

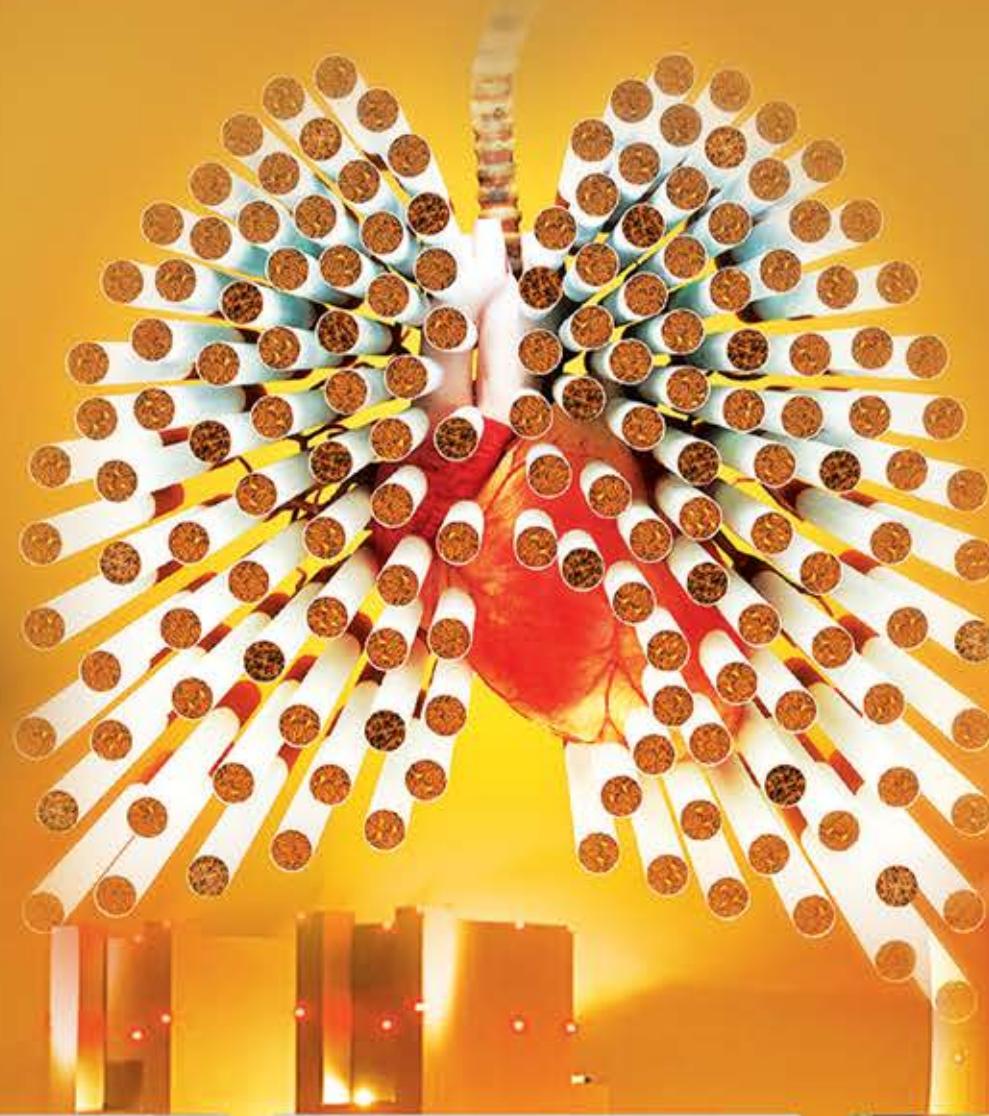
# MY HEALTHY FAMILY

# МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

№ 5 (112) 2018

Здоровье – первое  
богатство, счастливое  
супружество – второе.

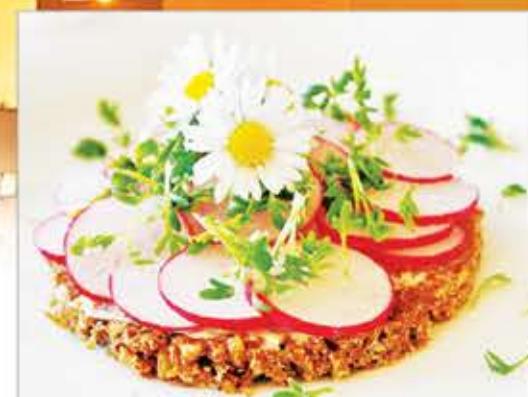
31 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



## РАБСТВО ЗАВИСИМОСТИ: НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Большая часть населения земного шара находится в рабстве зависимости от своих привычек. Как распознать проблему и в чем в первую очередь нуждается зависимый человек?

2



## ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

Люди становятся вегетарианцами по разным причинам. Как бы оппоненты вегетарианцев ни пытались это отрицать, отказ от мяса имеет множество преимуществ. Чем примечателен этот тип питания?

4



## ТВЕРДЫЙ СЫР: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?

Какое негативное воздействие оказывает сыр на наш организм? Во-первых, он способствует накоплению избыточной массы тела; во-вторых, разрушает здоровье; в-третьих, вызывает зависимость.

6



**Юрий Бондаренко,**  
врач-нарколог, рассказывает, как  
распознать проблему и в чем в  
первую очередь нуждается человек,  
страдающий какой-либо зависимостью.

— Юрий, расскажите, какая категория  
людей наиболее подвержена риску:  
бездработные или финансово успеш-  
ные, одинокие или семейные? И каковы  
причины этих зависимостей?

— Риску подвержен любой человек, независимо от финансового обеспечения, семейного статуса или положения в обществе. Один мой пациент, достаточно состоятельный человек, говоря современным языком — «олигарх», признался: «Мне ничего не приносит в жизни большего удовольствия, чем виски двенадцатилетней выдержки и кокайн». Это и есть «вершина» его удовольствия. Ему нечего больше хотеть, у него все есть. **Причина любой зависимости кроется в проблеме неверного понимания смысла жизни, неправильной постановки жизненных целей.** Проблема появляется, когда достижение новых целей уже не приносит такого удовольствия.

Что касается людей среднего класса, у меня как-то была пациентка, у которой, как и у многих, была неправильная позиция относительно вопроса семьи. Большинство людей смыслом жизни считают семью, и как только в семье возникают проблемы (а они неизбежны), это ставит под угрозу смысл их жизни. Тогда человек судорожно хватается за выпивку. Я задал этой женщине прямой вопрос: «А вдруг твоя семья погибнет?» Она расплакалась и сказала: «Тогда у меня не будет смысла жизни». На почве семейных проблем она раз в год срывается и уходит в запой.

Смысл жизни, ее фундамент, должен был отвечать двум условиям: приносить счастье и никогда не заканчиваться. Семья под это определение не подходит, так как она не всегда приносит счастье и не всегда вечна: супруг может умереть, уйти, дети вырастают и уезжают. Поэтому опасно считать семью главным смыслом жизни. Одной из основных причин того, что люди попадают в различные формы зависимости, как раз и являются проблемы в семье.

— Есть ли какой-то выход для таких людей? Или это уже безнадежно?

— Нет, безнадежных ситуаций не бывает. Самое главное, чтобы у человека не было гордыни. Состоятельные люди часто считают, что могут вернуть утраченное здоровье. Однажды у меня был пациент, у которого я заметил нежелание пре-

## РАБСТВО ЗАВИСИМОСТИ: НАДЕЖДА ЕСТЬ!

Большая часть населения земного шара находится в рабстве зависимости от своих привычек: КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛИЗМА, НАРКОМАНИИ, ТРУДОГОЛИЗМА, ИГРОМАНИИ... Каждый из нас в той или иной степени сталкивается с этими явлениями. Причем если рабами в древности становились чаще бедные люди, то рабству зависимости от вредных привычек подвержены все сословия.

кращать употреблять алкоголь по моему сценарию. Он хотел сделать это по своим правилам, но, как оказалось, его правила не работают, иначе он давно бы бросил. Он не хотел исполнять мои рекомендации, а я не хотел выполнять роль врача «скорой помощи», время от времени выводя его из запоев. В итоге, он бросил пить только после того, как разбил свою машину, врезавшись в остановку, на которой, к счастью, не было людей. Действительно, человека иногда может остановить только неожиданная неудача, а главное в этом — переосмысление.



«Причина любой зависимости кроется в проблеме неверного понимания смысла жизни, неправильной постановки жизненных целей. Проблема появляется, когда достижение новых целей уже не приносит такого удовольствия.»

— То есть вам, как врачу, нужно не только снять у пациента ломку, но и предложить новый смысл жизни?

— Главный вопрос, который я задаю людям: «Что вы будете делать со своей трезвостью?» Бросить пить легко. Вышел из запоя — значит бросил пить. Но что делать дальше с трезвостью? Алкоголь является всего лишь заменой чего-то важного. И вот это нужно изменить, то есть нужно выработать новые, здоровые привычки. В данном случае работает только комплексный подход — на психологическом, физическом, социальном и духовном уровнях.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее об этих уровнях.

— Всемирная организация здравоохранения дает очень четкое определение здоровью. Это состояние полного физиче-

ского, душевного (что включает в себя психическое и духовное) и социального благополучия человека. То есть здоровье — это не только отсутствие физических болезней или дефектов. Как верующий человек, как врач-христианин, я всегда работаю, исходя из этого определения, применяя целостный подход к здоровью пациента.

Поэтому мы помогаем человеку и физически: облегчаем его страдания, если такие имеются. Если речь идет о наркотиках, то помогаем снять «ломку». Если дело в депрессии, то это физическое состояние можно также облегчить, и не обязательно антидепрессантами. Мы назначаем определенный образ жизни, рацион питания. **Например, самое простое — включить в свой рацион четыре продукта, являющиеся антидепрессантами: семя кунжута, тофу, миндаль и обжаренные тыквенные семечки.** Эти продукты обязательно должны быть в рационе человека, который выходит из состояния зависимости, потому что данный процесс зачастую сопровождается депрессивными явлениями.

Также важна психологическая работа с человеком, работа с его мыслями, ведь все начинается в голове. Мысли приходят первыми, и они же последними уходят. Человеку, возможно, уже и не хочется пить, но иногда может нагрянуть мысль: «А не выпить ли, не зайти ли, не купить ли?» Такие мысли нужно отбрасывать в сторону, переключаясь на что-то другое.

Мы работаем и на социальном уровне: это отношения с семьей, потому что зависимость — это всегда семейная проблема. Такого не бывает, чтобы при наличии зависимости не было семейной проблемы. Даже если человек живет один, это отражается на родителях, на ком-то из родных или окружения.

Следующий вопрос — отношения с Богом. Это вопрос моего понимания Бога, откуда я пришел, куда я иду, чем все закончится, для чего я на этой планете... Здесь поднимается тема смысла жизни, иначе все бесполезно: ты не знаешь, для чего ты бросаешь. Как-то известный режиссер Константин Станиславский, говоря о спектакле, подметил, что во время игры на сцене актер должен показать не только задачу спектакля, но и сверхзадачу, то есть то, что стоит за ним. Сверхзадача — это самая главная мысль. Человек должен научиться не терять из виду главное в своей жизни.

## – Как человеку понять, зависим он или нет?

– Если речь идет о распространенных веществах, вызывающих зависимость (алкоголе и сигаретах), то все очень просто: если вы утром проснулись и вам хочется курить, хотя вечером вы курили, значит, вы уже зависимы от сигарет. То же самое с любым другим веществом: если повторное употребление приносит вам психологическое и физическое облегчение, то вы уже на крючке.

## – Какие еще существуют виды зависимости?

– Самая распространенная – **табачная зависимость**. Она очень коварна и опасна. Любой уважающий себя человек понимает это. Просто курильщик оставляет себе это последнее удовольствие. Курение убивает каждого второго потребителя.

Вторая зависимость – это **алкоголизм**. Далее идет наркомания, все понимают безумие этой зависимости. Но есть еще целый пласт нехимических зависимостей. Это огромная проблема, которая нарастает с каждым днем.

Самая острая нехимическая зависимость – **созависимость**. Это по своей сути болезнь, которая возникает у родственников зависимого человека в результате нарушенных, нездоровых отношений. Это попытки спасти зависимого или попытки постоянно его угнетать, вызывая у него чувство вины. Такое саморазрушающее поведение приносит вред и зависимому, и созависимому человеку. Объясню это на примере. Когда жена алкоголика видит, что муж в запое, она за него переживает. А когда муж трезвый, она переживает, что он сорвется. Вопрос: когда же она не переживает? Ответ: никогда. Вот в этом-то и проблема. Сам-то алкоголик ни о чем не переживает, когда пьет, а близкие люди (созависимые) постоянно находятся в напряженном состоянии.



**Трудоголизм** – еще один вариант распространенной нехимической зависимости. В нашем обществе трудоголизм приветуется, потому что приносит прибыль, но он разрушает здоровье. У меня был пациент, который имел небольшой бизнес, достиг финансового благополучия, но раз в полгода срывался и уходил в запой. Он работал без выходных, женился на прекрасной женщине, преподавателе университета с двумя высшими образованиями. Она не знала, что он алкоголик. Они начали встречаться и поженились, а когда он впервые за их совместную жизнь сорвался, она была просто потрясена. Я посоветовал ему: «Рецепт прост: либо ты берешь себе каждые четыре месяца путевку и едешь с женой отдыхать, либо я тебе не смогу помочь». Этот человек, обремененный ответственностью, просто не мог отдохнуть без запоя, для него

запой – это отпуск, отключение от ответственности.

Всему виной неправильная организация времени, отсутствие соблюдения известных нам восьми принципов здорового образа жизни: достаточный отдых, здоровое питание, физические нагрузки, солнечный свет, свежий воздух, вода, умеренность во всем и доверие Богу. Нарушение этих простых правил может вызывать весьма плачевые последствия, но человек, соблюдающий их, спокойно живет и чувствует себя свободным от каких-либо зависимостей.

## – Выходит, что еженедельный отдох может сохранить человека от зависимости?

– Да, есть прямая связь. Еженедельный отдох очень важен. Я бы отметил субботний день, ведь соблюдение четвертой заповеди описано в Библии: «Помните субботний, чтобы святить его, не делай в оный никакого дела...» (см. Исх. 20:8-11) Подобный текст мы находим в книге пророка Исаии: «Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днем Господним, чествуемым, и почтишь ее тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, то будешь иметь радость в Господе, и Я возведу тебя на высоты земли... уста Господни изрекли это» (Ис. 58:13, 14). На мой взгляд, суббота – это знак соглашения между Богом и людьми, залог процветания всех верных Богу людей.

Связано это напрямую с биоритмами человека. Бог ничего эфемерного не делает, не вкладывая в это логики. Организм работает по шестидневной рабочей неделе плюс один выходной. Поэтому к седьмому дню обязательно происходит снижение волны, спад активности. Ты просто делаешь паузу, получаешь «витамин  $O_2$ », как я его образно называю. «Витамин  $O_2$ » – это ежедневный сон, «витамин  $O_2$ » – еженощный отдох. Эта пауза должна быть, иначе человек сам себя убивает.

Связано это еще и с циклами выработки мелатонина – важного гормона иммунной системы. Он вырабатывается именно ночью, поэтому сон так важен. Есть суточный (циркадный) цикл мелатонина, и есть цикл недельный. Именно во время еженедельной паузы происходит восстановление общей работоспособности человека.

Есть еще «Витамин  $O_3$ » – это ежемесячный отдох. Хотя бы раз в месяц нужно всей семьей выезжать на отдых, желательно на природу. Это тоже ритм организма. Раз в год обязательно нужно брать отпуск.

**Соблюдая эти простые принципы, вы можете быть здоровыми и свободными от каких-либо зависимостей!**

На консультацию врача-нарколога можно записаться в Христианском адвентистском медицинском центре «Angelia» по телефонам:



(044) 577-30-44  
(063) 888-00-62  
(068) 684-73-26



☑ Более 80% случаев рака легких и 50% рака мочевого пузыря можно было бы предотвратить, если бы люди просто бросили курить.

Курильщики, бросающие курить, начинают восстанавливаться почти сразу же.

☑ Через 20 минут после последней выкуренной сигареты частота сердцебиения становится почти такой же, как и у некурящих.

☑ Через 8–12 часов после последней выкуренной сигареты угарный газ, находившийся в крови курильщика, уступает место кислороду.



☑ Через 24 часа начинает снижаться риск инфаркта миокарда.

☑ Через 2 дня начинает возвращаться обоняние и восстанавливаются вкусовые рецепторы.

☑ Через 3 дня дыхательные пути становятся намного чище.

☑ Через 3 месяца дыхательные пути очищаются на 30%.

☑ Через 9 месяцев исчезает кашель и сухость слизистой оболочки носоглотки.

☑ Через 12 месяцев можно сказать, что бросивший курить снизил риск инфаркта наполовину.

☑ Спустя 15 лет у бывших курильщиков риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний становится таким же, как и у никогда не куривших.

☑ Риск развития рака легких снижается немного медленнее: на 30–50% в первые 10 лет жизни без сигарет и далее неуклонно продолжает снижаться. Однако следует признать, что риск возникновения рака легких у бывших курильщиков никогда не будет равен подобному риску среди никогда не куривших.



**Татьяна Остапенко,**  
врач общей практики,  
семейной медицины

Люди становятся вегетарианцами по разным причинам. Кто-то делает это потому, что жалеет животных, а кто-то просто придерживается здорового образа жизни. Как бы оппоненты вегетарианцев ни пытались это отрицать, отказ от мяса имеет множество преимуществ. Чем примечателен этот тип питания, узнаем от вегетарианки с 20-летним стажем, автора многочисленных статей нашей газеты, врача пансионата «Наш Дом» Татьяны Остапенко.

— Татьяна, почему вы выбрали вегетарианство как систему питания? Как и когда вы решились на такой шаг?

— Я стала вегетарианкой в конце первого курса медуниверситета в 1998 г. Решение это было осознанным, взвешенным, хотя и далось нелегко. Если бы мне кто-то лет в 15-16 сказал, что я не буду есть мясо, рыбу и молочные продукты, я бы только рассмеялась. Однако, учась на врача, читая труды Эллен Уайт и современные исследования в области питания, я пришла к выводу, что вегетарианство — это лучший вариант питания для человека, ведь не зря Бог предложил его еще в Эдеме.

Причиной моего перехода на вегетарианство стала твердая уверенность, что такое питание является как мощным профилактическим ресурсом, так и главным методом лечения болезней. И в этом я убеждаюсь все больше с каждым годом по мере накопления знаний в данной сфере.

— В работе с пациентами вы предлагаете вегетарианство как способ лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета, ожирения и даже рака. На чем вы основываетесь?

— Да, изменения в питании в пользу растительных продуктов являются одной из основных рекомендаций в лечении этих заболеваний, ведь ССЗ являются ведущей причиной смерти жителей нашей страны (более 60 %), на втором месте — рак. Растет число людей с избыточной массой тела и ожирением, на фоне которых развиваются и прогрессируют ССЗ, и рак, и диабет 2-го типа, и многие другие болезни. Основанием для таких рекомендаций в программе лечения были многочисленные широкомасштабные научные исследования.

Доктор Дин Орниш в 1998 г. опубликовал свое исследование (1986-1992), в котором доказал, что ишемическую болезнь сердца (ИБС) можно повернуть вспять, то есть уменьшить сужение сосудов сердца, а значит, увеличить их проходимость и снять основные проявления болезни без медикаментов и хирургических вмешательств, только с помощью питания на растительной основе и изменения нездоровых привычек образа жизни.

Участники его эксперимента употребляли низкожирные, цельные растительные

## ВЕГЕТАРИАНСТВО: ЗА ИЛИ ПРОТИВ?



продукты (фрукты, овощи, цельные зерновые, бобовые и соевые продукты), занимались физической активностью около трех часов в неделю (к примеру, ходили), посещали группу поддержки и практиковали стресс-протекцию. Эффективность данного подхода была отмечена у 82 % больных и контролировалась с помощью коронарографии. Однако в то время эта практика не нашла широкого распространения, и ИБС продолжали лечить хирургически и медикаментозно еще долгие годы, не учитывая столь потрясающего потенциала изменения образа жизни в лечении этого заболевания.

Подобные предположения и выводы из эпидемиологических наблюдений делали ученые еще в 60-70-х годах XX ст. Доктор Дэнис Буркитт, работая в Африке (в частности, в Уганде), отмечал, что среди жителей стран третьего мира практически не встречается ряд заболеваний, которые широко распространены в западных странах с высоким экономическим уровнем. К таким болезням как раз и относятся ССЗ, которые практически отсутствуют в Уганде, но забирают большинство жизней в США, впрочем, как и в Украине. И это никак не связано с генетикой или расовой принадлежностью.



«Если создать организму оптимальные условия для функционирования, он начнет исцелять себя сам.»

Секрет — в питании и образе жизни. Рацион жителей Уганды состоит из крахмалистых зерновых, овощей, зеленых листовых, а белок они практически полностью получают из растений. Их показатели холестерина были настолько низкими, как и у веганцев в Америке, — около 145 ммоль/л, в отличие от всеядных американцев, у которых данный показатель составлял 208,09 ммоль/л; в то же время у лакто-ово-вегетарианцев он был 175,32 ммоль/л, а у лакто-вегетарианцев — 164,82 ммоль/л.

Как видите, заболеет человек ССЗ или нет, зависит от него самого, от его привычек в образе жизни и в питании в частности!

— Но ведь операции на сердце и медикаменты спасают жизни людям, у которых ситуация критична?

— Безусловно! Но где гарантия того, что у прооперированного человека сосуды не закупорятся снова в скором будущем? Атеросклеротические бляшки начинают формироваться в сосудах уже в детстве. В возрасте 10 лет практически все дети на западном типе питания, в котором преобладают животные жиры, сахар и фастфуд, имеют в аорте начальные признаки атеросклероза. И к 40 годам процент закупорки просвета сосуда может достигнуть 70 %. Что делать такому человеку?

Этим вопросом задался Колдвелл Эсселстин, хирург из Клиники Кливленда, который видел, что хирургическими методами и даже препаратами не удается снизить заболеваемость ИБС. Он взял группу больных ИБС, перевел их с традиционного питания на питание, характерное для жителей стран, в которых данное заболевание встречается крайне редко, и наблюдал за показателями их здоровья более 12 лет, измеряя уровень холестерина каждые 2 недели, проводя периодически коронарографию и выполняя другие исследования (*The Journal of Family Practice, July 2014, Vol 62, No 7*).

В результате наблюдений доктор Эсселстин сделал вывод, что можно вернуть ИБС вспять. Сосуды становятся более проходимыми! Возможно улучшение состояния без лекарств и хирургического вмешательства даже в такой тяжелой ситуации, когда поражены три сосуда из пяти. Уже через три недели антиатеросклеротического питания отмечалось значимое увеличение проходимости сосудов сердца. Другими словами, если создать организму оптимальные условия для функционирования, он начнет исцелять себя сам.

— А что в отношении онкологических заболеваний?

— Дин Орниш с коллегами доказали, что вегетарианское питание может значительно замедлить развитие рака, в частности, рака простаты. Вместе с коллегами они проводили эксперимент с культурой раковых клеток и кровью здоровых людей, но при разных типах питания. Капали кровь среднестатистического американца, придерживающегося традиционной западной диеты, на культуру раковых клеток. За счет защитных клеток крови скорость роста раковых клеток уменьшилась в среднем на 9 %. Через год питания на растительной основе снова брали кровь у тех же людей, но теперь скорость роста раковых клеток замедлялась на 70 %!

Похожее исследование провели также с культурой клеток рака молочной железы.



Потенциальную способность угнетать рост раковых клеток проверили до начала эксперимента и после двух недель низко-жирной растительной диеты с программой физической активности. Даже через такой короткий промежуток времени рост клеток значительно уменьшился, а активность апоптоза (процесс самоуничтожения клеток) значительно возросла в некоторых культурах клеток до 100%.

Исследование влияния физической активности и диеты на уровень апоптоза раковых клеток, которое длилось 14 лет, показало высокую эффективность этих двух факторов. Наибольший положительный эффект оказывало сочетание умеренной физической активности (ходьба в быстром темпе 30-60 минут) и питания на растительной основе. По сравнению с контрольной группой активность апоптоза возросла практически на 4000%! Еще одна группа исследуемых в течение 14 лет ежедневно выполняла интенсивные физические нагрузки в тренажерном зале в течение часа в день и не меняла свою привычную западную диету. Активность апоптоза у них возросла на 2000% по сравнению с контрольной группой, которая ничего не поменяла в своей жизни за 14 лет. Как видите, даже интенсивные нагрузки не заменяют положительного эффекта здорового питания.

Думаю, вы слышали о том, что белок животного происхождения (мясной и молочный) и связанный с ним инсулиноподобный фактор роста (IGF 1) стимулируют рост раковых клеток. Есть доказательства того, что раковые клетки и клетки, которые трансформируются в раковые, имеют на своей поверхности увеличенное количество рецепторов к IGF 1, что ведет к чрезмерной активности данного вещества в организме и, соответственно, ускоряет рост опухолей.

При переходе на растительное питание через 2 недели уровень IGF 1 значительно снижается, а при долгосрочном переходе – приблизительно в 2 раза больше. Но если затем человек решит снова вернуться к обычному питанию, эффект от предыдущих изменений нивелируется практически полностью.

Число случаев рака всех видов было меньше в группе вегетарианцев по сравнению с людьми, употребляющими мясо. Это было доказано в исследовании *European Prospective into Cancer and Nutrition* (*J. Clin. Nutr. 2009 May; 89(5):1620S-1626S*).

Низкобелковая диета ассоциируется с наибольшим снижением уровня IGF 1, рака и смертности у людей 65 лет и младше. У людей в возрасте 50-65 лет высокое потребление животного белка на 75% увеличивало общую смертность и в 4 раза – смертность от рака в последующие 18 лет. Растительный белок такого эффекта не оказывает (*Cell Metabolism 19, 407-417, March 4, 2014*).

Диабет 2-го типа – еще одно заболевание цивилизации, которое возможно предотвратить или повернуть вспять с помощью здорового образа жизни. Всего за 16 дней растительного питания у людей, страдающих диабетом, удается достичь значительного улучшения показателей сахара в крови, уменьшения дозы препаратов и даже инсулина, вплоть до полной отмены.

Меня сильно вдохновляет тот факт, что очень многое зависит лично от моего выбора в вопросе питания и активности. Не

от каких-либо внешних или генетических факторов, не от медиков и правительства, а от меня! Разве это не прекрасно?

### – А что современная наука говорит о вегетарианстве? Может ли оно обеспечить организм человека всеми необходимыми питательными веществами?

– Да, сегодня это уже общепринятый факт, что сбалансированная вегетарианская диета способна обеспечить питательными веществами человека любого возраста, пола, расы, степени физической активности и даже беременных женщин. Единственная оговорка всегда – это витамин B<sub>12</sub> и витамин D.

Витамин B<sub>12</sub> не содержится в растительных продуктах, но разве что вы их не будете мыть, что маловероятно. Он содержится в продуктах животного происхождения, которые являются средой обитания и пищей для микроорганизмов, вырабатывающих этот витамин. Молочные продукты и яйца не дают возможности получить его в достаточном количестве, как утверждалось ранее, поэтому лучше употреблять добавки без риска получить холестерин, насыщенные жиры и избыток белка – вещества, стимулирующие рост опухолей и поддерживающие воспалительные процессы, которые поступают с продуктами животного происхождения.



« Сбалансированная вегетарианская диета способна обеспечить питательными веществами человека любого возраста, пола, расы, степени физической активности и даже беременных женщин. »

Скажу, что, согласно нашим наблюдениям, у людей, употребляющих животные продукты, также может отмечаться значительный дефицит витамина B<sub>12</sub>. Ведь его уровень в крови зависит не только от его потребления, но и от способности усвоить его, накопить и скорости затрат из запасников. Способность усвоить этот витамин зависит от состояния пищеварительной системы, особенно желудка и печени. Если человек имеет хронические заболевания, если это беременная или кормящая грудью женщина, если человек живет в хроническом стрессе, то затраты витамина B<sub>12</sub> происходят намного интенсивнее, чем в обычных условиях; и независимо от того, вегетарианец такой человек или нет, у него может отмечаться дефицит этого витамина.

Пройдя обследование и обнаружив дефицит витамина B<sub>12</sub>, нужно обратиться за консультацией к врачу, и он уже посоветует, какой способ восполнения дефицита в вашем случае подойдет больше. Это может

быть инъекционный или таблетированный препарат (либо для приема внутрь, либо для рассасывания в ротовой полости, либо препарат в виде капель).

Витамин D у вегетарианцев, как и у людей, употребляющих мясо, вырабатывается благодаря воздействию на кожу ультрафиолетовых лучей. В осенне-зимне-весенний период у всех наблюдается дефицит витамина D, поэтому его рекомендуют восполнять и взрослым, и детям, вне зависимости от стиля питания, с помощью аптечных препаратов в дозировке 500 МЕ для детей и 800-1000 МЕ для взрослых в сутки.

Конечно, в силу индивидуальных особенностей, у человека может быть потребность в дополнительном приеме каких-либо других веществ, кроме витамина B<sub>12</sub> и D. К примеру, у человека, страдающего хронической кровопотерей, может быть дефицит железа, у беременной женщины возрастает потребность в фолиевой кислоте, но это касается как вегетарианцев, так и невегетарианцев.

### – Каковы особенности питания у детей? Может ли ребенок нормально развиваться без животных жиров и белков?

– В нашей семье дети едят то же, что и мы. Единственное, если для взрослых ужин – на их усмотрение, то дети ужинают всегда. Маленькие детки до 3-4 лет едят 4 раза в день. А уже с 3-4-летнего возраста они переходят на трехразовое питание, в их рационе больше зерновых, бобовых. Фрукты, овощи, орехи, семена льна и кунжута – в обязательном порядке. Белой сладкой выпечки у нас нет.

Доказано, что сбалансированное вегетарианское питание вполне может обеспечить нужды и детей, и взрослых. Тем, кто только задумывается о переходе на питание на растительной основе, стоит начать с лакто-вегетарианства или лакто-ово-вегетарианства, пока человек не освоит нюансов питания и не приобретет практических навыков в приготовлении пищи.

### – Может ли быть такое, что человеку не подходит вегетарианская диета?

– Может. Например, людям с недостаточной выработкой ферментов поджелудочной железы. Им очень сложно переваривать бобовые, сырье овощи и фрукты. Однако им может подойти вегетарианское питание с употреблением яиц, тогда в их рационе будет больше термически обработанных продуктов.

Также особого внимания требуют люди с лактазной недостаточностью, непереносимостью глютена (белок, содержащийся в пшенице). Хотя есть и такие вегетарианцы, которые не переносят глютен, но они ищут замену содержащим его продуктам и хорошо себя чувствуют. Бывает, человеку сложно организовать вегансскую диету, тогда можно придерживаться вегетарианства (с употреблением яиц и молочных продуктов).

В любом случае, каждому без исключения человеку стоит перенести акцент в своем питании с животных и рафинированных продуктов на растительные и цельные – это полезно и доступно всем. Это дает возможность как предотвращать многие заболевания, так и возвращать их вспять, если таковые уже имеются.

Беседовала Анна БОРИСОВСКАЯ





## ТВЕРДЫЙ СЫР: КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЛОВУШКУ?



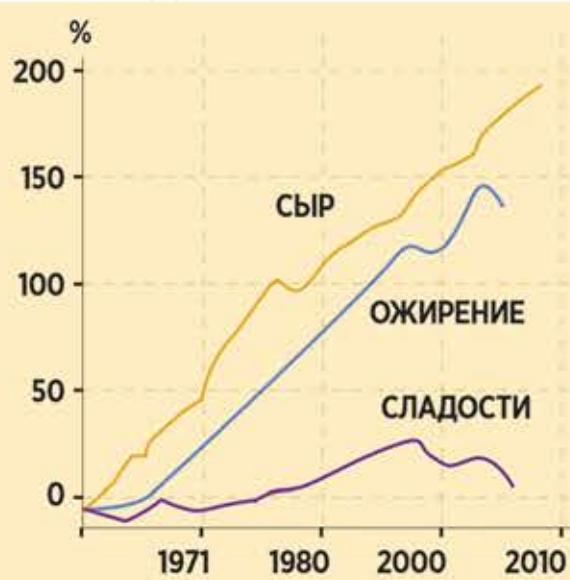
В 2015 г. специалисты Мичиганского университета опросили 384 человек на предмет того, какая, по их мнению, еда может вызывать проблемы со здоровьем. Имелось в виду: какие продукты они хотели бы ограничить, чтобы чувствовать себя лучше, и какая пища заставляет их терять контроль над собой. Были получены следующие ответы:  
№5 – мороженое; №4 – печенье; №3 – чипсы; №2 – шоколад; №1 – ПИЦЦА!

**Почему именно пицца больше всего вызывала зависимость? Как оказалось, проблема в сыре. Вы спросите: «Почему сыр? Продукт как продукт. В нем много кальция, белка». Давайте разбираться.**

Какое негативное воздействие оказывает сыр на наш организм? Во-первых, он способствует накоплению избыточной массы тела; во-вторых, разрушает здоровье; в-третьих, вызывает зависимость.

Вы возразите: «Я думал, что увеличение веса вызвано избытком сахара, особенно в напитках!» В этом есть рациональное зерно. Однако с этим можно поспорить, если рассматривать проблему в глобальном масштабе.

Оценивая уровень потребления сладостей в США за период с 1970-х годов до 2010 г., можно увидеть нарастание потребления вплоть до 1999 г., а затем – значительное снижение, однако уровень ожирения продолжает расти, несмотря на этот факт. А уровень потребления твердого сыра и далее неуклонно и стремительно повышается, что интересно, вместе с уровнем ожирения (см. схему).



Начиная с 1909 г. Министерство сельского хозяйства США начало следить за тем, чем питаются американцы. Тогда потребление твердого сыра было характерно в основном для швейцарцев, а средний американец съедал всего около 2 кг в год. В 1960-80-х годах появилась сеть фастфудов, которые широко использовали сыр в своих блюдах. К 2013 г. потребление сыра выросло до 15 кг в год на одного человека.

### СЫР И ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

Почему сыр способствует увеличению массы тела? Существуют четыре причины.

#### 1 ВЫСОКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

Для сравнения скажем, что 1 г углеводов или 1 г белков содержит по 4 калории, а вот жир (и растительный, и животный) – 9 калорий.

Если оценить содержание жира в разных продуктах питания, мы получим следующую картину: самая нежирная говядина содержит 29% жира; куриное филе без кожи – 23%; тунец – 16%; брокколи – 8%; бобовые – 4%; рис – 1-5%; сладкий картофель – 1%.

Как видите, растительные продукты содержат очень небольшой процент жира за исключением орехов и семян. А где же в этом списке сыр? Сыр содержит 70% жира!

#### 2 ЖИР ИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ЛЕГКО ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В ВИДЕ ЖИРОВЫХ ЗАПАСОВ В ОРГАНİZМЕ

Если вы съели слишком много хлеба, превратится ли он в подкожный жир? Не совсем так и не так быстро. Хлеб – это углеводы. В пищеварительном тракте они расщепляются до глюкозы, она поступает в кровь, ее в основном «захватывают» мышцы, мозг, а лишнее превращается в гликоген – запасную форму углеводов, он откладывается в мышцах и печени. Если вы интересовались питанием спортсменов, то знаете, что в определенный период тренировок они делают так называемую углеводную загрузку – едят много углеводистой пищи, но эти углеводы в жир не превращаются. Они делают это для увеличения запасов гликогена, который при интенсивной физической нагрузке будет давать им дополнительную энергию для работы мышц.

«А почему же тогда модницы-красавицы, боясь набрать вес, отказывают себе в булочках?» – спросите вы. Если вы уже заполнили все возможные запасники гликогеном, тогда лишние углеводы могут начать превращаться в жир. Но для организма превращение глюкозы в жир – очень трудоемкий и энергозатратный процесс. Организм потратит на это около  $\frac{1}{4}$  полученных калорий! А вот жиры легко откладываются в жировые запасники, так как не требуют особого превращения в организме.

#### 3 ЖИРЫ ЗАМЕДЛЯЮТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мышечные клетки являются основными поглотителями и сжигателями калорий. Внутри каждой мышечной клетки есть митохондрии – структурные элемен-

ты клеток, задачей которых является выработка энергии из питательных веществ и ее накопление. В норме их в мышечных клетках очень много, так как мышечная ткань предназначена постоянно работать, а значит, нуждается в постоянном снабжении энергией. Кроме того, нас интересует внутриклеточный жир. Его в клетках настолько много, насколько много вы съедаете жира, также в него превращается избыток сахара, который уже просто не помещается в запасники гликогена.

Накопление жира в клетках – это защитный механизм организма от дефицита энергии на случай отсутствия питания. Из этих жировых запасников организм позаимствует энергию в случае голода. Однако когда этого жира слишком много, организм начинает снижать производство митохондрий, чтобы они не сожгли этот жир и он сохранился до наступления голода. За счет этого замедляется скорость обмена веществ, и человек продолжает набирать вес.

Вы спросите: «А зачем сохранять этот жир, я ведь так питаюсь постоянно?!» Организм так устроен, что он старается сохранить все, что получает, на случай возможного дефицита в будущем, и это невозможно как-то обойти или проигнорировать без последствий для здоровья. Если же ваше питание не содержит много жира, к примеру, вы решили стать вегетарианцем, то организм, во-первых, не будет накапливать лишний жир, его в растениях очень мало, а во-вторых – сможет израсходовать уже накопленный лишний жир. Таким образом, у вас восстановится количество митохондрий, а обмен веществ активизируется, что даст возможность похудеть и поправить здоровье.

В сыре абсолютно нет клетчатки – растительных волокон. А они придают объем пище и дают нам ощущение сытости, при этом защищая от избытка калорий. Съедая небольшой кусочек сыра, вы получаете огромное количество калорий, а вот съедая такой же по весу кусочек овоща или фрукта, вы сокращаете таковое, поскольку последние содержат клетчатку, которая сама по себе калорий не имеет. В среднем, на 100 г фруктов, овощей, бобовых приходится от 3 до 8 г клетчатки, а в сыре ее – 0 г.

#### 4 СЫР СОДЕРЖИТ ОЧЕНЬ МНОГО НАТРИЯ

Химическая формула поваренной соли – NaCl, это сочетание натрия и хлора. Натрий, как известно, задерживает воду в организме, за счет чего масса тела увеличивается. Если рассмотреть продук-

ты на предмет содержания в них натрия, то мы получим следующее: апельсин – 1 мг, яблоко – 2 мг, коричневый рис (1 стакан) – 20 мг, картофель (1 шт.) – 13 мг, картофельные чипсы (60 г) – 330 мг, сыр Чеддер (60 г) – 350 мг, сыр Эдам (60 г) – 500 мг, сыр Вельвита (60 г) – 800 мг!

Знаете, как промышленно производят твердый сыр? Молоко заливают в большую емкость. Затем в него добавляют определенные бактерии (закваску), и это именно они придают сыру характерный запах, так как вызывают процесс брожения сахара в молоке. После этого для створаживания молока добавляется реннин (сычужный фермент, химозин), который получают из четвертого отдела желудка телят или путем генной инженерии. Когда молоко свернулось, отцеживается сыворотка, а куски створоженной массы остаются без лишней жидкости. Для того чтобы остановить размножение и деятельность бактерий, а также усилить вкус, добавляется соль. Затем сыру придается форма, его упаковывают и... все готово!

Что произошло в результате превращения молока в сыр? Увеличилась калорийность, концентрация белка, холестерина, жира и натрия на единицу объема.

## ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ

Почему сыр вызывает пристрастие? Тому есть несколько объяснений: 1) люди любят соленое; 2) люди любят жирное; 3) их держат в своей власти казоморфины сыра.

Вообще сочетание «соль + жир» привлекает нас во многих продуктах: в чипсах, картофеле фри, жирном мясе и т. д. Но вот о казоморфинах многие и не подозревают.

Казоморфины – это вещества, относящиеся к наркотическим веществам того же класса, что и героин, морфин, только меньшей активности. Они образуются во время расщепления белка казеина в пищеварительном тракте.

Любой белок представляет собой цепочку аминокислот, которая разделяется на отдельные составляющие ферментами пищеварительной системы. Эти составляющие в дальнейшем используются организмом для производства нужных ему новых белков. Но вот с казеином все не так просто, как с другими белками.

Чтобы отказаться от употребления твердого сыра, можно сначала заменить его обезжиренным прессованным творогом, а со временем перейти на тофу и авокадо.

В результате его расщепления действительно образуются некоторые полноценные аминокислоты, но также формируются короткие цепочки из 4-5-7 аминокислот, которые не разделяются, – это и есть казоморфины. Они биологически активны и, поступая из пищеварительного тракта в кровь, в дальнейшем разносятся по организму и даже способны попадать в головной мозг.

В мозге казоморфины присоединяются к тем же рецепторам (опиоидные рецепторы), к которым может присоединяться героин или любой другой наркотик, вызывая ощущение удовлетворения, легкой эйфории и желание повторить тот же эффект снова. В биологическом значении в природе данный эффект очень важен, поскольку заставляет теленка снова и снова возвращаться за источником удовольствия – молоком. Это усиливает

биологическую связь между матерью и потомством. Из всех млекопитающих только человек пьет молоко (притом представителей другого вида) всю свою жизнь, а не исключительно в младенческом возрасте. И чем больше он его пьет или употребляет производные молока, тем сильнее эффект казоморфинов.

## ВЫХОД ЕСТЬ

Что касается проблем со здоровьем у некоторых людей на фоне потребления сыра и молочных продуктов вообще, то их достаточно много. Примером могут быть аллергические реакции, увеличение риска развития аутоиммунных заболеваний, анемии, астмы, атеросклероза и связанных с ним болезней, язвенного колита, запоров, нарушений гормонального баланса и связанных с ним заболеваний, и это далеко не полный перечень проблем.

Исключение молочных продуктов из меню людей с такими заболеваниями значительно улучшает состояние здоровья, а в ряде случаев ведет к полному выздоровлению. Чтобы отказаться от употребления твердого сыра, можно сначала заменить его обезжиренным прессованным творогом, а со временем перейти на тофу и авокадо.

Итак, как видите, не только сахар и шоколад вызывают привыкание и желание вновь и вновь возвращаться к ним. Таким же свойством обладает и сыр. Избыточная масса тела, проблемы со здоровьем или даже преждевременная смерть могут стать последствиями пагубного пристрастия к данному продукту. Будьте бдительны! Не дайте себя обмануть.

По материалам лекции доктора Нила Бернара, диетолога, основателя Комитета врачей за ответственную медицину (США)

## ФАЛАФЕЛЬ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гороха нут или крупной белой фасоли
- 1 луковица, разрезанная на 4 части
- 5 веточек петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 0,25 ч. л. куркумы (по желанию)
- 1 ч. л. тмина
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. соли
- 2 ст. л. муки
- 2 ст. л. оливкового масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Замочить горох нут или фасоль на ночь в воде. Утром слить воду, получится около 2 стаканов продукта. Для нута достаточно замачивания, а фасоль необходимо ещеоварить 30 минут. В блендер засыпать половину нута или фасоли, запустить на низкой скорости. Получившуюся массу выложить в миску. Оставшиеся нут или фасоль вместе с

остальными ингредиентами снова положить в блендер и взбивать до получения однородной жидкой массы. Смешать ее с приготовленным ранее пюре – получится фарш. Чайной ложкой выложить в муку, обвалять, сформировать небольшие лепешки и выложить в смазанную маслом сковороду, обжарить с обеих сторон.

## • РЕЦЕПТЫ •



### 1 ГРУППА

- 4-8 яблок

### 2 ГРУППА

- 1 стакан изюма
- 1 стакан муки
- 1 ч. л. молотого кориандра
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан фруктового сока (если он сладкий, то сахар не нужен) или варенья, разведенного водой



## ЗАПЕКАНКА «ДЖОЙС»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



### 3 ГРУППА

- 5 стаканов овсяных хлопьев
- 2 стакана муки
- 1 ч. л. натуральной ванили с сахаром
- 100 г кокосовой стружки
- 0,5 стакана сахара
- 1 стакан растительного масла
- 0,75 стакана воды

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Нарезать яблоки и выложить на смазанный маслом противень. Затем соединить продукты второй группы, хорошо перемешать и залить равномерно яблоки. Смешать сухие продукты третьей группы, добавить в них расти-

тельный масла, перемешать и добавить воду. Масса должна получиться комкообразной. Равномерно распределить массу по всему противню (высота может получиться до 3 см). Выпекать при средней температуре 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](http://www.vestnik7.com)



Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)



## 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](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_  
Phone \_\_\_\_\_

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave  
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@yahoo.com](mailto: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.

# КЛУБНИКА



## Чем полезна клубника?

Это не только сочная, вкусная и ароматная ягода, но еще и замечательное лечебное средство. Она является поистине незаменимым кладезем витаминов и микроэлементов.



Клубника содержит фолиевую кислоту, йод, рибофлавин, рутин. Из микроэлементов — железо, кальций, фосфор, магний, калий, а также значительное количество витаминов. Клубника способствует укреплению иммунной системы. Также она обладает мочегонными свойствами и полезна тем, у кого имеются проблемы с почками и печенью.

Клубника защищает организм от вирусов, и применяется в качестве профилактического средства от гриппа и простуды.

Клубника, несмотря на свой сладкий вкус, обладает сахаропонижающим действием.

Четверть стакана свежего клубничного сока, выпитого утром на голодный желудок, поможет при желчнокаменной болезни. Клубнику рекомендуют включать в рацион больных анемией, при ломкости сосудов. Отвар из листьев клубники поможет нормализовать артериальное давление. А еще клубника помогает при бессоннице.

Клубника содержит, кроме других углеводов, глюкозу, которая выступает основным источником энергии для обеспечения метаболических процессов и активирует в нашем организме процессы обмена веществ. Таким образом, клубника является средством для омоложения организма.

Ешьте клубнику на здоровье!



Подготовила Алла Мельничук

Многие годы читаем газету, содержащуюся в этой газете, полезна для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь 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](http://www.sacslavicsda.org)

Florida Hospital Church  
2800 N. Orange Ave.  
Orlando, FL 32804  
[www.hospitalchurch.org](http://www.hospitalchurch.org)