

There are no translations available.

Матеріал підготувала:

**Стрілецька М.В.**

*м. Нікополь, Україна*

[Біографія](#)

*Переклад з російської: Стрілецька М.В.*

## Що таке їжа?



**Їжа** - сукупність неорганічних і органічних речовин, які отримуються організмами з довкілля і використовуються для живлення.

Їжа потрібна організму для побудови і відновлення зростаючих тканин тіла, які руйнуються в процесі життєдіяльності; для підтримки цього процесу і заповнення енергії, яка витрачається. Основне призначення їжі - бути джерелом енергії і "будівельним матеріалом" для організму.

Ще в давнину люди замислювалися, як на організм впливають ті або інші продукти харчування. Для прикладу можемо привести "Застільні бесіди" Плутарха, в яких обговорюються різні види вина, м'яса, хліба, овочів, фруктів та іншого разом з питаннями філософії, державного устрою і мистецтва. І це, зрозуміло, не випадково. Ми і самі іноді помічаємо реакції нашого шлунково-кишкового тракту на деякі види їжі і питва. Чому після обіду в одному випадку ми залишаємося задоволеними, ситими, повними сил і бадьорості, а в іншому - важкими, сонними, в'ялими і у нас бурчить в животі?

Це питання відноситься до категорії матеріальної їжі і перш ніж на нього відповісти, треба нагадати: Бог, створивши Всесвіт, наділив кожен предмет, кожна суть конкретними якостями, властивостями і здібностями. У будь-якій плоті закладена конкретна інформація про якості, властивості і здібності. Вживаючи їжу, наш організм наділений здатністю інстинктивно прочитувати інформацію про якості, властивості і здібності вживаних продуктів.

Їжа і вода є не лише джерелом зовнішніх ресурсів і позитивних емоцій, але і джерелом ушкоджувальних біохімічних і механічних чинників.

Цінність продуктів харчування полягає у відсутності в них ушкоджувальних чинників. А точніше в співвідношенні змісту в них корисних ресурсів і ушкоджувальних клітини чинників.

Давайте детальніше розберемо, що ж в продуктах харчування є корисним ресурсом, а що ушкоджувальним чинником.

Різні частини рослин і тварин містять різну кількість корисних ресурсів і ушкоджувальних чинників. Має значення, в яких умовах росла рослина і в який період її було зібрано, оскільки оболонки овочів і фруктів, виконуючи бар'єрні функції, містять мало корисних ресурсів, але накопичують з довкілля різні речовини, у тому числі і шкідливі. Молоде листя і паростки містять набагато менше шкідливих речовин і шлаків, чим старе листя і задерев'янілі стебла. Якщо на початку літа при засолюванні огірків можна покласти лист чорної смородини в розсіл, то восени цього краще не робити. Цілком буде досить насіння кропу, коріння хрину і часнику.

При використанні в раціоні м'яса слід враховувати, чим живилася тварина і як вона була забита. Наприклад, корисні ресурси м'язових клітин тварин є основною метою вживання м'яса та риби, але під час стресу м'язи знаходяться в підвищеному тонусі і активно розтрачують накопичені ресурси, переводячи їх в шлаки, які потім накопичуються в тканинах. Якщо тварина відчуває тривалий стрес, перш ніж її заб'ють, то в її м'ясі вже мало корисних ресурсів і багато шлаків. Таке м'ясо краще не вживати.

Також для визначення якості продуктів важливі умови і терміни їх зберігання.

Давайте детальніше розберемо, що ж в продуктах живлення являється корисними ресурсами, а що ушкоджувальними чинниками.

Отже, корисні ресурси продуктів харчування і їх функції:

- **Білки** - будівельна функція, постачання енергії, оновлення клітин, тканин.
- **Вуглеводи** - забезпечення організму енергією.
- **Жири** - забезпечення організму енергією, будівництво мембран клітин, участь в терморегуляції, постачання жиророзчинних вітамінів і найважливіших жирних кислот.
- **Вода** - будівельна функція, розчинення і транспортування поживних речовин і продуктів розпаду. Регулювання температури тіла, допомога в процесі травлення (гідроліз).
- **Мінерали** - солі Na, K, P, Ca, Fe, Na, K, Ca, Cl беруть участь в утворенні скелета, в проведенні нервового збудження.
- **Вітаміни** - регулюють обмін речовин, забезпечують ріст організму і опір хворобам.



*Білки  
Тваринні жири*

*▣ Вуглеводи*

*▣ Рослинні жири*



*Вода*

*Мінерали*

*▣ Вітаміни*

До ушкоджувальних чинників продуктів харчування відносяться:

- **Неймовірна кількість "хімії"**, у вигляді всіляких "покрощувачів", які надають додаткові якості продуктам, тривалі терміни зберігання, колір, запах, смак і так далі. Для того, щоб вивести усі ці "харчові" наповнювачі з організму, потрібний натуральний продукт: клітковина, натуральні природні вітаміни і безліч інших біологічно активних компонентів нормальної здорової їжі. У багатьох випадках природні продукти замінюються штучними сурогатами. Наш організм просто не може з цього матеріалу створювати і оновлювати клітини. Так, "харчова" хімія часто смачніша і привабливіша за натуральний продукт, але цей сурогат наш організм не знає куди пристосувати. Живому потрібне живе і натуральне. Синтетичні добавки не можуть виконувати функції будівництва, відновлення, живлення і підтримки організму енергією і так далі.

- **Нітрати і нітроти** - азотовмісні добрива, які накопичуються в рослинах при надмірному внесенні їх в ґрунт в процесі вирощування. До рослин, особливо схильних до накопичення нітратів, відносяться: цукровий буряк (особливо листя), шпинат, морква, салат і капуста. Проникаючи разом з їжею, нітрати окислюють залізо, яке входить до складу гемоглобіну, що призводить до виникнення кисневої недостатності. При окисненні в гемоглобіні 60-80% заліза настає смерть. Нітроти, у свою чергу, розширюють судини і утворюють в кислому середовищі шлунку азотисту кислоту і нітрозаміни, які мають мутагенну дію. До того ж нітрати і нітроти викликають гострі отруєння, порушення обміну речовин, алергію, нервові розлади, злоякісні новоутворення. Деякі рослини, наприклад, полуниця не накопичує нітратів. Зелений чай здатний нейтралізувати нітрати, які містяться в організмі.

- **Важкі метали** - хімічні елементи з відносною щільністю більше 5 г/см<sup>3</sup>. До найбільш небезпечних з них відносяться: ртуть, свинець, кадмій, кобальт, нікель, цинк, олово, сурма, мідь, молібден, ванадій, миш'як. Потрапляють метали в біосферу при високотемпературних технологічних процесах (металургії, спалюванні палива, опаленні цементу та ін.) у вигляді газів і аерозолів, пилоподібних часток і рідкому виді (технологічні стічні води). Вони здатні мігрувати в довкіллі і потрапляти в рослини. У глобальних

масштабах відбувається процес, який називається "металевим пресом на біосферу". Наприклад, кадмій є одним з найнебезпечніших токсикантів середовища. Він небезпечний в будь-якій формі - доза 30-40 мг може виявитися смертельною. Оскільки кадмій отруйний навіть в малій дозі і виводиться з людського організму надзвичайно повільно (0,1% за добу), то навіть питво лимонаду з емкостей, матеріал яких містить кадмій, відгукнеться небезпекою і легко може привести до хронічного отруєння організму.

---

### Треба знати

Говорячи про важкі метали в продуктах харчування, слід поговорити про посуд, в якому готується їжа. Мова в даному випадку піде про легкий метал - алюміній. Здавалося б, що може бути шкідливого в звичайній алюмінієвій каструлі. На жаль, це хибна думка, яку змогли розвіяти лише нещодавно.

Алюміній у воді, як відомо, викликає недоумство, а у людей з хворобою нирок - конвульсії і смерть. Алюміній, вивільнений з ґрунту кислотними осіданнями, може викликати деякі форми вікового недоумства, включаючи хвороби Паркінсона і Альцгеймера. Хворобою Альцгеймера (особливо небезпечна форма недоумства) хворіють до 3 млн. американців і є четвертою по числу смертей в похилому віці.

---

- **Діоксини** - поступають по силі впливу тільки ботулиновому, стовбнячному і дифтерійному токсинам і отруті курарі. Діоксини недаремно називають "хімічним СНІДОМ", вони з'являються скрізь, де хлор вступає у взаємодію з якою-небудь органічною сполукою. Вони є в усіх без виключення продуктах харчування, особливо їх багато в молочних і жирних м'ясних продуктах. У зв'язку з цим ввели поняття "діоксиновий фон", який у ряді країн наблизився до рівня, за межами якого починається тотальне хронічне отруєння. Діоксини є речовинами, неприйнятними для живих організмів. Вони здатні проникати в ядра клітин живих організмів, викликаючи, з одного боку, прискорене руйнування гормонів, вітамінів, ліків та ін., а з іншого - активацію канцерогенів, нейротоксичних отрут і навіть перетворення багатьох нешкідливих з'єднань на надзвичайно токсичні. Надмірне хлорування води - основне джерело діоксину в наших будинках. Також, половина потраплення діоксину в організм людини відбувається за рахунок вживання надмірно жирного м'яса і молока. Діоксини, переважно, акумулюються в жировій тканині, де їх концентрація, наприклад, в співвідношенні з кров'ю, може бути в 300 разів більше.

- Окремо варто поговорити і про **отрутохімікати**. Людина створила багато хімічних

препаратів (пестицидів) для захисту сільськогосподарських рослин від шкідників, хвороб і бур'янів, а також для знищення паразитів сільськогосподарських тварин, шкідливих гризунів та ін. Пестициди (від латів. pestis - зараза) діляться на: гербіциди (від латів. herba - трава), інсектициди, фунгіциди, акарициди, зооциди, арборициди та ін.

Пестициди при контакті з організмом можуть привести як до хронічної інтоксикації, так і до гострих отруєнь. Пестициди є отрутою не лише для шкідників, але і для корисних тварин і мікроорганізмів, які або гинуть, або накопичують у своїх організмах цю отруту, передаючи її по харчових ланцюгах все далі і далі, доки вони не потрапляють в людину. Потрапляючи в організм з продуктами харчування, через дихальні шляхи, слизові і шкірні покриви можуть викликати гострі отруєння, що проявляються блювотою, різкими болями в животі, підвищенням артеріального тиску, явищами ниркової і серцево-судинної недостатності, порушеннями з боку центральної нервової системи. Вважають, що саме з розвитком хімізації сільського господарства, внаслідок чого в їжу стали потрапляти отрутохімікати, набули широкого поширення алергічні захворювання.

В результаті усього вищесказаного приходять на пам'ять слова Омара Хаяма: «Ты лучше голодай, чем что попало есть и лучше будь один, чем вместе с кем попало». І ще одне - "Ми є те, що ми їмо". Що тут додати? Формуючи ресурсний підхід до свого здоров'я і вживаючи здорову їжу, ми в буквальному розумінні "будуємо, ліпимо і створюємо" себе.

Закінчу ще одним висловлюванням про значення здорової їжі в нашому житті: "Їжа грає роль в утворенні сильного або слабкого організму. Енергія і життєздатність нашого організму, його розвиток, розміри, сила, працездатність, здатність до відтворення, розумова енергія і тривалість життя залежать від звичайнісінької споживаної нами їжі".

### Взято::

1. Шелтон Г.М. Ортотрофия : Основы правильного питания. - М. : Мол. гвардия, 1992.
2. [www.old.hokma.ru](http://www.old.hokma.ru)
3. [www.pravda.com.ua](http://www.pravda.com.ua)
4. [www.sanchillo.com](http://www.sanchillo.com)
5. [www.stgetman.narod.ru](http://www.stgetman.narod.ru)
6. [www.vsegdazdorov.ru](http://www.vsegdazdorov.ru)
7. [www.ru.wikipedia.org](http://www.ru.wikipedia.org)

**Переведення в електронний вигляд:** Бутенко О.П.

---

[У разі використання матеріалів цього сайту активне посилання на сайт обов'язкове](#)