

5 вредных и 5 полезных продуктов,
устранив и добавив которые вы
БЫСТРО почувствуете энергию и
улучшите свое здоровье





ПРИВЕТСТВУЮ!

Я - Николай Панасюк, дипломированный нутрициолог и диетолог, автор 2 книг "Причина в тебе/еде" и "Волшебная таблетка". Основатель онлайн-школы нутрициологии и фитнеса GetFit. Вы получили подарок, который поможет вам восстановить и контролировать работу организма. Используйте его правильно!

Ешь продукты как лекарства — или будешь есть лекарства как еду. Человек ест в среднем в день три раза (некоторые пять, некоторые два, но возьмем среднюю статистику) — и за год получается 1095 раз. 1095 раз за год мы ставим “дырку” отвратительным питанием!

И большинство людей думают, что еда никак не влияет на человека и его здоровье! Это огромное заблуждение. Только посмотрите исследование на тему “Факторов риска заболеваний” из статьи, посвященной медицине и нутрициологии, и осознайте важность темы питания!

Если наше питание не будет угодным потребностям организма (окажется дефицит тех или иных питательных веществ, витаминов, микро/макроэлементов), то никакие лекарства НЕ ПОМОГУТ и не вылечат. Ибо лекарственные препараты не лечат, они лишь купируют (замораживают) болезнь.

Получается, что мы делаем каждый день в своем теле “дырку” и начинаем быстрее стареть, увядать, обрастать болячками и плохим внешним видом. И за год появляется 1095 подобных “дырок”!

В этом чек-листе расскажу о 5 продуктах, имеющих максимальную биологическую ценность (проще говоря — полезность) и НЕ предоставляющих негативного влияния на наш организм, так сказать “не оставляющих дырку” в нашем теле. И также о 5 продуктах, организующих организму самую большую “дырку”, при условии присутствии на постоянной основе в нашем рационе. Как и обещал, простым языком о сложном.

Добавив по максимуму эти 5 продуктов в свой рацион и заменив 5 продуктов из второго списка - проживете оставшуюся жизнь качественно, энергично и с более здоровым телом. Понятно, что надо питаться НЕ только ими, но как минимум они должны быть в рационе — и вы поймете, ЧТО на первом этапе заменить и ЧТО добавить.

5 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

1. Кокосовое молоко (не менее 15-20 % жирности)

В качественном кокосовом молоке содержатся:

- 🚩 витамины: В, С, РР, А;
- 🚩 минеральные вещества: калий, магний, марганец, фосфор, цинк, натрий, селен, железо;
- 🚩 полезная пищевая клетчатка.

Монолаурин. Основное свойство этого вещества — борьба с различными инфекциями. Он хорошо справляется как с патогенными бактериями, так и с вирусами или грибами. При взаимодействии с вирусом монолаурин присоединяется к его оболочке, предотвращая проникновение в клетки. Сильнее всего препарат воздействует на вирусы гриппа, герпеса, кори, краснухи.

Кокосовое молоко (или сливки), помимо антибактериальной функции, хорошо работает с желчеоттоком. А мы уже знаем, какую положительную роль в нашем организме может сыграть наш желчеотток



2. Ягоды (черника/голубика/ежевика/смородина)

Польза ягод заключается в наличии веществ, служащих для нашего тела антиоксидантами. Для сердечной деятельности особенно полезными считаются следующие вещества в составе ягод:

- 🚩 Кверцетин — это вещество уменьшает воспалительные процессы, улучшает сердечный ритм и восстанавливает память;
- 🚩 Наличие витамина С — этот витамин отвечает за поддержание коллагена, который оберегает здоровье сосудов, сердца и суставов. К тому же витамин С — мощный антиоксидант, замедляющий процесс старения организма. В соотношении с лимоном — витамина С в ягодах гораздо больше;
- 🚩 Антоцианы (или еще называются “антоцианины”) — ягоды обладают яркой окраской благодаря этому сильному антиоксиданту. Вещество способствует укреплению мышц, в том числе и сердечных, поэтому его так высоко оценивают медицинские специалисты и рекомендуют к употреблению ягоды в любом виде;
- 🚩 Полифенолы — эти вещества подкармливают бактерию Аккермацию в нашем кишечнике, а она, в свою очередь, способствует снижению уровня сахара и инсулина в крови.

Ягоды — гуд.



3. Субпродукты (печень, сердечки, язык, почки)

Содержат большое количество легкодоступного (гемового) железа, жирорастворимых витаминов: А, D, Е. Лучший источник витаминов группы В и аминокислот.

На обязательной основе рекомендую всем, в особенности у кого есть железодефицит (ферритин ниже 50 мкг/мл — то, что и обсуждали в самом начале) или уже анемия (когда падает гематокрит в общем анализах крови ниже 37 % и гемоглобин ниже 110 г/л).

Это “суперфуд” для такого типа людей. Также они препятствуют образованию тромбов.

Субпродукты — гуд.



4. Петрушка

Все части этого растения богаты пектинами, биофлавоноидами. Стимулирует выработку слюны и соляной кислоты (HCL), которая должна расщеплять белок в нашем желудке (то, что мы обсуждали ранее в главе про ЖКТ).

А пряный аромат данного растения вызван большим количеством эфирных масел. Прекрасный источник клетчатки, профилактирует запоры и заболевания ЖКТ. Способствует снижению уровня сахара в крови, предотвращает повреждение печени и улучшает ее функцию. Поэтому. Овощи — это на 80 % зелень. Запомните — и жизнь ваша станет краше... и стул.

Петрушка — гуд.



5. Кофе

Ребята, давайте закроем вопрос раз и навсегда. Кофе — гуд.

Цитата на русском:

🚩 “Исследование выявило, что кофеин подавляет кристаллизацию холестерина, увеличивает отток жидкости из желчного пузыря. При этом кофе без кофеина не обладает такими эффектами”. [12]

Почему важен желчный — обсуждали.

Будет застой желчи / густая консистенция желчи / плохое желчеотделение — будут:

- 🚩 патогенная микрофлора кишечника;
- 🚩 низкий иммунитет;
- 🚩 проблемы в целом с пищеварением;
- 🚩 выпадение волос, сухая проблемная кожа;
- 🚩 СИБР, СИГР;
- 🚩 и прочее.
- 🚩 отсутствие энергии и сил в течение дня;



Но кофе — далеко не единственный стимулятор желчеотделения. Руккола, кокосовое молоко и другие продукты, которые мы здесь обсуждаем, значительно влияют на желчеотток.

Если мы говорим про адекватный уровень потребления кофеина. Это 100-150 мг максимум в день. Одна — максимум две чашки в день. Это примерно 100-150 мл (если американо), 150-200 мл (если капучино), 30-50 мл (если эспрессо).

Излишнее потребление кофе на постоянной основе может привести к нервозности. Это НЕ синдром “уставших/истощенных надпочечников”. Я предпочитаю избегать таких страшилок, ибо, если у вас будет подобное состояние — вы окажетесь на амбулаторном лечении. При повышенном потреблении кофе на системной основе происходит излишнее и частое активирование мозгового и коркового вещества надпочечников. То же самое, например, происходит, если поджелудочная вырабатывает излишнее количество инсулина (выше 8 мкЕД/мл). Состояние надпочечников можно определить по дневному уровню кортизола.

Его незаслуженно считают вредным продуктом, но, если употреблять не более 1-2 чашек в день, то кофе принесет пользу.

Также многочисленные исследования доказывают, что регулярное умеренное потребление напитка улучшает состояние сердца и сосудов, снижает риск инфарктов и инсультов.

Кофеин в составе — бодрит, снимает усталость, улучшает память.

Снижает резистентность тканей к инсулину, т. е. уменьшает вероятность возникновения сахарного диабета.

Наблюдения показали, что у любителей кофе болезнь Паркинсона встречается значительно реже. В случае с болезнью Альцгеймера — препятствует возникновению патологических белков, которые замещают в мозге нормальную ткань. Подобным же образом напиток препятствует возникновению старческого слабоумия.

Кофе — гуд. Но, опять же, дело в дозе и системности применения.



5 ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

А теперь немного бабоек. Понятно, что если вы будете идти где-то по улице, случайно споткнетесь, упадете ртом на булку из муки высшего сорта, и она сразу попадет в ваш ЖКТ — от одного раза ничего не произойдет.

Все дело в количестве, и под словом “количество” я понимаю НЕ сколько вы съедите за раз, а сколько вы, например, съедите за год. Потому что ДАЖЕ если по “чуть-чуть”, но системно — это имеет накопительный эффект.

Вода — камень точит. Как и в целом во всей жизни — ничего не происходит от отдельных, хаотичных действий.

1. Молоко

Помимо лактазной недостаточности (которая возникает при нашем взрослении у всего населения) — существуют еще причины, почему необходимо отказаться от молока и творога в чистом виде, особенно людям, уже имеющим изменения на уровне щитовидной железы, насыщения организма железом и заболевания в виде СИБР и молочницы.



В совокупности с несбалансированным питанием и дефицитом данных веществ, молоко, за счет “связывающей” функции микроэлементов (цинк, медь, марганец, железо) провоцирует возникновение анемии, гипотиреоза, АИТ (аутоиммунный тиреоидит), снижение уровня энергии, выпадение волос, проблемы с кожей др.

Лактоза — молочный сахар, чаще всего плохо усваивается, вызывая дискомфорт в кишечнике, акне, повышает уровень общего воспаления в организме. Следовательно, помогает развитию патогенной флоры, от которой и возникают проблемы с кожей, волосами, иммунитетом и здоровьем. Вторая большая проблема — это коровье молоко, имеющее вид А1 и способствующее воспалительному процессу, может также усугублять процессы, возникающие на коже, волосах или в целом со здоровьем.

Еще один “антинутриент”, содержащийся в молоке, — β -казоморфин 7-пептид, оказывающий опиоидный эффект (появление сонливости, снижение уровня энергии в течение дня).

Используйте растительные заменители молока с “хорошим составом” (без добавления сахара и его разновидностей типа: мальтоза, декстроза, мальтодекстрин, патока, глюкозно-фруктозный сироп) или хотя бы отдайте предпочтение безлактозному молоку.

Если вы боитесь того, что, убрав из рациона молоко и творог, вы будете подвергать свой организм дефициту кальция, то это миф. Потому что:

- 🚩 кальций активно поступает из других продуктов (любой животный белок, зелень, орехи, крупы);
- 🚩 если у вас будет дефицит витамина D3 (а он есть, по моей статистике студентов разных программ, у 95 % населения, даже у тех, кто “живет” под солнцем), то никакой кальций усваиваться в организме все равно не станет. Оптимальный уровень витамина D3 мы с вами уже обсуждали: 60-80 нг/мл.

Я давно живу без молока и творога на ежедневной основе и показатели кальция на верхней границей, потому что мой витамин D3 (по последним анализам) был 75 нг/мл.

2. Сахар (сладости, сладкие напитки, соки)

К чему это приводит наличие сахара в рационе на системной основе, по исследованиям:

- 🚩 к диабету, инсулинорезистентности, сердечным заболеваниям, высокому содержанию висцерального жира, являющегося эндокринным органом и ведущего к серьезным гормональным нарушениям и воспалению; [13,14]
- 🚩 атеросклерозу; [20]
- 🚩 высокому инсулину = высоким андрогенам = воспалениям в кишечнике и на коже; [19]
- 🚩 питание без сахара улучшает кожу и «лечит» акне; [18]
- 🚩 сахар “деформирует” здоровый коллаген кожи, сосудов и т. д. Вы стареете быстрее, а сосуды ослабевают; [17]
- 🚩 высокое потребление сахара и фруктозы доводит вашу печень до ожирения; [16]
- 🚩 сахар повышает уровень мочевой кислоты, повышает риск развития и обострения подагры. [15]



От сахара легко отказаться при условии правильно выстроенного рациона, нормализации работы ЖКТ и восполнения дефицитов на основе ваших анализов. Магии нет: чем меньше будет в вашем рационе ЕГО, тем лучше будет ВАШЕ качество жизни и здоровья.

3. Колбаса, сосиски, покупные полуфабрикаты

Мяса в них почти нет, зато в изобилии трансжиры, искусственные заменители вкуса, консерванты и красители. Производители перерабатывают 100 % туши. Жир добавляют в фарш для получения "сочной" колбасы. Также в состав вводятся гидрогенизированные жиры.



Вопрос на засыпку: правда ли, что в макдоналдсе котлеты из 100%-ой говядины? Подумайте...

Ответ: да! Потому что уши, хвост, хрящевая ткань животного — это ТОЖЕ говядина!

Также в состав этих продуктов входит соевый белок. Здесь проблема в химических процессах: для придания текстурных свойств сырье замачивают в щелочном растворе и отбеливают.

Котлеты, пельмени и т. п. готовьте самостоятельно. Для бутербродов используйте отварное/запеченное мясо или слабосоленую рыбу.

Будешь есть пельмени — станешь пельменем!

4. "Фитнес-продукты" и "полезные завтраки" — мюсли, хлопья, злаковые батончики, сладости на фруктозе, фруктовые йогурты и творожки.

Это маркетинговый ход. Расходимся. Пара-пара-пам! Пу! В их составе сахар, мука, глютен, но часто эти компоненты "замаскированы" другими названиями, типа "мальтоза", "патока" и др. Лучше ли обычной шоколадки? Да, но не так, чтобы какать бабочками после них.



Никогда не берите продукты, где написано "обезжиренный", — жир в нашем рационе ДОЛЖЕН БЫТЬ.

Не стоит также брать продукты, где в составе указана фруктоза!

Метаболизм фруктозы в организме очень отличается от метаболизма глюкозы и больше похож на метаболизм алкоголя, избыток фруктозы может вызывать недуги, типичные для алкоголизма.

Фруктоза поступает напрямую в печень и может нарушить ее функцию, результатом чего часто становится метаболический синдром — чрезмерное увеличение массы висцерального жира, снижение чувствительности к инсулину, нарушение углеводного и липидного обмена, повышение артериального кровяного давления, вплоть до эндометриоза у женщин и снижения тестостерона у мужчин.

5. Алкоголь

Безопасной дозы нет. Есть исследования, показавшие, что рюмка крепкого или бокал не крепкого алкоголя в день снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. НО данный эффект связан со снижением стресса и выработкой дофамина — и НЕ связан с алкоголем. Это то же самое, как если вы съедите шоколадку (если вы получаете удовольствие от него), — действие будет ТОЧНО такое же!



Дело не в алкоголе, а в дофамине.

Но проблема в том, что нашему мозгу без разницы, откуда получать дофамин!

Алкоголь негативно влияет на микрофлору кишечника. Вино, текила, шампанское — это тоже алкоголь. Любой алкоголь, содержащий этиловый спирт, — разрушает слизистую кишечника, что делает его работу нестабильной. Это еще доказал российский ученый, доктор медицинских наук Игорь Бакулин, сказав, что ацетальдегид (промежуточное соединения этанола) нарушает слизистую и, как следствие, стенки кишечника. Что вызывает плохую абсорбцию (усвоение) всех питательных веществ из нашей и без того “бедной” на витамины и минералы пищи.

Ищите другие источники дофамина и серотонина. И ваши ЖКТ, печень и тело будут здоровее.

В завершении хочется еще раз упомянуть, что многие люди, к сожалению, сильно недооценивают важность питания и влияние его на наш организм. Однако за последнее время ситуация в нашей стране поменялась, и люди стали больше стремиться познать свое тело и изучать то, что попадает внутрь организма (я про еду).

Мое тело — мой храм! И что туда заносить — решаю только я!

Чтобы узнать больше информации про качественное питание, а так же сохранить молодость и укрепить здоровье — добро пожаловать в мои социальные сети



Ссылки на источники:

- [12] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622710/>
- [13] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23612318/>
- [14] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3712514/>
- [15] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/25928993/>
- [16] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/29408694/>
- [17] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3583887/>
- [18] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/17448569/>
- [19] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4884775/>
- [20] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/22291727/>