

Восточные методы оздоровления и омоложения

**Доктор, кандидат
медицинских наук
Алишер Васлиев**

ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЩЕВЫХ КОМПОНЕНТОВ НА ПСИХИКУ

День 3

1. Методы обработки продуктов и их воздействия на системы и органы:
2. Жарение, варение, парение
3. Сухая пища- сырая пища
3. Употребление специй

Зависимость психического состояния от питания

- Ученые нашли прямую связь между психическим здоровьем человека и продуктами, которые он употребляет в пищу. В университете Лас-Пальмас-де-Гран-Канария в течение прошлого года проводился эксперимент, в котором взяло участие около 9000 добровольцев. На время исследования они согласились питаться исключительно продуктами из фастфуда и промышленно изготовленными кондитерскими изделиями. В результате большая часть таких людей отметила повышение тревожности, у них наблюдалась повышенная раздражительность и даже депрессии.
- Проведя более детальный анализ, ученые смогли объяснить причины этих изменений в психике. Все дело в том, что продукты из заведений быстрого питания готовятся с применением запредельного количества транс-жиров. Эти соединения, плохо усваиваясь, тем не менее, наносят существенный вред организму. Они не выводятся полностью, повышая нагрузку на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы, что приводит к чувству постоянного дискомфорта, а это отражается на психическом состоянии человека.

Гормоны счастья

Гормоны счастья в человеческом организме называются эндорфинами. Это такие себе наркотические вещества природного происхождения, которые продуцируются специальными рецепторами. В зависимости от количества и интенсивности выработки эндорфинов человек чувствует себя или грустным, или счастливым. Если эндорфинов недостаточно, - прощай, хорошее настроение! К счастью, есть продукты вызывающие всплеск гормонов счастья, которыми можно «подкрепить организм».

Список продуктов, которые приносят счастье

- шоколад, красная икра, лучше всего помогает преодолеть гнев и раздражение.
- в летнее время – сочный и сладкий арбуз! Набор самых полезных веществ, комплекс витаминов и минералов, несомненно, приведут к повышению настроения. Полезны для здоровья и углеводосодержащие продукты. На состояние нервной системы благоприятно воздействует курага, финики, инжир, изюм. Ввиду высокой калорийности, такими продуктами не стоит злоупотреблять.
- Несомненно, ценные для нервной системы продукты дополняют бананы. Это источник калия, а он хорошо укрепляет нервы. В бананах есть сахар природного происхождения, который заряжает организм энергией

Природные воздействия

- Солнечные лучи, воздействуя на организм, могут спровоцировать выработку гормонов счастья. Этому способствует активизация выработки витамина Д.
- Один из самых эффективных способов спровоцировать всплеск эндорфинов – заняться медитацией. Это настоящий «эндорфиновый» взрыв, если уделить медитации и расслаблению 10-15 минут ежедневно. К таким же эффективным способам относится и йога.
- Ну и напоследок стоит обратить внимание на важнейший и незаменимый продукт в повседневности – чистая вода.

продукты, вызывающие агрессию



Витамины в продуктах питания

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

Тепловая обработка продуктов

- Тепловая обработка продуктов является главным в процессе приготовления пищи. Во время тепловой обработки все входящие в состав продукта питательные вещества изменяются, в результате чего конечный продукт приобретает иногда лучшие вкусовые качества, приятную мягкую консистенцию.
- При действии высокой температуры в продуктах происходит ряд процессов (за счет набухания и изменения структуры белков, расщепления протопектина, набухания и клейстеризации крахмала), при которых изменяется цвет, запах, вкус продуктов, размягчается консистенция. Продукты приобретают способность к лучшему перевариванию, присутствующие в сырых продуктах и полуфабрикатах микроорганизмы уничтожаются.
- Применяются два основных вида тепловой обработки — варка, жарка, а также тушение, запекание, обжаривание или запекание вареных продуктов, бланшировка и др.

Читать

полностью: <http://all-gigiena.ru/lit/gigiena-pitaniya-gorshkov/teplovaya-termicheskaya-obrabotka-produktov>

Методы обработки

- **Варка** —при варке происходят значительные потери водорастворимых пищевых веществ, переходящих в отвар (минеральные соли, витамин С, аминокислоты). Для предотвращения потерь пищевых веществ используют ряд приемов: применение ступенчатых методов — высокие температуры для быстрого закипания и варка при слабом кипении, закладывание продуктов в кипящую воду
- Овощи, фрукты и ягоды при варке теряют значительное количество аскорбиновой кислоты, потери ее уменьшаются, если закладывать продукты в кипящую воду и подвергать быстрому прогреванию. При этом ферменты, окисляющие витамин С, разрушаются. Для уменьшения доступа кислорода овощи, фрукты и ягоды нужно варить в закрытой посуде, не допускать бурного кипения.
- **Потери пищевых веществ уменьшаются при варке продуктов на пару.**
- Овощи, предназначенные для салатов и винегретов, варят в кожуре.
- Молочные продукты представляют собой хорошую питательную среду для микроорганизмов, в том числе патогенных.
- **Жарение** способствует большему сохранению пищевых веществ в продукте, так как образующаяся корочка препятствует их выходу.
- **НЕДОСТАТКОМ ЭТИХ СПОСОБОВ ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ РАЗРУШЕНИЕ ВИТАМИНОВ, особенно витамина С, в связи с длительностью действия высокой температуры.**

Нехватка витаминов и минеральных веществ при некоторых заболеваниях

Болезнь	Дефицит пищевых веществ
Хронический атрофический гастрит	Витамины В1, В6, В12, железо, РР
После резекции желудка	Витамин В12, фолиевая кислота, железо
Хронический энтероколит	Витамин В12, фолиевая кислота, железо, кальций
Частые рвоты, поносы	Витамин РР, калий, натрий
Хронический гепатит, циррозы печени	Витамины В2, В6, РР, А, D, Е, К, холин
Болезни желчных путей	Витамины А, К, кальций, магний
Хронический панкреатит	Витамины А, К, кальций
Глистная инвазия (широкий лентец)	Витамин В12
Острые и хронические кровопотери	Железо
Запоры	Магний

Применение и свойства специй

Некоторые пряности усиливают либидо

Не зря они с древности считались афродизиаками. Сотрудники Центра интегративной клинической и молекулярной медицины (США) исследовали пажитник (он же фенугрек, он же шамбала). Это растение входит в состав приправы карри и употребляется самостоятельно. Оказалось, в этой пряности очень много особых соединений – сапонинов, которые стимулируют выработку половых гормонов, прежде всего тестостерона.

Помогают избавиться от мышечной боли и справиться с простудой

Всем, кто активно занимается спортом и фитнесом, стоит ежедневно съедать немного имбиря: он помогает мышцам расслабляться и восстанавливаться после тренировок. Кроме того, имбирь обладает антимикробным и противовоспалительным свойствами, и это делает его отличным средством от ОРВИ и простуды.

Ускоряют обмен веществ

Жгучие специи немного повышают температуру тела, ускоряя метаболизм примерно на 8%. Прежде всего таким действием обладает перец чили, в нем много капсаицина – вещества, которое и обеспечивает острый вкус. Схожий эффект дают черный перец и имбирь. Кстати, капсаицин также способен убивать некоторые виды раковых клеток – это подтвердили эксперименты на животных.

Помогают быстрее насытиться

Канадские исследователи установили, что если перед обедом есть острые закуски, в итоге съедается на 200 ккал меньше. Причина тому – все тот же капсаицин, вызывающий ощущение сытости.

Остаться в молодых

Главное достоинство пряностей, которое открыли лишь недавно: оказывается, в них антиоксидантов больше, чем в любых других продуктах. Именно эти вещества, как известно, противостоят разрушительному действию свободных радикалов и помогают нам дольше жить и оставаться молодыми.

Полезные советы

- Держите специи и травы в герметичном контейнере в сухом, прохладном месте и подальше от прямого солнечного света.
- Красный перец, паприку и чили лучше хранить в холодильнике – так они сохранят цвет и дольше останутся свежими.
- Если пряность потеряла или изменила цвет, ее свойства тоже изменились. Выбросьте ее и купите свежую.
- Просроченными специями и травами невозможно отравиться, но и пользы от них не будет.

Срок годности

- Целые специи (например, перец горошком, почки гвоздики, головки кардамона) – 2–5 лет.
- Молотые – от 6 месяцев до 2 лет.
- Листовые специи (например, лавровый лист, тимьян) – от 3 месяцев до 2 лет.
- Сушеные измельченные овощи – не более 6 месяцев