

ALTER VITA

Тема номера: Почему мясо надо есть один раз в день и только вечером?

Читайте статью на странице

2

Соли в почках.
Что будем делать?
Прежде всего, думать!

Страница

5

К праздничному столу.
Вкусно и правильно.

Страница

6

Диета по Волкову? – Легко!

Разговор с психологом
на странице

8

Чем меньше время готовки, тем сохраннее полезные свойства продукта. Огонь, пар или гриль – самые быстрые способы. Они-то и должны быть базовыми. Заметьте: мы легко съедаем 400 грамм шашлыка и едва ли справимся с таким же количеством вареного мяса.

Главный врач Клиники
Анатолий Викторович Волков

В начале прошлого века в Петербурге вышла книга итальянского ученого Горация Флетчера «Азбука питания». «Делайте так, как поступают дегустаторы вин. Они никогда не пьют вино, но извлекают из него все удовольствие, которое оно способно доставить. Потягивать и извлекать весь вкус из жидкости, пережевывать и наслаждаться вкусовыми ощущениями твердой пищи скоро входит в приятную и полезную привычку», – писал он. Серия экспериментов, проведенных Флетчером в клиниках Европы и Америки, привела его к выводу о том, что самый верный и надежный способ достижения здоровья и долголетия – тщательное пережевывание пищи и умеренность в еде.

Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда удовлетворения. В руках врача – могучим средством лечения, в руках неведающих – причиной заболевания.

И.П.Павлов



отработанные
организмом
белки проникают
в желудок

О белковом обмене

«Жизнь – это способ существования белковых тел», – писал Ф.Энгельс. Определение не бесспорное, но четко указывающее на преимущественно белковую структуру земных обитателей. Именно поэтому так важно представлять себе особенности белкового обмена.

белковый
обмен – это
путешествие
аминокислот,
их круговорот

Белки, в том числе белки нашего тела, состоят из 20 аминокислот. Индивидуальность белков конкретного существа (курицы, зерна, тигра, человека) определяется всего лишь последовательностью аминокислот и их количеством. Так же, как смысл и другие достоинства любого текста определяются последовательностью и количеством печатных знаков.

Итак, белковый обмен, как часть общего обмена веществ, сводится к «путешествию» аминокислот.

Принято считать, что главным, если не единственным, источником белка (аминокислот) в питании человека служат молочные продукты, мясо, рыба. При этом мало кто задумывается над тем, что животные, чье мясо мы едим (коровы и куры, свиньи и индейки, овцы

и утки), – не хищники. Они строят свой белок из растительной пищи. Значит (а это так и есть!), аминокислоты присутствуют практически в любом живом объекте. В 100граммах пшеницы, например, содержится 11,5 граммов белка, в кукурузных хлебцах 8,3 грамма, в 100граммах ржаного бездрожжевого хлеба – 5 граммов, в моркови – 1,3г, в белокочанной капусте – 2,3г, в малине – 1грамм.

Таким образом, с каждым приемом пищи мы, так или иначе, получаем аминокислоты для строительства собственных клеток, гормонов, ферментов, иммунных белков.

А теперь самое интересное и важное. Задавались ли Вы вопросом, куда деваются отработанные белки нашего тела? Каждый день гибнут мириа-

в пищеварительном тракте отработанный белок
переваривается до уровня аминокислот

ды отживших свой век клеток печени, крови, почек, сердца и других органов и тканей. Это плановый, нормальный процесс. На смену им мы выстроим новые молодые жизнеспособные клетки. Каждое мгновение становятся мусором мириады наших гормонов и ферментов (отработал – на свалку!). На смену им мы синтезируем новые гормоны и ферменты: жизнь продолжается! И каждое мгновение иммунитет «обезвреживает» попавших в организм чужаков (вирусы, бактерии, фрагменты пищевых молекул, пыль, смог, шерсть любимой собаки и т.д.), образуя белковые иммунные комплексы. Куда же девается весь этот вал непригодного для дальнейшего использования белка?! Ведь всем известно, что у здорового человека нет потерь белка через почки и кишечник.

В 1948 году на открытии сессии Академии Медицинских Наук СССР с актовой речью выступал вице-президент Академии Иван Петрович Разенков. Он обнаружил фундаментальное открытие в области белкового обмена, плод многолетней исследовательской работы. А в 1950 году, на печально знаменитой Павловской сессии ВАСХНИЛ его лишили всех званий и возможности работать (не так поздравил Отца народов). С тех пор его труды не публиковались. А жаль. Вот главные положения его открытия.

1. Что бы ни съел человек, – кашу, овощи или мясо, – в двенадцатиперстной кишке (сразу после выхода из желудка) соотношение «белки : углеводы» всегда одинаково. Это обеспечивает постоянство пищевого потока из кишечника в кровь, а значит – постоянство внутренней среды организма.
2. Несколько раз в сутки в полость желудка через оплетающие его кровеносные сосуды «пропотевает» белковый бульон, состоящий из тех самых белковых отходов жизнедеятельности, о которых мы говорили выше. Этот «сброс шлаков» возможен только тогда, когда человек отправил в желудок углеводы (кашу, хлеб, макароны, овощи) и не получил извне концентрированного

животного белка (мясо, рыба, молочное). Так достигается стандартизация пищевого субстрата.

3. Попав в пищеварительный тракт, обломки отработанных белковых молекул перевариваются до уровня аминокислот, всасываются из кишечника в кровь и служат идеальным материалом для построения новых клеток, гормонов и ферментов. По данным И.П.Разенкова, таким способом человек, не съевший за день ни кусочка мяса или рыбы, получает количество белка, равноценное 600 граммам сырой говядины!

Вот как мудро всё устроено!

Самый ценный в природе материал, белок, используется многократно, в замкнутом цикле, практически без потерь. Вот на каком механизме живут в Индии, Пакистане и других «вегетарианских» странах, где даже нет молочного животноводства!

Вот в чем целительный смысл постов, предписанных во всех мировых религиях. Люди! Хотя на время прекратите есть мясо! Дайте организму возможность сбросить собственные белковые «шлаки», очиститься и обновиться! Вот почему в Клинике доктора Волкова советуют есть мясо и рыбу только раз в день и только вечером. В течение дня мы расходует свои ресурсы и активно образуем белковые отходы. Нам нужна энергия (утром и днем едим крупы, овощи, фрукты, орехи) и открытый путь освобождения от шлаков. Ночью же мы будем восстанавливаться, готовить к новому дню резервы гормонов, ферментов, антител и др. Вот тут нам и пригодится собственный белок «вторичной переработки» и тот, что мы съели за ужином.

Теперь Вы знаете о белковом обмене больше, чем средний профессор или академик.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

аминокислоты
всасываются
в кровь
и служат новым
строительным
материалом

Врач Клиники доктора Волкова Марина
Мейлицева

Болезни суставов



Плохо, когда что-то болит, но когда болят суставы – это почти всегда трагедия. Ведь ограничение подвижности вынуждает отказаться от привычного образа жизни, лишая многих радостей. Как этого избежать, а уж если случилось, как помочь?

Для начала надо разобраться, с чем мы имеем дело. Кроме травм и наследственных остеопатий, все болезни суставов являются метаболическими, связанными с нарушением обмена веществ.

Обменные процессы, протекающие между внешней средой и организмом, в том числе костной тканью, играют колоссальную роль. У взрослых компоненты костной ткани обновляются постоянно, и за 8 лет происходит полная замена всех молекул. Если внешняя среда (в первую очередь, воздух, вода и пища) становится неприемлемой, возникает болезнь.

Когда из-за недостаточного восполнения элементов костной ткани развивается состояние, называемое «**остеопороз**», это значит, что определенные питательные вещества по каким-то причинам в дефиците у организма во всем, и костная система отдает то, что имеет, для поддержания равновесия. Почему не поступает и не усваивается то, что необходимо организму и костной системе? – Не дают! Не кормят тем, чем надо. Требующуюся организму еду заменяют суррогатами, невозможными для усвоения. И пить не дают. А для поддержания эффективного обмена человеку нужно 2-3 литра чистой некипяченой воды природной минерализации в сутки.

Теперь **о подагре**. В результате повышения в крови уровня мочевой кислоты в тканях откладываются ураты – натриевая соль мочевой кислоты. Почему?

1. Плохо работают, точнее – перегружены, органы выделения: почки (метаболическая нефропатия), кишечник (запоры, застой желчи или другие нарушения), легкие (хронический бронхит), носоглотка (вазомоторный ринит). Результат – проблемы выведения продуктов метаболизма, в том числе, уратов.

2. Качество еды не соответствует возможностям организма.

Конечно, можно навсегда стать вегетарианцем и никогда не пить вина. Обострения подагры будут реже. Но это не избавит Вас от необходимости принимать аллопуринол. Правильнее подойти к проблеме радикально: отказаться от пищи, которая в Вашем организме запускает иммунные реакции, перегружает кровь эндогенным белком и продуктами его распада (уратами). Как правило, это вовсе не только, и не столько мясо и молочные продукты (и то, и другое лично для Вас может быть вполне безвредным). Самым «злым» может оказаться какой-то с виду абсолютно безобидный продукт. Если Вы не переносите, например, огу-

рец, то иммунитетотреагирует на него выработкой антител, и кровь окажется перегруженной не «огурцом», а белком. Для того, чтобы победить подагру, достаточно протестировать реакцию своей крови на пищу и следовать индивидуальной иммунонейтральной диете, исключив продукты-антагонисты. В большинстве случаев проблемы метаболических артритов и периартритов у людей, питающихся «по Волкову», решаются довольно быстро.

В полной версии статьи, размещенной на нашем сайте в разделе «Полезно знать», мы рассказываем о наших подходах к проблеме ревматоидного артрита и артроза тазобедренного сустава.

Восьмилетний опыт работы нашей Клиники свидетельствует о том, что, независимо от возраста пациента и давности заболевания, изменение характера питания в соответствии с индивидуальной пищевой переносимостью помогает человеку избавиться от боли и возвращает ему радость движения.

**Врач Клиники доктора Волкова
Ольга Баженова**

Соль на столе и соли в почках

Речь пойдет о нарушении солевого обмена или дизметаболической нефропатии. Первый вопрос – что это? Болезнь или возрастная особенность детского организма. Второй – что с этим делать? Лечить, или само пройдет?

Начнём по порядку. Поводом для обращения к педиатру обычно являются несколько типичных ситуаций.

1. Вы впервые провели ребенку анализ мочи перед прививками и на бланке увидели слово – соли. Замечу, что никакого отношения к простой поваренной соли это не имеет. Имеются в виду соли, которые называются оксалаты, ураты, фосфаты.
2. Мама обнаружила на пеленке розоватое пятно – вероятно в моче следы крови.
3. В горшке у вашего малыша образовался белый осадок, даже песок.

Педиатр назначает ряд анализов и, если изменения в моче сохраняются, Вас направляют на консультацию к нефрологу.

Что же такое – нефропатия? В первую очередь, это функциональная незрелость почечной паренхимы и индивидуальная реакция организма на определенные продукты. Второй аспект – семейная предрасположенность к «солевым» нарушениям, что во многом объясняется характером семейного питания. При этом у многих родственников могут иметься камни в почках и желчном пузыре, артрозоартриты, пяточные шпоры. Достаточно часто сопутствует этому и патология желудочно-кишечного тракта.

Именно поэтому главным в решении данной проблемы мы считаем изменение характера питания. И не только ребенка, но и всей семьи.

Если Вы обратитесь к классической медицинской литературе, посвященной дизметаболической нефропатии, то обнаружите, что при разных ее вариантах существуют разные, так называемые, «диеты». В одних случаях нельзя

есть цитрусовые и бобовые, в других – мясо или молочные продукты; довольно часто запрещенными оказываются капуста, щавель, чай, шоколад, а также ягоды с большим содержанием витамина С.

А если у малыша есть еще и пищевая аллергия?! Кормить его становится практически нечем. Ничего себе веселенькая картинка! То нельзя, и это, и другое, – а то, что можно, ребенок и в рот брать не желает. Малыш к тарелке не подходит, мама в истерике, вся семья решает вопрос – чем накормить любимого дитя. Как у Михалкова: «Съешь яичко, Юлечка. – Не хочу, бабулечка!»

Нравится картинка? – Сомневаюсь. Что будем делать? – Прежде всего, думать! **Самое простое и точное решение – консультация врача диетолога, лучше педиатра. Современное исследование крови на индивидуальную пищевую переносимость, проводимое в Клинике доктора Волкова, позволит составить рацион, который удовлетворит потребности вашего ребенка и решит проблемы солевого обмена.**

Советую не откладывать тестирование. Избавиться от уже существующего камня в почке гораздо труднее, чем от солей, найденных в обыкновенном анализе мочи. Своевременное изменение питания, а также грамотно назначенная метаболическая терапия (витамины, минералы, курсы желчегонных трав) и правильный питьевой режим позволят избежать в будущем длительных курсов лекарственной терапии (уросептиков, антибиотиков) или даже операции. Ну, а теперь вернусь к началу нашей статьи. Соль на столе. Можно ли и нужно ли подсаливать пищу? На грудном вскармливании – нет, а вот на втором году жизни – без соли не обойтись. Дети уже сами тянутся к соленому, у них появляются новые пищевые ощущения, продиктованные их потребностями и конституциональными особенностями. **Только замените поваренную соль на морскую.**

**Врач Клиники доктора Волкова
Марина Хачатурова**
(с греческого языка Марина переводится, как морская)



Рецепты

Витамина С
в перце больше,
чем в черной
смородине



Говядина с оливками

0,5 кг говядины,
1 небольшая луковица,
2 сладких перца разных цветов,
2 ст.л. зерен горчицы,
1 зубчик чеснока,
зелень базилика и кинзы, перец острый,
соль по вкусу.

Перцы очистить от семян. Нарезать лук, перцы, зелень, чеснок, добавить фарш говядины, посолить, поперчить, перемешать. Сформировать «колбаску», посыпать зернами горчицы, завернуть в фольгу. Готовить в аэрогриле.

Салат руккола с грейпфрутом

50 г рукколы,
1 грейпфрут,
20 г петрушки,
2 ст.л. кунжутного масла,
соль, перец по вкусу.

Грейпфрут очистить от кожуры и перепонки, каждую дольку разломать пополам. На тарелку выложить рукколу, затем грейпфрут, посыпать нарезанной петрушкой. Заправить салат маслом, посолить, поперчить.

Куриные рулетики

500 г куриных грудок,
100 г оливок или маслин,
1 пучок кинзы, перец, соль по вкусу.
Грудки отбить, посолить, поперчить.
Зелень, оливки нарезать, посыпать мясо.

Свернуть рулетики, закрепить зубочистками, приготовить в аэрогриле.

Салат с имбирем.

Смесь салатов 200 г,
1 огурец,
1 сладкий перец,
корень имбиря 3-4 см,
2 ст.л. оливкового масла,
1 ст.л. соевого соуса, сок половинки лайма,
1 пучок базилика.

Огурец и перец сладкий нарезать соломкой, выложить на смесь салатов. Имбирь натереть на мелкой терке, добавить масло, соевый соус, сок лайма, нарезанную зелень. Заправить салат.

Люля-кебаб

0,5 кг молодой баранины,
1 средняя луковица,
по щепотке розмарина, тимьяна,
1 пучок кинзы, соль, перец по вкусу.

Мясо вместе с луком пропустить через мясорубку, добавить соль, нарезанную зелень, специи, тщательно перемешать до получения однородной массы, фарш поставить в холодильник на 30 минут, затем разделить на 4-5 частей, нанизать на шпажки, смоченные водой. Готовить в аэрогриле или на мангале.

Клюквенный соус

0,5 кг клюквы,
1-2 стебля сельдерея,
соль по вкусу.

Разрубить клюкву и сельдерей в блендере, посолить. Протереть через сито, оставить в холодильнике на час.

Кролик фаршированный овощами

0,5 кг филе кролика,
1 сладкий перец,
по щепотке чабреца и розмарина,
по 50 г оливок и маслин, соль по вкусу.

Филе кролика немного отбить. Перец сладкий, оливки и маслины нарезать. Филе посолить, посыпать приправами, выложить нарезанные овощи. Свернуть филе рулетом, закрепить зубочистками. Готовить в аэрогриле 25 минут.

Подавать с луковым соусом.
2-3 пучка зеленого лука нарезать, добавить 3-4 ст.л. воды, 1 ст.л. сока лимона, 2 ст.л. масла грецкого ореха, соль по вкусу. Пассировать 2-3 минуты.

Перцы сладкие фаршированные

2 сладких перца,
0,5 кг говяжьего фарша,
5 см белой части лука порея,
петрушка и кинза по 30 г,
2-3 ст.л. соевого соуса,
перец черный острый по вкусу.
Разрезать перцы вдоль пополам, удалить семена, фарш смешать с нарезанной зеленью и луком, добавить соевый соус, поперчить, заполнить перцы. Готовить в



Вещество,
содержащееся
в креветках
в 500 раз сильнее
витамина E

аэрогриле, выложить на тарелку, сбрызнуть маслом. Подавать с салатом латук и малосоленными огурцами.

Долма с чесночным соусом

10 виноградных листьев,
0,5 кг фарша индейки,
1 ст.л. сухой паприки,
по 20 г розмарина и сельдерея,
перец, соль по вкусу.

В фарш добавить специи, зелень, немного воды, посолить. Виноградные листья промыть горячей, затем холодной водой. Фарш завернуть в листья конвертиками, готовить в пароварке.

Соус

4-5 долек чеснока,
1/4 стакана холодной кипяченой воды,
1 пучок укропа, соль по вкусу.

Очищенный чеснок растолочь с солью и зеленью. Добавить холодную кипяченую воду, измельчить блендером.

Салат из языка с овощами

250 г приготовленного говяжьего языка,
1 огурец,
1 сладкий перец,
100 г салата обыкновенного,
1-2 ст.л. кедрового масла,
1/3 стакана гранатового сока,
перчик чили по вкусу,
специи, зелень, соль по вкусу.
Мясо, огурец и сладкий перец нарезать

соломкой. Салат порвать руками. Зелень мелко нарубить. Перчик чили мелко нарезать, смешать с гранатовым соком, добавить масло, рубленую зелень, заправить салат.

Треска с конфи из фенхеля и лайма

1,2 кг филе трески,
ассорти маслин и оливок 200 г,
цедра 1 лайма, перец, соль по вкусу.

Конфи

Фенхель – 300 г,
чеснок 2 зубчика,
масло оливковое – 1/3 стакана,
семена фенхеля – 1 щепотка,
соль по вкусу.

Фенхель очистить, нарезать кубиками, лайм разрезать на несколько частей, удалить семена. Оливковое масло разогреть, добавить чеснок, положить все ингредиенты конфи, приправить солью, перцем. Готовить 10 минут. Размолоть 2/3 части конфи, смешать с остальной частью, остудить. Филе трески натереть цедрой, посолить, поперчить. Через 20 минут, выложить на фольгу, сверху выложить конфи, маслины и оливки. Готовить в аэрогриле при 180 С 15 минут.

Салат с креветками

1 длинный огурец,
300 г креветок,

1-2 ст. л. соевого соуса,
1/2 ч. л. мелко натертого имбиря,
1 ст. л. растительного масла,
укроп 1 пучок.

Разрезать огурец вдоль пополам, нарезать тонкими ломтиками. Креветки отварить 3-5 минут, остудить. Смешать огурец, имбирь, креветки, добавить соевый соус, масло, посыпать зеленью.

Рыбный рулет

филе семги и трески по 0,5 кг,
1 ст.л. цедры лимона, нарезанной соломкой,
специи, зелень, соль по вкусу.

Выложить на филе трески филе семги, посыпать цедрой, специями, зеленью, посолить. Готовить в аэрогриле.

Салат с кальмарами

300 г смеси салатов,
0,5 кг очищенных кальмаров,
5 ст.л. зерен граната,
1 ч.л. горчицы с зернами,
сок половины лимона, соевый соус,
базилик, по вкусу.

Кальмары приготовить в пароварке, нарезать кольцами. На тарелку положить смесь салатов, затем кальмары, сверху посыпать зернами граната. Смешать горчицу, соевый соус и сок лимона, заправить салат. Посыпать зеленью базилика. Украсить веточкой мяты.

«Диета по Волкову»? Легко!

Почему так трудно заставить себя переменить пищевые привычки? Можно ли, следуя системе Волкова, не чувствовать себя зажатым в неудобные рамки?

Рассказывает Вита Холмогорова,
психолог, кандидат наук

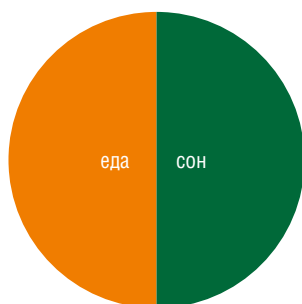
Организм всегда противится насилию. Даже тогда, когда человек принуждает себя к вещам, очевидно полезным и правильным. Что бы мы ни делали из страха, по необходимости или из чувства долга, результат будет минимальным. До тех пор, пока следование оптимальной системе питания связано с понятиями «ограничение», «проблема», «запрет», значительную часть своей энергии мозг будет тратить на преодоление этих преград, на борьбу с собственным сопротивлением. На достижение результата останутся крохи, и их может оказаться недостаточно.

Давайте посмотрим с другой стороны, подумаем, как выстроить свои отношения с «диетой по Волкову», исходя из позитивной мотивации.

1. Место еды в ряду наших Удовольствий (См. схему)

У младенца поле Удовольствия полностью перекрывается двумя вещами: сном и едой. Взрослый человек получает Удовольствие от гораздо большего количества занятий и объектов. Здесь и общение с друзьями и с любимыми, и музыка, и занятия фотографией, и хорошо выполненная работа, и еда, и прогулки в лесу, и сон, и поездки к морю, и вечер в боулинге, и игра в теннис, да мало ли что ещё! Сколько людей, столько вариаций на тему «лист моих радостей». Но еда – самый простой, прямой и оттого, кажется порой, – единственный способ получения удовольствия. Из-за этого она становится доминантой, причем доминантой конфликтной, поглощающей огромное количество психической энергии. С одной стороны, человек ищет этого удо-

Удовольствие



Младенец



Взрослый

вольствия, с другой – казнит себя за то, что переел, что не влезает в одежду, что плохо выглядит. Нарисуйте свою схему Удовольствий и убедитесь, как невелика доля еды в этом прекрасном спектре. Напишите, от чего в жизни именно вы получаете удовольствие, и вам станет ясно, какими другими радостями можно возместить некоторые неудобства, связанные с перестройкой питания.

2. Правильный «прицел»

Очень важно не дробить задачу на ежедневные маленькие шаги («Что я сегодня съел на обед?»), а нацелить мозг на конечный результат, показать ему, куда он должен стремиться. Для этого напишите 10 своих желаний, которые осуществляются в результате нового подхода к питанию. Например:

1. Мне делают комплименты.
2. На мне отлично сидит красивая модная одежда.

3. Я легко хожу, почти летаю.
4. Я выгляжу моложе своих лет.
5. Я отказалась от лекарств.
6. Я просыпаюсь утром с хорошим самочувствием.
7. Я весь день сохраняю бодрость...

и т.д.
Напишите это так, будто это все уже есть. Вспомните, ощутите себя в таком состоянии и настроении, в каком вы хотели бы жить всегда (пусть это было давно, вы же помните, как это было замечательно!). Создайте визуальный образ «нового себя», соедините образ и ощущение и мысленно обозначьте путь к результату в виде системы питания. Обращайтесь к этому образ-ощущению 1-2 раза в день на несколько секунд. Мозг и подсознание знают, как доставить вас к цели. Надо только время от времени сообщать им, куда вы хотите прибыть.

Учредитель газеты «Клиника доктора Волкова»

119146, г. Москва, Комсомольский пр-т, д. 28. Тел.: (495) 782-88-00, 782-88-01, 782-88-08, 772-22-24, 772-22-25. Факс (495) 782-88-04. E-mail: info@drvolkov.ru
При использовании материалов газеты ссылка на правообладателя обязательна. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.



Вас заинтересовали материалы,
опубликованные в газете, и вы хотите
записаться на прием, звоните

782-88-00