

Матеріал підготувала:

Стрелецкая М.В.

г. Никополь, Украина

[Биография](#)

Что такое пища?



Пища - совокупность неорганических и органических веществ, получаемых организмами из окружающей среды, и используемых для питания.

Пища необходима организму для построения и восстановления растущих тканей тела, разрушающихся в процессе жизнедеятельности; для поддержания этого процесса и восполнения расходуемой энергии. Основное назначение пищи - быть источником энергии и «строительным материалом» для организма.

Еще в древности люди задумывались, какое воздействие на организм производят те или иные продукты питания. В пример можем привести «Застольные беседы» Плутарха, в которых обсуждаются различные виды вина, мяса, хлеба, овощей, фруктов и прочего наряду с вопросами философии, государственного устройства и искусства. И это, разумеется, не случайно. Мы и сами порой замечаем реакции нашего желудочно-кишечного тракта на некоторые виды пищи и питья. Почему после обеда в одном случае мы остаемся удовлетворенными, сытыми, полными сил и бодрости, а в другом - тяжелыми, сонными, вялыми и у нас бурчит в животе?

Этот вопрос относится к категории материальной пищи и прежде чем на него ответить, нужно вспомнить: Бог, создав Вселенную, наделил каждый предмет, каждую сущность конкретными качествами, свойствами и способностями. В любой плоти заложена конкретная информация о качествах, свойствах и способностях. Употребляя пищу, наш организм наделен способностью инстинктивно считывать информацию о качествах, свойствах и способностях употребляемых продуктов.

Пища и вода являются не только источником внешних ресурсов и положительных эмоций, но и источником повреждающих биохимических и механических факторов.

Ценность продуктов питания заключается в отсутствии в них повреждающих факторов. А точнее в соотношении содержания в них полезных ресурсов и повреждающих клетки факторов.

Что такое пища?

Неділя, 14 листопада 2010, 13:38 - Останнє оновлення Понеділок, 15 листопада 2010, 16:10

Давайте подробнее разберем, что же в продуктах питания является полезным ресурсом, а что повреждающим фактором.

Разные части растений и животных содержат разное количество полезных ресурсов и повреждающих факторов. Имеет значение, в каких условиях росло растение и в какой период оно было собрано, т.к. оболочки овощей и фруктов, выполняющие барьерные функции, содержат мало полезных ресурсов, но накапливают из окружающей среды различные вещества, в том числе и вредные. Молодые листья и побеги содержат намного меньше вредных веществ и шлаков, чем старые листья и задеревеневшие стебли. Если в начале лета при засолке огурцов можно положить лист черной смородины в рассол, то осенью этого лучше не делать. Вполне будет достаточно семян укропа, кореньев хрена и чеснока.

При использовании в рационе мяса следует учитывать, чем питалось животное, и как оно было забито. Например, полезные ресурсы мышечных клеток животных являются основной целью употребления мяса, птицы, рыбы, но во время стресса мышцы находятся в повышенном тонусе, и активно растрачивают накопленные ресурсы, переводя их в шлаки, которые потом накапливаются в тканях. Если животное испытывает длительный стресс, перед тем как его забьют, то в нем уже мало полезных ресурсов и много шлаков. Такое мясо лучше не употреблять.

Для определения качества продуктов немаловажен факт условий и сроков их хранения. Давайте же подробнее разберем, что же является в продуктах питания полезными ресурсами, а что повреждающими факторами.

Итак, полезные ресурсы продуктов питания и их функции:

- **Белки** - строительная функция, поставка энергии, обновление клеток, тканей.
- **Углеводы** - обеспечение организма энергией.
- **Жиры** - обеспечение организма энергией, строительство мембран клеток, участие в терморегуляции, поставка жирорастворимых витаминов и важнейших жирных кислот.
- **Вода** - строительная функция, растворение и транспортировка питательных веществ и продуктов распада. Регулировка температуры тела, помощь в процессе пищеварения (гидролиз).
- **Минералы** - соли Na, K, P, Ca, Fe, Na, K, Ca, Cl участвуют в образовании скелета, в проведении нервного возбуждения.
- **Витамины** - регулируют обмен веществ, обеспечивают рост организма и сопротивляемость болезням.





*Белки
Тваринні жири*

□ *Углеводы*

□ *Растительные жиры*



Вода

Минералы

□ *Витамины*

К повреждающим факторам продуктов питания относятся:

- **Неимоверное количество "химии"**, в виде всевозможных «улучшителей», придающих дополнительные качества продуктам, длительные сроки хранения, цвет, запах, вкус и так далее. Для того, чтобы вывести все эти «пищевые» наполнители наружу организму необходим натуральный продукт: клетчатка, натуральные природные витамины и множество других биологически активных компонентов нормальной здоровой пищи. Во многих случаях естественные продукты заменяются искусственными суррогатами. Наш организм попросту не может из этого материала создавать и обновлять клетки. Да, «пищевая» химия, часто вкуснее и привлекательнее натурального продукта, но этот суррогат наш организм не знает куда приспособить. Живому нужно живое и натуральное. Синтетические добавки не могут выполнять функции строительства, восстановления, питания и поддержания организма энергией и т.д.

- **Нитраты и нитриты** - азотсодержащие удобрения, накапливающиеся в растениях при чрезмерном внесении их в почву в процессе выращивания. К числу растений, особенно склонных к накоплению нитратов, относятся: сахарная свекла (особенно листья), шпинат, морковь, салат и капуста. Проникая вместе с пищей, нитраты окисляют железо, входящее в состав гемоглобина, что приводит к возникновению кислородной недостаточности. При окислении в гемоглобине 60-80% железа наступает смерть. Нитриты, в свою очередь, расширяют сосуды и образуют в кислой среде желудка азотистую кислоту и нитрозамины, обладающие мутагенным действием. К тому же нитраты и нитриты вызывают острые отравления, нарушение обмена веществ, аллергию, нервные расстройства, злокачественные новообразования. Некоторые растения, например, клубника не накапливают нитраты. Зеленый чай способен нейтрализовать нитраты, содержащиеся в организме.

- **Тяжелые металлы** - химические элементы с относительной плотностью более 5 г/см³. К наиболее опасным из них относятся: ртуть, свинец,

кадмий, кобальт, никель, цинк, олово, сурьма, медь, молибден, ванадий, мышьяк. Попадают металлы в биосферу при высокотемпературных технологических процессах (металлургии, сжигании топлива, обжиге цемента и др.) в виде газов и аэрозолей, пылевидных частиц и жидком виде (технологические сточные воды). Они способны мигрировать в окружающей среде и попадать в растения. В глобальных масштабах происходит процесс, называемый сегодня «металлическим прессом на биосферу». Например, кадмий представляет собой один из самых опасных токсикантов среды. Он опасен в любой форме - доза 30-40 мг может оказаться смертельной. Поскольку кадмий ядовит даже в малой дозе и выводится из человеческого организма чрезвычайно медленно (0,1% в сутки), то даже питье лимонада из емкостей, материал которых содержит кадмий, чревато опасностью и легко может привести к хроническому отравлению организма.

Нужно знать

И еще, в теме о тяжелых металлах в продуктах питания, следует поговорить о посуде, в которой готовится еда. Речь в данном случае пойдет о легком металле - алюминии. Казалось бы, что может быть безобидней обычной алюминиевой кастрюли. Увы, это заблуждение, которое смогли развеять лишь недавно.

Алюминий в воде, как известно, вызывает слабоумие, а у людей с болезнью почек - конвульсии и смерть. Алюминий, высвобожденный из почвы кислотными осадками, может вызвать некоторые формы старческого слабоумия, включая болезни Паркинсона и Альцгеймера. Болезнь Альцгеймера (особенно опасная форма слабоумия) затронула до 3 млн. американцев и является 4-ой по числу смертей в старости.

- **Диоксины** - уступают по силе воздействия только ботулиновому, столбнячному и дифтерийному токсинам и яду кураре. Диоксины недаром называют «химическим СПИДом», они появляются везде, где хлор вступает во взаимодействие с каким-либо органическим соединением. Они есть во всех без исключения продуктах питания, особенно их много в молочных и жирных мясных продуктах. В связи с этим ввели понятие «диоксиновый фон», который в ряде стран приблизился к предельно допустимому уровню, за пределами которого начинается тотальное хроническое отравление. Диоксины являются веществами, неприемлемыми для живых организмов. Они способны проникать в ядра клеток живых организмов, вызывая, с одной стороны, ускоренное разрушение гормонов, витаминов, лекарств и др., а с другой - активацию канцерогенов, нейротоксических ядов и даже превращение многих безвредных соединений в чрезвычайно токсичные. Избыточное хлорирование воды - основной источник диоксинов в наших домах. Также, половина поступлений диоксинов в организм

человека происходит за счет употребления излишне жирного мяса и молока. Диоксины, преимущественно, аккумулируются в жировой ткани, где их концентрация, например, в соотношении с кровью, может быть в 300 раз больше.

- Отдельно стоит поговорить и о **ядохимикатах**. Человек создал много химических препаратов (пестицидов) для защиты сельскохозяйственных растений от вредителей, болезней и сорняков, а также для уничтожения паразитов сельскохозяйственных животных, вредных грызунов и др. Пестициды (от лат. *pestis* - зараза) делятся на: гербициды (от лат. *herba* - трава), инсектициды, фунгициды, акарициды, зооциды, арборициды и др. Пестициды при контакте с организмом могут привести как к хронической интоксикации, так и к острым отравлениям. Пестициды являются ядом не только для вредителей, но и для полезных животных и микроорганизмов, которые либо гибнут, либо накапливают в своих организмах этот яд, передавая его по пищевым цепям все дальше и дальше пока они не попадают в человека. Поступая в организм с продуктами питания, через дыхательные пути, слизистые и кожные покровы могут вызвать острые отравления, проявляющиеся рвотой, резкими болями в животе, повышением артериального давления, явлениями почечной и сердечно-сосудистой недостаточности, нарушениями со стороны центральной нервной системы. Считают, что именно с развитием химизации сельского хозяйства, в результате чего в пищу стали попадать ядохимикаты, получили широкое распространение аллергические заболевания.

В результате всего вышесказанного приходят на память слова Омара Хаяма: «Ты лучше голодай, чем что попало есть и лучше будь один, чем вместе с кем попало». И еще одно - «Мы есть то, что мы едим». Что тут добавить? Все предельно ясно: формируя ресурсный подход к своему здоровью и употребляя здоровую пищу, мы в буквальном смысле «строим, лепим и создаем» себя.

Закончу еще одним высказыванием о значении здоровой пищи в нашей жизни: «Пища играет роль в образовании сильного или слабого организма. Энергия и жизнеспособность нашего организма, его развитие, размеры, сила, работоспособность, способность к воспроизводству, умственная энергия и продолжительность жизни зависят от самой обычной потребляемой нами пищи».

Взято:

1. Шелтон Г.М. Ортотрофия : Основы правильного питания. - М. : Мол. гвардия, 1992.
2. www.old.hokma.ru

Что такое пицца?

Неділя, 14 листопада 2010, 13:38 - Останнє оновлення Понеділок, 15 листопада 2010, 16:10

3. www.pravda.com.ua
4. www.sanchillo.com
5. www.stgetman.narod.ru
6. www.vsegdazdorov.ru
7. www.ru.wikipedia.org

Перевод в электронный вид: Бутенко О.П.

[В случае использования материалов этого сайта активная ссылка на сайт обязательна](#)