Автор: Ольга Борисовна
14.10.2009 03:51

Занятие 23

Рациональное питание и здоровье человека.
Лекарственные растения, используемые при оздоровлении сердца и кровеносных сосудов

1. Какое значение имеет сбалансированное питание для сохранения здоровья человека?
2. Назовите основные принципы правильного питания
3. Существует ли взаимосвязь между несбалалансированным питанием и возникновением болезней?
4. Какая взаимосвязь между возрастом, профессией и рационом?
5. Какие продукты содержат железо?
6. Какие растения можно применять для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы?

Рациональное питание

Рациональное питание тесно связано с традициями, образом жизни, психическим состоянием человека. "Через питание осуществляется интимная связь с природой", говорил Мечников, оно меняется с изменением природы. Пища – самый мощный фактор окружающей среды. Недооценка её влияния губительна для организма. День за днём правильный или неправильный пищевой выбор формирует наше здоровье, качество и продолжительность жизни.

Чрезвычайно важным условием питания современного человека является осознанное насыщение диеты витаминами, минералами, контроль за их потреблением. Здоровая кожа, красивые волосы и ногти, устойчивость к болезням и стрессу, хорошее пищеварение, острый слух и зрение, бодрость днём и крепкий сон ночью – всё это невозможно без достаточного потребления с пищей веществ – биорегуляторов. Давно известно, что при их отсутствии быстро нарушается взаимодействие и слаженная работа 70 триллионов клеток тела человека.

Проблема скрытой пищевой недостаточности сегодня для нас остра, как никогда. По данным Института питания РАМН, до 70% россиян страдают гиповитаминозами и микроэлементозами. В то время как в России витаминно-минеральные препараты принимает 3% населения, в Европе – не менее 50%, а в США – 80% населения страны. Дефицит витаминов и минералов настигает в наши дни не только тех, кто беден, но и вполне обеспеченных людей. Причина тому – сопутствующие болезни, вредные привычки, неблагоприятная экология и др. факторы. Они заметно увеличивают потребность в биологически активных веществах, повышают требования к диете.

Оптимальное питание д.б. индивидуализировано в соответствии состоянием здоров или болен человек, в каком состоянии в данный момент женщина – беременная, кормящая.

Смысл сбалансированности питания в том, что все пищевые вещества должны соответствовать потребности организма и соотносится между собой. С точки зрения концепции функционального питания имеются корреляционные связи между химическим составом продуктов питания микронутриентами, БАВами и состоянием здоровья человека. И это позволяет рассматривать пищу как средство профилактики и лечения болезней. Исследования в области питания показали, что действие на состояние здоровья оказывает не количество белков жиров углеводов, а рацион в

целом. Например, в рацион могут входить продукты пчеловодства, которые на порядок превосходят биологически активные добавки (Сравнение пчелопродуктов пчеловодства компании Тенториум и биологически активных добавок (БАД)).

Принципы питания

1. Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам. Превышение энергетической ценности приводит к избыточному весу. Дефицит к недостаточному весу. Показатель соответствия – индекс массы тела (ИМТ).
ИМТ=масса в кг./ (рост в м.)*(рост в м.) нормальная граница находится в пределах 18,5–25. Избыточная масса тела влияет на продолжительность жизни
Так идеальным индексом можно считать цифру ИМТ=22, ИМТ= 29 следует озаботиться, д.б. повышены энергозатраты. 2. Сбалансированность по пищевым веществам:
а) калорийность рациона,
б) внутренняя сбалансированность.
Так если рацион в 2000 ккал. Принять за 100% на белки должно приходиться 11–12%, на жиры – 30%, на углеводы 58–59%. 3. Сбалансированность внутри белковых компонентов. На белок животного происхождения в детском рационе должно приходится 60%, у взрослого 50%. Самые высокие нормы белка – в Великобритании 63%, в России 84–71 грамм. 4. Жировой компонент. На жиры растительного происхождения должно приходится до 30% от общего количества жира. В пищевой рацион должны быть включены полиненасыщенные жирные кислоты, сливочное масло, линоленовая, линолевая, арахидоновая (в чистом виде в парном молоке, в свином сале).
Линолевая кислота нормируется так как без неё не может расти человек. Это кислоты – АМЕГА–6, АМЕГА–3 (эйкозопептиновая, докозогексагеновая) выделены из жира рыб . Они необходимы в питании сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда. (лучше рыба северных морей). Растительный жир действует комплексно за счёт содержания фосфолипидов, стеринов, поэтому его д.б. 1/3 или около 2 столовых ложек. Животного жира содержится в продуктах животного происхождения(мясо, колбаса), тогда как в минтае нет жира. Нет жира и в сое. 5. Углеводный компонент не однороден. Углеводы содержатся в зерновых, в фруктах и в овощах. Основной состав в них 70% крахмал и дисахара, остальные 20%, приходится на пищевые волокна. Прочие сахара составляют 10%. В пищевом рационе детей должно присутствовать 20 грамм, у взрослых – 40 грамм.

Пищевые волокна – целлюлоза (клетчатка) гемицеллюлоза, пектиновые вещества, очень важны для нормальной деятельности кишечника, так как без них не может нормально развиваться кишечная микрофлора. ПВ стимулируют деятельность ЖКТ, адсорбируют на себе жирные кислоты, не позволяя им повторно включаться в цикл холестерина. Пиктиновые вещества адсорбируют соли тяжёлых металлов, способны желироваться в разных состояниях. Так свекловичный пектин на промышленных предприятиях связывает ртуть, кадмий, свинец. Пектиновые вещества формируют каловые массы, удерживают воду. Запор – отсутствие или малое количество стула (в норме не менее 100 грамм).

Для типографских рабочих (вредность по цинку) предоставляется 2 грамм. Чистого пектина или 300 мл. сока с мякотью. Наилучшими средствами являются яблочное пюре,

свекольное пюре, затем по убыванию эффекта: яблочный, яблочно-морковный, клюквенный.

Заболевания, которые связаны с питанием, называются алиментарными
1. Группа специфических заболеваний, связанных с недостатком или избытком пищевых веществ.
Гиповитаминозы – дефицит витаминов. (Бери-бери, В12 – дефицитная анемия).
Заболевания, связанные с недостатком минеральных веществ:
– недостаток йода – заболевания щитовидной железы,
– недостаток селена – болезнь Кашана,
– недостаток фтора – кариес,
– дефицит железа вызывает железодефицитные анемии.
Белковоэнергетическая недостаточность – Квашиоркор.
Болезни избыточного питания – флюороз, гипервитаминоз А, Д.

2. Группа неспецифических заболеваний, где питание выступает как фактор риска (ожирение, онкология, сердечно-сосудистая патология, сахарный диабет).
Поговорка "Если отец болезни не известен, то матерью её является питание".
Вести здоровый образ жизни можно в любом состоянии здоровья. Интересны и современны слова Цельса в 800 г. Диета – называется образ жития, всё, что относится к сохранению жизни и здоровья, ибо не надлежит думать, что это пища и питиё, сон и бодрствование, душевные страсти. В любую диету должен быть вход. Шелтон развивает тему раздельного питания. Смысл в том, что углеводы в пище не должны смешиваться с белками. К мясным блюдам д.б. овощи, элементы раздельного питания, т.к. это обусловлено ферментной системой ЖКТ.

Для диабетчиков лучше – гречка и овсяная крупа. Всё рафинированное и кондитерские изделия лучше убирать.
Так для студентов более приемлема углеводно-жировая направленность пищевого рациона.
Например: утро 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%.

Человеку умственного труда лучше дневной рацион построить следующим образом – 1-й завтрак – 20%, 2-й завтрак – 15%, обед – 30%, ужин – 35% . В местах проживания с жарким климатом калораж завтрака и ужина д.б. равным.
Стресс – химический ответ организма на информационный дисбаланс среды.
Стрессовую реакцию вызывает недостаток информации в условиях дефицита времени для принятия решения. Ты родился оригинальным не умри копией (Библия).

Для долгого и правильного функционирования сердечно-сосудистой системы нужно в питании человека ограничить потребление соли до 2 граммов в день (1 чайная ложка); употреблять меньшее количество уксуса, кетчупа, горчицы; ввести в рацион больше калия (изюм, курага, молоко, рыба, лук, чеснок), клетчатки (овсянка, овощи, фрукты), полезных растительных масел и молочных продуктов; умеренно употреблять кофе.

Как питаться для поднятия гемоглобина

Автор: Ольга Борисовна
14.10.2009 03:51

Железосодержащие продукты:
Утка, говядина (особо полезно красное мясо), печень и другие органы (для частого употребления не рекомендуется, но изредка, для разнообразия диеты, вполне допустимо), устрицы (только в вареном виде), сардины, иерусалимские артишоки, капуста, зелень репы, тыква, картошка в мундире, шпинат, морская капуста, из бобовых – зелёный горошек, красная и белая фасоль, соевые продукты, сухофрукты.

Хорошо было бы каждый день есть гранаты, зелёные яблоки, морковь, петрушку, гречневую кашу, курагу.

Факты о железе:
Железо бывает 2 видов: heme (содержится в мясе) усваивается организмом намного легче, чем non-heme железо (содержащееся в зернах, фруктах и овощах).

Витамин С помогает организму усвоить железо. Он содержится в цитрусовых фруктах и соках, помидорах, дыне, сладком перце, картошке, поэтому рекомендуется активно включать эти продукты питания во время потребления "железных" продуктов.

Рекомендуется включать в дневной рацион обогащённые железом хлеб и каши.

Продукт (heme iron)	Размер порции	Кол-во железа (mg)
Говяжья печень	85 гр.	7,5

Печень цыплёнка

3 небольшие шт.

7,4

Моллюски

85 гр.

5,2

Устрицы (сырые)

85 гр.

4,8

Свиная отбивная

85 гр.

3,3

Бифштекс (из постного мяса)

85 гр.

3,0

Жареная телятина

85 гр.

2,9

Гамбургер

85 гр.

2,7

Сардины (в консервах)

85 гр.

2,5

Цыплёнок (тёмное мясо)

85 гр.

2,0

Баранина

85 гр.

1,7

Камбала

85 гр.

1,2

Тунец (в консервах)

85 гр.

1,2

Цыплёнок (белое мясо)

85 гр.

1,0

Розоватая или белая рыба

85 гр.

1,0

Отруби

1/2 стакана

6,2

Пшеничная каша

1/2 стакана

6,0

Курага

85 гр.

4,0

Печёные бобы

1/2 стакана

3,0

Миндаль

57 гр.

2,7

Сливовый сок

1/4 стакана

2,6

Пророщенная пшеница

28 гр.

2,5

Зелёная фасоль

1/2 стакана

2,1

Сливы

5 больших

2,0

Изюм

85 гр.

1,9

Зелень одуванчика

1/2 стакана

1,6

Автор: Ольга Борисовна
14.10.2009 03:51

Булочка с отрубями

1 шт.

1,5

Дикий рис

1/2 стакана

1,5

Макароны (спагетти)

1 стакан

1,4

Пивные дрожжи

Автор: Ольга Борисовна
14.10.2009 03:51

1 ст.ложка

1,4

Горох

1/2 стакана

1,2

Томатный сок

1/2 стакана

1,1

Яйца

1 шт.

1,0

Брюссельская капуста, сваренная

1/2 стакана

0,9

Рис

1/2 стакана

0,9

Капуста брокколи, сваренная

1/2 стакана

0,9

Арахисовое масло

3 ст.ложки

0,9

Овсянка

1/2 стакана

0,8

Тыква

1/2 стакана

0,8

Ржаная булочка

1 шт.

0,7

Картофель

1 клубень

0,6

Животное железо адсорбируется легче всего, поэтому основная рекомендация после сильного кровотечения или при беременности и кормлении – есть говядину.

А сухофрукты, хотя и являются источниками железа, НЕ содержат их в таком уж большом количестве, учитывая то, что из растительных источников железо впитывается только до 15% и менее!

Лекарственные растения, используемые при оздоровлении кровеносной и сердечно-сосудистой систем человека

С целью оздоровления кровеносной и сердечно-сосудистой систем человека используются следующие лекарственные растения: адонис весенний, рябина черноплодная, астрагал шерсти-стоцветковый, боярышник кроваво-красный, ежевика сизая, желтушник левкойный, земляника лесная, калина обыкновенная, крапива двудомная, ландыш майский, наперстянка крупноцветковая или пурпурная, пастушья сумка обыкновенная, перец душистый, пустырник сердечный, чеснок, гречиха посевная, брусника обыкновенная, валериана лекарственная, фасоль обыкновенная, жимолость голубая, картофель, клевер луговой, свекла красная, смородина черная, малина.

Дадим характеристику некоторым из них с описанием методик применения лекарственных растений.

Рябина черноплодная

Aronia melanocarpa (семейство Розоцветные)

Кустарник, цветет в мае – июне, плоды яблокообразные, чёрно-пурпурные, созревают в сентябре. Сок плодов применяют при гипертонической болезни, плоды аронии используют в пищевой промышленности. Принимают по 50 мл 3 раза в день, за полчаса до еды, в течение 10–30 дней. Лечиться соком и плодами не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Калина обыкновенная

Viburnum opulus L. (семейство Жимолостные)

Кустарник высотой до 5 м с буровато-серой корой. Листья черешковые, трёх- или пятилопастные, прилистники нитевидные. Цветки в зонтиковидных метелках. Срединные цветки воронко-видные, обоеполые, краевые – более крупные, бесплодные. Чашечка

мелкая, пятизубчатая, венчик белый из пяти лепестков. Тычинок пять, пестик с трёхраздельным рыльцем, нижней завязью. Плод – красная, овальная костянка с одним крупным семенем. Цветёт в мае – июне.

Все части кустарника обладают лекарственными свойствами. Употребляют плоды калины, которые богаты витаминами. Из них готовят компоты, варенье, настойки. Ягоды долго сохраняются замороженными. Ягоды калины тонизируют работу сердца, усиливая его сокращение, полезны при гипертонии. Высока лечебная эффективность коры калины, которую собирают ранней весной, высушивают, толкут и используют при внутренних кровотечениях, особенно маточных, при болезненных менструациях. Из коры готовят отвар или жидкий экстракт. Отвар из корней растения употребляют при судорогах.

Полезные советы

В медицинской практике используют отвар коры калины, а также выпускаемый в медицинской промышленности жидкий экстракт коры. Для приготовления отвара одну столовую ложку высушенной измельченной коры заливают стаканом кипятка, кипятят 30 минут и тут же процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Из ягод готовят настой. Для этого сухие ягоды калины растирают в ступке и одну столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка. Настаивают 4 часа. Настой выпивают по назначению врача в течение дня.

Кору калины заготавливают ранней весной (в апреле – мае) в период сокодвижения с боковых ветвей. Для этого ветви срезают и на коре делают кольцевые надрезы через 20–25 см. Кольцевые надрезы соединяют продольными, после чего кора легко снимается. Снятые куски коры раскладывают в тени в один слой так, чтобы они не попадали один на другой.

Настой коры в качестве седативного и гипотензивного препарата назначают при неврастении, истерии, эпилепсии, гипертонической болезни.

Плоды калины собирают в период полной зрелости в сухую погоду, срезая кисти вместе с плодоножками. Сушить их можно на воздухе под навесом, на чердаках, балконах, подвешивая связки кистей, а также в духовке при температуре не более 60–80°С.

Плоды калины повышают мощность сердечных сокращений, увеличивают диурез, улучшают работу кишечника. Их назначают как общеукрепляющее средство, а также при кожных заболеваниях, отёках сердечного и почечного происхождения, при гипертонической болезни, гастритах, колитах и заболеваниях печени.

Крапива двудомная

Urtica dioica L. (семейство Крапивные)

Один из самых распространенных сорняков, обладающий огромным лечебным эффектом. Ещё в древности в своей знаменитой книге "Канон врачебной науки" Авиценна писал: "В лекарственной повязке с уксусом заставляет вскрываться нарывы, помогает от них, приносит пользу при затвердениях... Толчёные листья крапивы прекращают кровотечения из носа...". Эта особенность крапивы – кровоостанавливающее действие листьев – и привлекала древних лекарей.

Полезные советы

Настои крапивы чрезвычайно эффективны при анемии, атеросклерозе, ревматизме, холециститах, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также как средство, повышающее выделение молока у кормящих матерей.

Для медицинских целей заготавливают листья растения. Сбор сырья следует производить только в период цветения (с июня по август). Обрывают их, надев перчатки, сушат на чердаках, под навесом или в помещениях с хорошей вентиляцией. После сушки побуревшие или почерневшие листья удаляют.

Настой для внутреннего применения можно приготовить следующим образом. Одну столовую ложку измельченных высушенных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Принимают по назначению врача в качестве кровосстанавливающего средства при легочных, почечных, маточных и кишечных кровотечениях по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Чтобы приготовить настой для наружного применения, на стакан кипятка кладут 2 столовые ложки измельченных листьев. Компрессы и примочки из такого настоя стимулируют грануляцию и эпителизацию пораженных тканей при ожогах и ранах. Листья крапивы в смеси с корнями лопуха в форме отвара эффективны при выпадении волос. Для этой цели используют столовую ложку такой смеси растений, взятых в равной пропорции, на 1 стакан кипятка. Полученным отваром смачивают волосы после мытья и слегка втирают его в кожу.

Фасоль обыкновенная
Phaseolus vulgaris L. (семейство Бобовые)

В диком виде она неизвестна, но предполагают, что родоначальником культурной фасоли был дикий аргентинский вид – фасоль аборигенская.

Плод – боб. Зрелый боб растрескивается, вскрываясь двумя створками, которые одновременно с силой закручиваются и разбрасывают семена почти на метр от родительского растения.

Створки плода используются при гипертонической болезни. Нужно взять 15–20 г сухих створок, хорошо их измельчить, залить 1 л кипятка и кипятить на водяной бане 3 часа, затем остудить и принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день.

Картофель
Solanum tuberosum L. (семейство Пасленовые)

При гипертонии едят печеный картофель "в мундире" вместе с кожурой.

Чтобы снизить кровяное давление, пьют настой цветов картофеля. Эффект достигается уже после месячного курса лечения, если точно следовать рецепту: чайную ложку сухих цветов картофеля заварить стаканом кипятка, настаивать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. После месячного курса нужно сделать перерыв, а затем продолжать лечение еще в течение месяца.

Сырой картофель, в особенности розовых сортов, способен снять головную боль. Для этого надо нарезать клубни тонкими пластинками, приложить их ко лбу и закрепить повязкой. Если голова часто болит, необходимо пить утром натощак (за 30 минут до еды) по четверти стакана свежеприготовленного сока.

Владимир Поспелов (врач-фитотерапевт) советует пить картофельный сок регулярно и больным, и здоровым – минимум по четверти стакана в день. Уникальный комплекс минералов делает его ценнейшим лечебным концентратом, а биологические свойства – сильным активатором восстанавливающих ткани и противовоспалительных процессов.

Запомните

Методика приготовления картофельного сока. Тщательно вымытые клубни (желательно

красных сортов) натирают вместе с кожурой на терке и отжимают сок. Сначала картофельный сок пьют по 1/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Затем доза постепенно увеличивается и доводится до 3/4 стакана на приём. Сок пьют сразу же после приготовления – уже через 10 минут он начинает окисляться. Таким способом гастриты и колиты вылечиваются за полтора-два месяца, а для того, чтобы избавиться от язвы желудка, требуется около трёх месяцев. Затем понадобятся лишь профилактические двух-трёхнедельные курсы весной и осенью.

Клевер луговой
Trifolium pratense L. (семейство Бобовые)

Многолетнее растение высотой до 60 см. Куст слегка раскидистый, главный стебель укороченный, из пазух прикорневых листьев выходят цветущие стебли – прямые, тонкие, с сидячими листьями. Листья тройчатые, нижние листочки эллиптические, мелкозубчатые, реснитчатые, по краю верхних листьев – продолговатые, почти цельнокрайние. Прилистники у них широкие. Соцветия – головки, у клевера лугового сначала шаровидные, потом овальные. Цветки красные, розовые, сидячие. Не путать с клевером шведским (розовым или гибридным) и клевером средним.

С лечебной целью использует целые соцветия, собранные во время цветения. Столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и пить по полстакана 3 раза в день.

Свекла красная, или обыкновенная
Beta vulgaris L. (семейство Маревые)

Двухлетнее корнеплодное растение. С лечебной целью используют корнеплоды свеклы, сок свеклы с мёдом (поровну) рекомендуется при гипертонии по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.