

ЕДА ЧЕЛОВЕКА

Многие считают, что еда — это то, что легко жуется, что кажется вкусным, насыщает, хорошо переваривается и не провоцирует мгновенную смерть. А добавленные в еду сахар и жир полагают натуральными ингредиентами. В прежние времена взрослые учили детей отличать ядовитые грибы и ягоды от съедобных — это знание было необходимо для выживания в дикой природе. В современном мире не менее существенным становится умение ориентироваться в лесу, нет, скорее в джунглях, супермаркетов. Как отличить необходимую для жизни еду от пищевого балласта? Как не позволить еде-паразиту вытеснить с вашего стола настоящую еду, которая дает вам все необходимое для долгой здоровой жизни?

Давайте разберемся, что такое «еда» и «не еда». Мак — это растение. Маковые семена содержат белки, жиры, углеводы, растительную клетчатку, кальций и другие

минералы. Мак может входить в состав блюд — пирогов или блинов, обогатив их ценными веществами. Опиум — это не еда, это вещество, выделенное из сока головок мака, субстанция. Эссенция мака. Не еда. Оказывает сильное наркотическое воздействие.

Рыба — это еда. Ее можно пожарить, потушить с овощами, сварить уху. Рыба содержит белки, железо и жир. Ценнейший для нас рыбий жир. Вы съели рыбу — и это была еда. Цельная и питательная. А сам по себе рыбий жир — это не еда. Это вещество, субстанция, добытая из рыбы, обладающая определенным действием, как микстура.

Итак, рыбий жир — уже не еда. Из рыбьего жира можно выделить вещество — жирную кислоту омега-3 — и поместить в капсулы. Омега-3, помимо прочего, разжижает кровь. Если вы включите в свое меню рыбу хотя бы два-три раза в неделю, то содержащаяся в ней омега-3 будет постоянно оказывать благоприятный эффект на ваши сосуды, уменьшать воспалительные процессы и укреплять иммунную систему. Но если вы станете принимать омегу-3, эссенцию рыбьего жира, в количестве, намного превышающем ее естественное содержание в рыбе, то это будет равносильно приему лекарства, разжижающего кровь.

Свекла — это еда, овощ. Свеклу можно запечь в духовке, приправить луком, чесноком и съесть. Можно положить в борщ или винегрет. Свекла — прекрасный, богатый калием и ценными антиоксидантами овощ,

еда. Сахар, добытый из свеклы, — не еда. Это рафинированная эссенция продукта. Белая субстанция, оказывающая мгновенное эйфорическое воздействие на мозг людей, подверженных именно этому виду кайфа, и вызывающая привыкание. Есть те, у кого рецепторы мозговых клеток быстро насыщаются, и для получения кайфа им требуется все большее и большее количество сахара.

Молоко — это почти совершенный натуральный продукт, содержащий белки, жиры, углеводы и витамины, прекрасный источник кальция. Кефир — это молоко, заквашенное ценными бактериями. Это — еда.

Вы выпили стакан кефира и съели, к примеру, овсяную кашу. Ваша пищеварительная система немедленно займется своим прямым делом — расщеплением белков, жиров и углеводов. Витамины и минералы будут отправлены в клетки по назначению. Растительная клетчатка станет пищей для полезных бактерий, укрепляющих иммунную систему.

Тарелочка овсяной каши и стакан кефира содержат массу полезных, жизненно необходимых веществ, и при этом в них гораздо меньше калорий, чем в куске торта. Они состоят из качественных калорий.

Итак, кефир — это еда, заквашенное молоко. Молоко — еда, а сливки — уже нет. Сливки — это эссенция молока. Жир поднимается, его отделяют от молока. Сливки — это эссенция продукта. Масло — эссенция

сливок. Эссенция эссенции. Совсем не еда. В лучшем случае приправа.

Животный жир — это тоже не еда. Кусок курицы содержит определенный процент жира. Если вы извлечете жир из курицы и сложите в банку, это будет не еда, а субстанция, выделенная из мяса птицы. Сало — это чистый жир.

Початок кукурузы — это еда. А кукурузное масло — это выделенная из него составляющая.

Зерно — это еда. Внутри любого зерна, будь то пшеница, рожь, рис, гречиха или овес, находится его суть и душа — зародыш, а в нем — ценные масла и драгоценный витамин Е.

Зародыш окружен крахмалом. Это углеводы, питание для зародыша в момент прорастания. Углеводы занимают около 85% всей массы зерна. Заключение это богатство в защитную оболочку, отруби (около 10% массы зерна) — кладезь растительной клетчатки, витаминов группы В и минералов.

На зерне нужно остановиться подробнее.

Три основных компонента зерна:

- ✓ зародыш с ценными маслами и витамином Е. Витамин Е — мощный антиоксидант — он, как щит, отражает свободные радикалы, атакующие клеточную оболочку;

- ✓ белая мука — углеводы и небольшое количество белка (его научное название — эндосперм);
- ✓ отрубная оболочка: содержит растительную клетчатку, антиоксиданты и витамины группы В.

Витамины группы В жизненно необходимы для всех функций организма, в том числе для регуляции метаболизма. Без них метаболизм невозможен.

Растительная клетчатка, попав в желудочно-кишечный тракт, впитывает там воду и разбухает. Это дает нам чувство сытости и обеспечивает нормальную перистальтику кишечника, очищая его от всего ненужного естественным путем и таким образом предупреждая массу проблем и заболеваний. Кроме того, растительная клетчатка — это пища для полезных бактерий, которые укрепляют иммунную систему, снижая риск развития инфекций. Но чтобы бактерии у вас в кишечнике «процветали», эту клетчатку надо съесть, то есть включить в меню бурый рис, овсянку, гречку, цельнозерновой хлеб. И пить воду, чтобы клетчатка смогла разбухнуть в кишечнике и очистить его от ненужного.

Если извлечь из зерна зародыш и снять отрубную оболочку, то останется белая мука, содержащая только углеводы.

Зачем это делают?

Масла в зародыше быстро становятся прогорклыми, а без зародыша срок хранения зерна значительно увеличивается.

Из белой муки, очищенной от всего ценного, можно испечь белые пышные хлеба и булки, а также кондитерские изделия — торты, пироги, пирожные и ватрушки. Отрубная оболочка препятствует пышности. Хлебные изделия из цельной муки обычно ниже и плотнее, чем из белой.

Набор субстанций. Белый хлеб, лапша и белый рис не только жуются неестественно легко, отчего съедаются в большем количестве, но и перевариваются, усваиваются намного быстрее изделий из цельного зерна. Голод, соответственно, возвращается быстрее. Мало того, полезным бактериям в кишечнике нечего есть. И они погибают, ослабляя вашу иммунную систему, делая вас уязвимыми для инфекций.

В белой муке нет ни ценных масел, ни витаминов, ни клетчатки. Один крахмал, содержащий калории. Не еда в полном смысле этого слова. Или неполноценная еда. Недостойная стать частью вас.

Все изделия из белой муки — булки, сдоба, белые макароны, манка, белый рис, очищенная перловка, тесто для пельменей, пиццы, вареников — лишены души еды, ее сути.

Торты, конфеты и пирожные состоят из субстанций: белая мука, жир, сахар, красители и ароматизаторы.

Не еда. Пищеподобная субстанция. Еда-пустышка. Она не защищает вас, не задает организму привычную работу, укрепляя его этим и обогащая. Остались

только калории, которые мы называем пустыми. Еще их можно назвать «бессмысленными». Как если бы вы купили книгу, а в ней — пустые страницы. Она займет место на полке. Но она не научит вас ничему, ничего не сообщит, не принесет пользы. Она создаст видимость книги. Таким же образом еда-пустышка заполняет желудок, создавая ощущение сытости. Еда-паразит вытесняет настоящую еду на вашем столе.

Попав в ваш организм, набор пищеподобных субстанций включает цепь неблагоприятных метаболических реакций. Регулярное замещение еды человека субстанциями вносит весомый вклад в болезни века: ожирение, диабет, сердечно-сосудистые, онкологические и ряд других.

Чтобы создать продукт, который принесет прибыль изготовителю, работают целые команды специалистов. Должно быть учтено множество факторов: температура, консистенция, ароматы, сочетание вкусовых добавок. Рецептура корректируется при помощи магнитно-резонансной томографии — ведутся наблюдения за активностью зоны удовольствия в мозге едоков. Набор субстанций стимулирует вкусовые рецепторы во сто крат сильнее, чем обычная еда, практически как наркотик.

По мере развития новых технологий бесполезные субстанции все более наводняют рынок, лишая вас еды, предназначенной природой.

Наборы субстанций в виде тортов, мороженого, печенья, конфет, сладкой газировки, булок, макаронных

изделий, чипсов, пиццы не могут выполнять функции еды — питать, лечить, защищать, восстанавливать, обогащать, оздоравливать и тормозить процесс старения.

Итак, субстанции вмешиваются в установленный природой порядок вещей. И мы начинаем болеть, полнеть и преждевременно стареть.

Что такое «еда нашего происхождения»: сыроедение, веганство или диета пещерного человека? Время от времени в различных источниках появляются заявления о том, что для достижения оптимального здоровья и долголетия надо вернуться к пище предков. Давайте разберемся. Каких именно предков? Насколько дальних?

Сыроедение предполагает отсутствие термической обработки продуктов. Аргумент: так питались наши далекие предки и были здоровы.

Веганство: орехи, семечки, овощи, фрукты, ягоды, грибы и бобовые. Никаких продуктов животного происхождения. Аргумент: так питались наши предки, поэтому и мы должны.

Диета пещерного человека (палео) не содержала никакого хлеба и других зерновых, молока и даже бобовых — они появились в меню человека с возникновением сельского хозяйства (около десяти тысяч лет назад).

Только мясо, рыба, яйца, овощи, фрукты, грибы, ягоды, орехи и семечки. Аргумент тот же: так питались наши далекие предки...

Но как все же питались наши предки? Какие из них? В какую эпоху? Какому примеру мы должны следовать? И возможно ли это в современном мире?

Кулинарных книг далекие предки не оставили, поэтому ученым приходится вычислять их стиль питания по химическому составу окаменевших костей древнего человека, орудиям охоты, форме зубов, челюстей и другим параметрам.

Около семи миллионов лет назад наши предки произошли, наконец, от обезьян — возник отдельный вид гоминидов.

Гоминиды действительно питались только сырыми растениями, то есть были веганами-сыроедами. Их меню было чрезвычайно богато растительной клетчаткой и антиоксидантами. Вес их составлял около сорока (самец) и тридцати (самка) килограммов. А рост — от ста до ста тридцати сантиметров. Объем их мозга был гораздо меньше мозга современного человека.

Три с половиной миллиона лет назад в меню далеких предков появилось сырое мясо. Они стали есть мясо мертвых животных, обгладывали кости и высасывали из них мозг. Об этом свидетельствуют кости древних млекопитающих со следами надразов от каменных орудий.

Иными словами, наш более близкий предок стал всеядным сыроедом. Благодаря этому три с половиной миллиона лет назад в его питании появились новые вещества: белок и жир животного происхождения. Этот белок мы сейчас называем полноценным, так как он содержит все необходимые нам аминокислоты.

Гоминиды, которые продолжали есть только растительную пищу, либо вымерли, не приспособившись к постоянно меняющимся условиям жизни, либо стали предками нынешних горилл и лемурув.

Миллион восемьсот тысяч лет назад предок добыл огонь и, научившись его поддерживать, стал жарить мясо и запекать корнеплоды. Огонь оказался ключом к ларцу с драгоценными веществами. Высокая температура разрушает связи между молекулами крахмала, повышая их биологическую доступность для нашего пищеварительного тракта. Жар смягчает и частично расщепляет белки в мясе, что сокращает время и энергию, требуемые для их переваривания и усвоения.

Меню предков значительно расширилось: они включили в него те части растений, которые раньше не могли прожевать сырыми. Из печеных корнеплодов и жареного на костре мяса они смогли усвоить больше калорий и ценных веществ. Рацион предка значительно обогатился качественным белком, ценными жирами и углеводами.

Еще полтора миллиона лет, и предок стал выше ростом, окреп физически: еда обеспечила ему «строительный

материал», а огонь высвободил энергию для роста и укрепления мышечной массы, развития нервной системы. Мозг предка вырос в объеме и значительно усложнился. А пищевод уменьшился. Уменьшились также зубы и челюсти (человек стал красивее — с нашей точки зрения, конечно). Именно то, что зубы и челюсти у человека гораздо меньше, чем у других животных такого же роста, является важным свидетельством того, что люди много веков едят приготовленную на огне пищу, не требующую усиленного жевания.

Если вы посмотрите на таблицу эволюции человека, то увидите, как выглядели наши предки на разных ее этапах.

Таким, как сейчас, человек стал только двести тысяч лет назад. То есть, рассуждая логически, следует ориентироваться на питание уже подросткового, окрепшего, значительно поумневшего и усложнившегося предка.

Мы уже едим то, что есть. Такими нас сделала всеядность. Мы едим и растительную пищу — как сырую, так и прошедшую тепловую обработку, и продукты животного происхождения.

Мы, буквально, — продукт этого стиля питания.

Сыроедение не обеспечивает современному человеку достаточно питательных веществ для крепкого здоровья и долголетия. Сыроедение — это отсылка даже не к каменному веку (два с половиной миллиона лет назад), а к периоду до него, когда предок был гораздо