорядоченном виде, существуют специальные белки – **гистоны**, работающие подобно катушке для наматывания ниток ДНК. Ферменты (тоже по своей сути белки), называемые **сиртуинами**, наматывают ДНК вокруг гистона и придают ей типичный скрученный вид. От того, скручена она или раскручена, насколько плотно сжата, зависит активность генов ДНК. Таким образом, через влияние на ДНК сиртуины принимают участие в делении клеток и обмене веществ.

Сиртуины были открыты всего десятилетие назад, и это стало, по словам экспертов, наиболее многообещающим событием в биомедицине, так как именно они принимают участие в процессах активации и деактивации генов, восстановления повреждений ДНК, в процессе здорового старения и обеспечения долголетия. Похожие на сиртуины по структуре ферменты в организме животных и бактерий принимают участие в обеспечении клеточного старения. Такими же свойствами обладают и сиртуины. Как именно это происходит?

СТАРЕНИЕ КЛЕТОК

По мере старения организма ДНК повреждается все больше и больше и требует постоянной «заботы» сиртуинов; они технически не успевают все восстанавливать – и накапливаются поломки ДНК. Из-за того что для «заливания» ДНК сиртуинам приходится перемещаться из одного места в другое, они не могут одновременно с перемещением достаточно эффективно контролировать активность генов. В результате без их

внимания остаются выключенные ими ранее ненужные или даже опасные гены, которые, как шаловливые дети, начинают активничать не без последствий для клетки – ускоряется разрушение клеток и нарастает скорость нашего старения. Когда активность сиртуинов с возрастом или по другим причинам снижается, процесс старения клеток ускоряется.

Аутопсия людей, страдающих болезнью Альцгеймера, показала, что потеря активности сиртуинов тесно связана с образованием амилоидных бляшек и нейрофибрillaryных клубков в тканях мозга, что указывает на развитие болезни Альцгеймера. Сиртуины активируют пути, которые защищают мозг от образования этих болезнестворных структур. По причине снижения активности сиртуинов ухудшается здоровье нервной системы. С помощью ряда препаратов и натуральных веществ (к примеру, ресвератрола) врачи стараются повысить активность сиртуинов, хотя вначале следовало бы обратить внимание на факторы, угнетающие их активность, и устраниить их.

Как оказалось, активность сиртуинов подавляют гликотоксины нашей пищи. Избыточное накопление этих веществ в крови может привести к поражению клеток мозга и преждевременному снижению умственной активности. Если проверить уровень КПГ в моче, то пожилые люди с самыми высокими показателями этих веществ имеют наиболее выраженные показатели снижения когнитивной активности в последние 9 лет.

По мере старения наш мозг буквально «усыхает», уменьшаясь в объеме. В норме ежегодно мы теряем около 2% объема мозга. Интересно, что у некоторых людей атрофия мозга минимальна, а некоторые вообще не подвержены ей! Следовательно, этого можно избежать.

Австралийские ученые первыми проследили взаимосвязь между гликотоксинами и снижением активности головного мозга. Они доказали, что значительное снижение попадания этих веществ в организм человека может существенно улуч-

КПГ в белковой пище (с расчетом на 100 г белка, а не на массу продукта)*

Молоко обезжиренное	12
Йогурт нежирный	70
Молоко цельное	150
Яичный белок,варенный 10 минут	406
Овсянка	568
Лосось сырой	2953
Яйца цельные,варенные 10 минут	3421
Фасоль красная,варенная 1 час	3465
Куриная грудка,варенная 1 час	3611
Моцарелла	6797
Куриная грудка,тушеная 15 минут	18732
Арахисовое масло	28188
Миндаль поджаренный	29556
Твердый сыр американский	38562
Гамбургеры из ресторанов фаст-фуда	40633
Тофу тушеный	50980
Пицца тонкая хрустящая	56875
Сосиски копченые,поджаренные 5 минут	94794

*Адаптировано из Advanced Glycation End Products in Commonly Consumed Foods, J. Am. Diet. Assoc., 104, pp. 1267-1291, 2004.

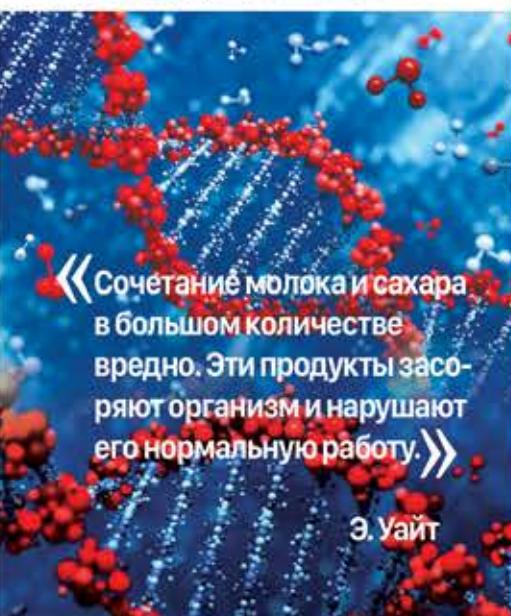


шить показатели умственного здоровья населения.

Так как потеря активности сиртуинов и предотвратима, и обратима за счет снижения потребления гликотоксинов, то терапевтическая стратегия в коррекции питания может стать основной новой стратегией в борьбе с эпидемией болезни Альцгеймера.

ВРЕД ГЛИКОТОКСИНОВ

Наиболее богаты гликотоксинами следующие высокобелковые продукты: мясо курицы, свинина, говядина, рыба, которые мы любим зажаривать или покупаем уже готовыми. Это объясняет, почему у людей, особо ими



«Сочетание белка и сахара в большом количестве вредно. Эти продукты засоряют организм и нарушают его нормальную работу.»

Э. Уайт

увлекающихся, риск развития деменции в 3 раза выше по сравнению с приверженцами вегетарианства, придерживающимися такого способа питания на протяжении многих лет. Вы можете возразить, что сочетание белка и жира встречается и в растительных продуктах, к примеру, в орехах или бобовых. Да, это правда, но если их не жарить, то они не причинят вреда, а принесут только пользу и мозгу, и организму в целом.

АКРИЛАМИД – ЯД В ПИЩЕ

В 2002 г. шведские ученые сделали удивительное открытие. Во многих современных продуктах питания, начиная от хлеба и заканчивая картошкой фри, они обнаружили акриламид – вещество, которое вызывало рак у животных! Это вещество образуется в пище, когда ее естественная аминокислота аспарагин вступает в реакцию с естественным (фруктоза, сахароза, крахмалы) или добавленным сахаром при высокой температуре: при запекании, жарении или приготовлении на открытом огне. Эту реакцию назвали реакция Мейларда. В результате нее конечное блюдо приобретает новый запах и привкус. Вспомните запах жареной картошки и свежего хлеба, они отличаются от таковых до приготовления. Кроме того, на поверхности продукта образуется коричневая, столь аппетитная хрустящая корочка, а еще – акриламид.

Формула проста:
аспарагин + сахара + вода +
высокая температура =
запах + цвет + акриламид

Наиболее богатыми акриламидом продуктами FDA признала... картофельные чипсы и картошку фри! Его содержат, правда, в разных количествах, печенье, шоколад, промышленно приготовленные сухие завтраки, кофе, поджаренный хлеб или тосты, и не только.

Вызывает ли акриламид развитие рака у человека? Пока по этому поводу ведутся дебаты. Тем не менее, Международное агентство исследования рака и другие подобные организации настаивают, что акриламид с высокой вероятностью может являться канцерогеном и для человека. Поэтому общая рекомендация – съедать его как можно меньше.

Один из путей снижения содержания акриламида в продуктах, используемого промышленностью в западных странах, – это добавление в них **аспарагиназы** – фермента, который разрушает аспарагин. Также добавляют кальций или другие добавки, а еще снижают температуру приготовления. Но эти меры не обеспечиваютальной безопасности потребителю.

По причине того что ни производители, ни эксперты не могут в точности определить содержание акриламида в каждом конкретном продукте, нам для собственной безопасности пока придется руководствоваться только личными

ми наблюдениями и общедоступными знаниями. Приводим несколько советов для снижения количества получаемого акриламида.

1 Жареная в масле картошка содержит максимум акриламида, а тушеная и запеченная будет содержать его меньше. Приготовленная в микроволновке или вареная – не содержит его вовсе. Если запекать крупными кусками, то площадь соприкосновения с высокими температурами будет меньше, и акриламид в основном будет ближе к поверхности кусков. Если вы все же настаиваете на жарке, то хотя бы не доводите продукт до получения коричневого цвета.

2 Поджаривание при высокой температуре миндаля превращает его аспарагин в акриламид. Слегка подсущенные в духовке орехи содержат его меньше, а сырые – не содержат его вовсе.

3 Приготовление тостов из хлеба золотистого, а не коричневого цвета поможет снизить содержание акриламида. Принцип прост: чем темнее – тем больше акриламида.

4 Храните картофель не в холодильнике, а в погребе, где прохладно и темно. Более низкие температуры превращают часть картофельного крахмала в сахар, что повышает образование акриламида при приготовлении.

«Наиболее богатыми акриламидом продуктами FDA признала... картофельные чипсы и картошку фри!»

5 Сливы содержат больше аспарагина, чем какие-либо другие фрукты. При высыпании слив уровень акриламида снижается, а при приготовлении сока – возрастает.

Итак, как видите, жарение, приготовление на открытом огне и другие виды приготовления пищи при очень высоких температурах никак здоровыми не назовешь, хотя мы и любим больше блюда, приготовленные таким образом, а не паровые, к примеру. Зная об этом, будет разумно избегать вредных блюд или употреблять их как можно реже. Помните: быть здоровым – просто!

Автор: Татьяна Остапенко,
врач общей практики-семейной медицины



Автор: Дон Холл

ПРЕИМУЩЕСТВА ВЕГЕТАРИАНСТВА

Хотите узнать о том, как легко снизить артериальное давление, предотвратить заболевания сердца, прожить дольше и быть здоровым? Такой способ существует – это вегетарианское питание. Прочитав эту книгу, вы узнаете о том, как правильно перейти на вегетарианское питание, как проверить, получает ли ваш организм все необходимые питательные вещества, и как избежать крайностей в данных вопросах.

По вопросам приобретения книги обращайтесь по телефону:

www.lifesource.com.ua

0 800 30 20 20

ОСТОРОЖНО: КСЕНОБИОТИКИ!



Пищевые добавки и консерванты сегодня активно используются производителями продуктов питания, но многие из них являются ксенобиотиками. Чем они опасны для человека?

Ксенобиотики – это неестественные и чужеродные для организма вещества, потенциально опасные особенно для тех, кто имеет определенные заболевания. В разных странах в производстве продуктов питания используют более 500 пищевых добавок. Некоторые производители предупреждают покупателя, помещая список добавок со специальным кодом – Е и несколько цифр. Они утверждают, что вредность ксенобиотиков не доказана. Однако ученые имеют на этот счет иное мнение. Давайте рассмотрим некоторые из наиболее опасных и распространенных ксенобиотиков.

КРАСИТЕЛИ

Пищевые добавки Е100-199 относятся к красителям. Продукты, имеющие красный, зеленый и желтый цвет, содержат красители, например, тартразин – Е102. В США в 1986 г. были проведены исследования тартразина, показавшие, что у некоторых людей он провоцирует кожные аллергические заболевания. Недавние исследования Саутемптонского университета в Великобритании выявили, что продукты, содержащие тартразин, приводят к гиперактивности и снижению концентрации внимания у детей. Этот краситель часто используют для придачи желтого цвета конфетам, кондитерским изделиям, напиткам, консервированным овощам и фруктам.

Красный краситель (амарант Е123) может провоцировать ринит и крапивницу. Амарант оказывает токсическое влияние на печень, почки и репродуктивную систему человека. Этот краситель противопоказан людям, чувствительным к аспирину. В 1976 г. исследования, проведенные в США, показали, что употребление Е123 приводит к лейкозу и образованию злокачественных опухолей у подопытных крыс. Не исключается причастность амаранта к развитию врожденных уродств и порока сердца у плода. Этот краситель широко применяют при изготовлении конфет, кексов, бисквитов, желе, сухих завтраков и сладких газированных напитков. От продуктов с содержанием амаранта следует отказаться беременным женщинам, детям, людям, страдающим аллергией, заболеваниями печени и почек.

Краситель Е124 – понсо, или пунцовый, используется в производстве напитков, мороженого, пудингов, рыбных и мясных продуктов. В США, Финляндии, Норвегии и некоторых других странах Е124 запрещен и включен в список канцерогенов. В Украине эта добавка запрещена для окрашивания лекарственных препаратов, но разрешена в качестве пищевого красителя. Понсо имеет сильные аллергенные свойства и оказывает токсическое воздействие на ткань щитовидной железы.

Однако существует ряд безопасных красителей: Е140 – хлорофилл, Е160 – каротиноиды, Е161 – лютеин, Е162 – красный свекольный,

Е163 – антоцианы. Хотя, конечно, синтетические добавки из-за их низкой стоимости используются значительно чаще.

КОНСЕРВАНТЫ

Большинство продуктов с длительным сроком хранения содержат консерванты – вещества, предотвращающие их порчу и разложение. Среди используемых консервантов в мясной промышленности можно выделить нитриты Е250 и нитраты Е251. Именно благодаря им колбаса имеет аппетитный красноватый цвет. В желудочно-кишечном тракте (ЖКТ) нитраты и нитриты вступают в реакцию с аминокислотами, образующимися при расщеплении белка. В результате появляются новые соединения – нитрозамины, обладающие общепризнанным канцерогенным действием. Нитриты Е250 и нитраты Е251 являются причиной развития воспалительных заболеваний ЖКТ и опухолей.

«Тщательное мытье плодов позволяет удалить большую часть консерванта, но некоторое его количество при длительном хранении проникает вглубь мякоти плода. Поэтому кожуру фруктов и овощей, покупаемых в супермаркете, стоит срезать.»

Консерванты Е230, Е231, Е232 широко используются для наружной обработки фруктов и овощей с целью продления срока их реализации. По химическому строению они схожи с фенолом и в малых дозах оказывают канцерогенное действие на организм. Эти вещества провоцируют приступы аллергии у людей, имеющих к ней склонность. Тщательное мытье плодов позволяет удалить большую часть консерванта, но некоторое его количество при длительном хранении проникает вглубь мякоти плода. Поэтому кожуру фруктов и овощей, покупаемых в супермаркете, стоит срезать. Если вы любите чай с лимоном, то лучше добавить в него не ломтик цитруса, а выдавить немного сока.

Наиболее часто используемый консервант в производстве повидла, мармелада, меланжа, кильки, икры, плодово-ягодных соков и полуфабрикатов – это бензоат натрия Е211. Другие его производные – бензойную кислоту Е210 и бензоат калия Е212 – применяют для хранения джемов, йогуртов, мясных и рыбных продуктов, сладких газированных напитков, кетчупов, маргаринов, соевых соусов, майонеза. Эти добавки, по мнению профессора П. Пайпера из Великобритании, при длительном поступлении в организм могут повреждать ДНК клеток и служить причиной развития онкологических заболеваний, поражения нервной системы и цирроза печени. Важно отметить, что перечисленные консерванты в сладких газированных напитках при температуре более 30°C



вступают в реакцию с витамином С, который может в них содержаться. При этом образуется бензол – канцероген класса А.

Существуют и безопасные консерванты: молочная (Е270), пропионовая (Е280), яблочная (Е296), фумаровая (Е297) и лимонная (Е330) кислоты. Производители уверяют, что употребление пищевой добавки не повредит здоровью потребителя. Но если человек уже болен, небольшая доза ксенобиотика усугубит течение болезни. Кроме того, в организм могут поступать одновременно несколько добавок, тем самым усиливая действие друг друга. А некоторые ксенобиотики способны накапливаться в организме и вызывать отдаленные негативные последствия.

АНТИОКИСЛИТЕЛИ

Вследствие применения этой группы ксенобиотиков жиры длительно не горкнут и не меняют цвет. Антиокислитель октилгаллат Е311 отягощает течение бронхиальной астмы и способствует развитию аллергии. Его добавляют в растительные масла, животные жиры, маргарин, жевательную резинку, сухой картофель.

Бутилгидроксанизол Е320 встречается во многих кондитерских изделиях. Это вещество задерживает воду в организме и нарушает обмен холестерина, что делает его крайне нежелательным для людей с заболеваниями сердца. Бутилгидрокситолол Е321 используется и в пищевой, и в косметической промышленности. Он обладает канцерогенными и мутагенными свойствами, способствует развитию синдрома гиперактивности у детей.

Ортофосфорная кислота Е388 способна присоединять к себе ионы кальция и вымывать их из костной ткани, что ведет к развитию остеопороза. Ее используют в производстве сладкой газированной воды и порошка для изготовления печенья и сухарей. Ортофосфорная кислота не рекомендуется людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и особенно лицам пожилого возраста.

Безопасными представителями этого класса сегодня считают аскорбиновую кислоту Е300, цитрат натрия Е331, винную кислоту Е334, токоферол Е307, лецитин Е322, лимонную кислоту Е330 и янтарную кислоту Е363. В Украине янтарная кислота включена в перечень разрешенных пищевых добавок, а янтарнокислый натрий регламентирован для лечебно-профилактического использования с целью повышения устойчивости организма к действию вредных факторов окружающей среды. Сорокалетние исследования проф. В. И. Малюка показали безопасность и высокую эффективность препаратов янтарной кислоты как адаптогенов, антидепрессантов, детоксикантов, кардиопротекторов и радиопротекторов.

Группа ксенобиотиков, называемых регуляторами, используется для создания однородной консистенции несмешиваемых продуктов. Из них особо опасны серная кислота Е513 и гидроксид аммония Е527. Эти вещества применяются в составе консервов и

маринадов. Они оказывают токсическое действие на печень и раздражающее действие на слизистую оболочку ЖКТ.

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

Эти вещества позволяют получить «настоящий» вкус какого-либо продукта при его полном отсутствии. Усилитель вкуса есть почти во всех рыбных, куриных, грибных, соевых полуфабрикатах, соусах, бульонных кубиках, сухих супах и консервах. Самый известный из них – глутамат натрия Е621.

Американский нейрофизиолог Джон Олни в 1970 г. обнаружил, что эта добавка при регулярном употреблении вызывает поражение нервной системы у крыс. Японский ученый Хироши Огуро установил и доказал, что глутамат натрия оказывает негативное влияние на зрение. У 30% людей, употребляющих этот усилитель вкуса, возникает головная боль, учащенное сердцебиение, слабость в мышцах, жар и чувство тяжести в груди. Особенно часто глутамат используется в восточной кухне, поэтому описанные жалобы специалисты называют «синдромом китайского ресторана». Люди, часто употребляющие пищу с глутаматом, постепенно теряют вкусовую чувствительность и не испытывают удовольствия от блюд без этой добавки.

К безопасным и даже полезным усилителям вкуса, а также придающим специфический аромат пище относят лук, чеснок, укроп, петрушку, базилик, сельдерей, пастернак и другие овощи и травы, которые можно использовать постоянно.

ИСКУССТВЕННЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ

Сегодня многие подсласители используются в качестве заменителя сахара при

производстве разнообразных продуктов. Самые серьезные претензии предъявляются к сахарозаменителю аспартаму Е951. Постоянный прием аспартама нередко вызывает поражение центральной нервной системы, головную боль, аллергические заболевания и депрессию. Зарегистрировано 92 документально подтвержденных случая отравления этим сахарозаменителем в составе пищевых продуктов. Аспартам входит в состав более 6 тыс. продуктов, в том числе самых популярных в Украине газированных напитков, которые рекламируются как не содержащие сахара. Учитывая все эти данные, аспартам можно считать опасным для здоровья людей.

Еще один подсласитель – циклат Е952 – с 1969 г. запрещен в США, Великобритании, Франции и некоторых других странах. Зачастую его используют в напитках, кондитерских изделиях, а также как самостоятельный заменитель сахара. Он повышает аппетит и чувство жажды. Предполагается, что он провоцирует почечную недостаточность.

Конечно, полностью избежать попадания в организм ксенобиотиков сложно. К тому же часто производители не указывают пищевые добавки в составе продуктов вообще или пишут непонятные потребителю названия веществ. Но все же людям, уже имеющим определенные проблемы со здоровьем, следует проявлять особую осторожность. Сладкие напитки не являются необходимой частью рациона питания, а людям, страдающим сахарным диабетом, лучше вместо вышеописанных заменителей сахара использовать экстракт или отвар стевии. Эта трава обладает удивительно сладким вкусом и совершенно безвредна.

Автор: Алексей Хаинский,
врач общей практики – семейной медицины

ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ



Особо опасные. Оказывают общее токсическое действие на многие органы	E123, E510, E513, E527
Опасные. Требуют исключения или ограничения даже для здоровых людей	E102, E110, E120, E124, E127, E129, E155, E180, E201, E220, E222, E223, E224, E228, E242, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E501, E502, E503, E620, E636, E637
Канцерогенные. Противопоказаны онкологическим больным, больным с предраковыми заболеваниями любой локализации, при заболеваниях крови	E131, E142, E153, E210, E212, E213, E215, E216, E219, E230, E240, E244, E249, E280, E281, E282, E283, E310, E954
Противопоказаны при воспалительных и язвенных заболеваниях ЖКТ, патологии гепатобилиарной системы	E338, E339, E340, E341, E450, E461, E462, E463, E465, E466
Требуют исключения при заболеваниях кожи (особенно аллергического генеза)	E151, E160, E231, E232, E239, E311, E312, E320, E907, E954, E1105
Исключаются при любых заболеваниях кишечника	E154, E626, E627, E628, E629, E630, E631, E632, E633, E634, E635
Противопоказаны при повышенном давлении, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца	E154, E250, E252
Запрещены в экономически развитых странах	E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152, E211, E952



ЛУКОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Ингредиенты:

- 4 больших луковицы
- 2 ч. л. соли
- 4 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- 60 мл растительного масла
- 500 мл томатного сока или соевой сметаны
- Приправы по вкусу

Приготовление

Соединить лук и соль. Тщательно перемешать и оставить на 20 минут, пока лук не выделит сок. Затем добавить манку, муку, приправы. Сформировать котлеты и испечь на слегка смазанной сковороде или запекать в духовке в течение 20 минут. Выложить котлеты в форму в один слой для запекания. Залить сверху томатным соком или соевой сметаной. Запекать при температуре 230 °C в течение 30 минут. Подавать котлеты холодными.

РОГАЛИКИ С ДЖЕМОМ

Ингредиенты:

- 3100 г растительного масла
- 375 мл соевого молока (или воды)
- 50 г свежих дрожжей
- 100 г сахара
- 750 г муки
- Щепотка соли
- Густой джем (по вкусу)

Приготовление

Дрожжи растворить в 75 мл горячего молока с 1 ч. л. сахара. Смешать 4 ст. л. муки с солью и оставшимся сахаром. Затем смешать венчиком дрожжевое молоко и муку с сахаром, оставшееся теплое молоко и масло. Порциями всыпать муку и замесить тесто.



Тесто разделить на две части, а затем каждую часть раскатать на круглые пласти толщиной 0,5 см. Каждый круг разрезать на треугольники, смазать их джемом и свернуть. Оставить рогалики на 30 минут, чтобы подошли. Поставить в предварительно нагретую до 180 °C духовку, выпекать примерно 15 минут. За несколько минут до готовности рогалики можно смазать с разведенной в воде куркумой для образования золотистой корочки.

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

Международные христианские издания

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».

Заполните 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 _____
Phone _____

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 «Дже-
рело життя» Василий Джулай
Главный редактор – Лариса Качмар

Печатается на
добровольные пожертвования и
распространяется бесплатно.

Общий тираж 11 000 экз.

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640
(559) 360-4777

fresnovestnik7@yahoo.com

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.

Добровольные пожертвования

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

отправляйте: WELLS FARGO

Bank # 121042882

Customer Name "Vestnik"

Account Number 5078593869

Лимон



Пять причин начинать утро со стакана воды с лимоном

Оказывается, выпивая стакан тёплой воды со свежевыжатым соком лимона натощак, можно не только укрепить иммунную систему, но и предупредить многие заболевания. Узнай больше о целебных свойствах этого напитка!

Печень и почки. Лимонная вода предотвратит образование камней и на долгие годы защитит тебя от других заболеваний, которые могут поразить печень и почки.

Кишечник. Страдаешь от запоров? Каждое утро выпивай стакан воды с чайной ложкой лимонного сока и таким же количеством мёда. Напиток поможет наладить работу желудочно-кишечного тракта всего за пару дней.

Кожа. Лимон, как известно, содержит много витамина С, который обладает способностью разглаживать неглубокие морщинки и предотвращать появление новых. Кроме того, жёлтый фрукт выводит из организма токсины и шлаки.

Настроение. В отличие от кофе, который обезвоживает организм, вода с лимоном bla-

готвенно влияет на работу всех внутренних органов.

И это, конечно же, положительно сказывается на твоём настроении и общем самочувствии.

Обмен веществ. Стакан лимонной воды натощак — отличный способ активизировать метаболизм. Лимонный сок помогает усваивать пищу, а также активно борется с жировыми отложениями.

Основные вещества, входящие в состав лимона:
Витамины: A, B1, B2, B5, B6, B9, C, E, PP, D;



Употребляйте лимоны 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, поговорите с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.



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