



# Приятного аппетита!

Пицца для поддержания здоровья  
и профилактики заболеваний

**Джордж Д. Памплона-Роджер**

Доктор медицины и хирургии (Университет Гранады, Испания)

Аккредитованный хирург (общая хирургия и хирургия пищеварительной системы)

Специалист в области санитарного просвещения (Университет UNED, Испания)

Магистр общественного здоровья (Университет Лома-Линда, Калифорния, США)



George D. Pamplona-Roger, M.D. Enjoy it!

Памплона-Роджер Дж.  
П18 Приятного аппетита! : Пер. с англ. — Заокский: “Источник жизни”,  
2014. — 192 с.

Collection: New Lifestyle  
Title: Enjoy it!  
Original title in Spanish edition: ¡Disfrútalo!

Author: George D. Pamplona-Roger  
Illustration credits: See page 183  
Design and project development: Editorial Safeliz team

Copyright by © Editorial Safeliz, S. L.  
Pradillo, 6 · Pol. Ind. La Mina  
E-28770 · Colmenar Viejo, Madrid, Spain  
Tel.: [+34] 91 845 98 77 · Fax: [+34] 91 845 98 65  
admin@safeliz.com · www.safeliz.com

ISBN: 978-84-7208-130-7  
ISBN: 978-5-86847-851-2

© Перевод на русский язык, оформление.  
Издательство “Источник жизни”, 2014

# Содержание

Предисловие .....	7
1. Восемь основных факторов здорового образа жизни .....	13
2. Значимость питания .....	23
3. Зачем мы едим?.....	31
4. Углеводы.....	37
5. Жиры.....	45
6. Белки (протеины).....	55
7. Витамины.....	65
8. Минералы .....	81
9. Новшество с длинной предысторией .....	95
10. Секреты здоровых людей .....	103
11. Убедительное основание для перемен.....	115
12. Негативное влияние мясной пищи .....	129
13. Сбалансированное питание.....	139
14. Победа над избыточным весом .....	159
15. Переходное питание.....	171
Глоссарий.....	179
Иллюстрации .....	183
Единицы измерения .....	185
Алфавитный указатель .....	187



# Настало время

---

«Выбирайте  
лучшее.  
Привычка  
скоро сделает  
это приятным  
для вас».

ПИФАГОР,  
греческий философ и математик,  
VI век до Р.Х.

---

**Н**ИКТО НЕ СТАНЕТ отрицать, что здоровье — одна из важнейших ценностей для каждого человека. О здоровье своих людей заботится государство: современные клиники, больницы оснащены сложнейшими медицинскими приборами, службы скорой помощи готовы помочь в любое время суток, учеными создаются все новые лекарства для лечения практически любых заболеваний. Несомненно, все это способствует улучшению здоровья населения, увеличению средней продолжительности жизни и повышению ее качества. Сегодня излечиваются многие болезни, еще несколько десятилетий назад считавшиеся смертельными.

Тем не менее, несмотря на технический прогресс в медицине, у людей все чаще возникают определенные проблемы со здоровьем. Молодеют сердечные заболевания, в частности, инфаркт миокарда, учащаются психосоматические расстройства, ревматические и дегенеративные заболевания, с каждым днем увеличивается число людей, пораженных раком. К сожалению, современная медицина при всех ее достижениях пока не всегда может предотвратить болезнь, определить ее на ранней стадии или вылечить вовремя.

Самые современные медицинские технологии и наилучшие специалисты не в состоянии компенсировать урон, нанесенный организму самим человеком, его вредными привычками. От множества шунтированных коронарных артерий и трансплантаций сердца, проведенных в той или иной стране, граждане этой страны не станут более здоровыми и степень риска сердечного приступа не уменьшится. Здоровый образ жизни вместе с правильным питанием могут сделать гораздо больше, чем самые современные медицинские технологии. Этот факт официально признан специалистами различных учреждений здравоохранения. Национальные институты здравоохранения во всех западных странах разработали масштабную программу по сокращению ошеломляющего количества раковых заболеваний. Суть этой программы выражена в десяти пунктах «Европейского Кодекса борьбы против рака». Для снижения риска злокачественных заболеваний нам рекомендуют практику здорового образа жизни и призывают отказаться от наших вредных привычек. Приведем некоторые выдержки из этого Кодекса:

- Не курите (см. пункт № 1).
- Не злоупотребляйте алкоголем (см. пункт № 2). (Согласно рекомендациям Национальной академии наук США и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) алкоголь не следует употреблять вообще).
- Чаще употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи, а также злаки, содержащие большое количество клетчатки (см. пункт № 5).

Доказано, что заболевания с наивысшими показателями смертности (сердечно-сосудистые и раковые) напрямую связаны с образом жизни. При этом из всех факторов жизнедеятельности человека, оказывающих влияние на состояние здоровья, особо выделяется питание. Неправильное питание является основ-

ной причиной 40% всех заболеваний. По своей значимости пища в жизни человека занимает второе место после дыхания.

Работа над этой книгой издатели решили предложить читателям результаты последних научных исследований в сфере профилактической медицины и питания. Автор книги, в свою очередь, постарался предельно доступным и простым для понимания языком изложить специфический материал, который кажется сложным и малопонятным.

Книга по профилактической медицине учит тому, как жить здоровой жизнью и как предупреждать болезни.

Мы хотим выразить благодарность доктору Пере Ллорка, магистру в области питания и медицинского просвещения из Медицинского Центра университета Лома Линда (США), за научную экспертизу английского текста и обзор последних исследований в области здравоохранения.

Сегодня мы приблизились к пониманию секретов здоровой жизни. У нас есть важная информация, документально подтвержденная научными исследованиями, необходимая для улучшения состояния здоровья. Теперь мы знаем, какой пищей нужно питаться, чтобы предупредить возникновение наиболее серьезных заболеваний, распространенных в наше время.

Никогда раньше не было более весомых и настолько широко распространенных оснований для того, чтобы начать вести новый, более качественный образ жизни. Жить и наслаждаться этой жизнью, как вы сможете убедиться при прочтении этой книги, может сегодня каждый.

*РЕДАКТОРЫ*



# ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Пища для поддержания здоровья и профилактики заболеваний

1

2

3

Основы хорошего здоровья



Глава 1  
Восемь основных факторов здорового образа жизни

с. 13

Глава 2  
Значимость питания

с. 23

Глава 3  
Зачем мы едим?

с. 31



4

5

6

Элементы, поддерживающие здоровье



Глава 4  
Углеводы

с. 37

Глава 5  
Жиры

с. 45

Глава 6  
Белки (протеины)

с. 55



7

8

Витамины, минералы, микроэлементы, фитохимические элементы, антиоксиданты



Глава 7  
Витамины

с. 65

Глава 8  
Минералы

с. 81



9

Все новое — это хорошо забытое старое



Глава 9  
Новшество с длинной предысторией

с. 95





# Содержание

10

## Примеры долгожителей



Глава 10  
Секреты здоровых  
людей  
с. 103

11

## Правильная мотивация — путь к успеху



Глава 11  
Убедительное  
основание  
для перемен  
с. 115

12

## Раньше не было столь веских причин изменить свои привычки в питании



Глава 12  
Негативное  
влияние мясной  
пищи  
с. 129

13

14

## Новый образ жизни



Глава 13  
Сбалансированное  
питание  
с. 139

Глава 14  
Победа над  
избыточным  
весом  
с. 159

15

## Менять жизнь шаг за шагом



Глава 15  
Переходное  
питание  
с. 171



## Тесты

Оцени свой образ жизни, с. 20

Оцени свои знания в диетологии, с. 176



# Восемь основных факторов здорового образа жизни

---

«Здоровое тело —  
радость.  
Больное тело —  
заточение».

Фрэнсис Бэкон,  
английский философ и политик,  
1561–1626

---

«**Н**ЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ мечтают достичь небес, — сказал однажды Оливер Вендель Холмс, — и в то же время превращают в ад землю». Он иронично относился к сторонникам здорового образа жизни. И в этом был не одинок: у многих людей сложилось впечатление, что здоровые привычки сами по себе тягостны, а их практическое применение малопривлекательно. Большинство людей считает, что, для того чтобы придерживаться здорового образа жизни, нужно следовать огромному количеству правил, начинающихся с «не».

Но в действительности это не так. Развитие интереса к здоровому образу жизни и приобретение здоровых привычек может быть процессом не только полезным, но приятным и творческим. И уж тем более никак нельзя считать, что практическое применение здоровых привычек в жизни превращает землю в ад. Как раз наоборот, здоровый образ жизни создает условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями и радостью жизни человека.

Помимо питания отметим еще семь естественных факторов, имеющих важное значение для поддержания здоровья. Их применение в жизни очень просто. Учитывая и правильно используя эти факторы как основу вашего образа жизни, вы сможете изменить свою жизнь.

## Питание



Действие здорового питания в значительной мере усиливается другими факторами. Чистый воздух, вода, солнечный свет, физические упражнения, отдых, отказ от вредных привычек (алкоголя, курения, наркотиков), творческая деятельность — все это составляет основу здорового образа жизни. Если применять принципы этой программы на практике, то земля для вас превратится в маленький уголок рая.

Среди других факторов поддержания и укрепления здоровья питанию принадлежит исключительная роль из-за его воздействия на все биохимические и физиологические процессы организма. Причем воздействие на организм оказывают не только энергетическая ценность, сбалансированный состав пищи, но также время и условия ее приема. В книге вы узнаете о том, как питаться умеренно и в то же время с удовольствием и пользой для здоровья.

## Воздух



Без еды человек может прожить несколько недель, без воды — несколько дней, без воздуха мы не можем прожить более 3–4 минут. Благодаря дыханию организм получает кислород, необходимый для обмена веществ. Мы должны дышать ритмично и глубоко, и, что очень важно, чистым воздухом. Сделайте так, чтобы ваше рабочее место, спальня были хорошо вентилируемыми, чаще проветривайте их. Помните, когда кто-то курит в непроветриваемом помещении, то все вдыхающие воздух также являются фактическими курильщиками.

Физиологически правильное дыхание, невозможное без правильной осанки, не только обеспечивает нормальную работу легких, но и улучшает работу сердца, активизирует деятельность мозга и органов пищеварения. Многие люди дышат неправильно — слишком часто и поверхностно. Выйдите с утра на свежий воздух и сде-



Хорошие привычки являются основой нового, более гармоничного и здорового образа жизни. К счастью, сама природа предлагает нам удивительную симфонию цветовых оттенков, ароматов и вкусов, делая таким образом изменения максимально приятными для нас.





Нам следует чаще выезжать за город, чтобы насытить клетки организма кислородом, получить заряд энергии.

лайте несколько глубоких продолжительных вдохов с коротким активным выдохом. Это придаст бодрости. Днем постарайтесь выйти на улицу и сделать глубокий вдох и укороченный, но активный выдох. Это активирующий тип способ глубокого дыхания. Все клетки человека используют кислород. С его помощью вырабатывается необходимая для функционирования организма энергия, стимулируемая глубокими вдохами. Физиологически правильное дыхание является необходимым условием сохранения здоровья.

## Вода



Вода не только растворяет все вещества, но и участвует во многих реакциях обмена. Примерно на 60% наш организм состоит из воды. Почкам нужна вода, чтобы фильтровать кровь и выводить вредные вещества; пищеварительная система нуждается в воде, чтобы не возникали запоры; кожа нуждается в воде, чтобы оставаться здоровой; даже в костях должна быть вода, чтобы придавать им эластичность и прочность.

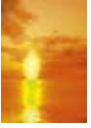


Обильное употребление воды — замечательная привычка, благотворно влияющая на здоровье.

Каждый день старайтесь выпивать хотя бы по 6 стаканов воды (летом еще больше). Выпейте стакан воды до завтрака, убедившись, что она не слишком холодная. Перед ужином выпивайте еще 1–2 стакана воды. Из всех напитков отдавайте предпочтение воде.

Вода обладает огромным целебным эффектом. Различные виды гидротерапии — это комплекс медицинских и косметологических процедур, основанных на использовании воды. Некоторые процедуры рекомендуется проводить только под наблюдением врача, но многие легко применяются и в домашних условиях. Например, различные виды душа, обертывание, сауна, общие и местные ванны. Используйте воду не только в лечебных целях, но и для реабилитации после травм и заболеваний, для профилактики; с помощью теплых ванн вы сможете избавиться от бессонницы, а контрастное обливание укрепит ваш иммунитет.

## Солнечный свет



Солнечный свет крайне важен для жизни и поддержания здоровья. Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже образуется витамин D. Свет обладает дезинфицирующим действием, способным уничтожить огромное количество патогенных микроорганизмов. Более того, он стимулирует все жизнеобеспечивающие процессы и выступает в роли тонизирующего средства для организма. Куда проникает солнечный свет — там будут жизнь и здоровье. Было научно доказано, что при длительном отсутствии солнечного света у людей увеличивается количество нервных заболеваний, возникает депрессия.

Но чрезмерное воздействие лучей опасно для здоровья, поэтому время пребывания на солнце необходимо дозировать. Помните, что озоновый слой, защищающий поверхность Земли от разрушительного эффекта солнечных лучей, становится тоньше, что ведет к более интенсивному облучению солнечной радиацией, пагубно влияющей на землю в целом. Никогда не считалось полезным, а в реалиях нашего времени тем более, проводить на солнце многие часы, подвергая опасности чрезмерного облучения свое тело.



## Физические упражнения

Наше тело создано для движения. Человек плохо себя чувствует не потому, что много работает. Наоборот, пассивный образ жизни приводит к ухудшению состояния организма. Было доказано, что люди, занимающиеся по 40 минут любыми физическими упражнениями не менее четырех раз в неделю, подвергаются меньшему риску сердечного приступа. Упражнения успешно борются с гипертонией, предотвращают ожирение, поддерживают организм в хорошей форме. Самое лучшее упражнение для каждого человека, выполнение которого возможно без всяких ограничений, — ходьба. Есть пословица: «У каждого из нас есть два врача: правая нога и левая».



Физические упражнения, адаптированные к возможностям и возрасту каждого человека, никогда не являются пустой тратой времени. Это отличное средство для поддержания собственного здоровья.



Все в природе следует циклам активности и покоя. И наше тело не исключение. Их соблюдение является решающим фактором для нашего психического и физического благополучия.

## Отдых



Общеизвестным является факт, что большинство сердечных приступов приходится на период между девятью вечера и полночью. Зачастую это происходит после напряженного дня, в течение которого человек выпил бесчисленное количество чашек кофе и выкурил пару пачек сигарет. Когда ресурсы организма оказались исчерпанными, происходит сбой. Мы должны быть уверены в том, что наш отдых действительно восстанавливает организм, ведь каждая клетка нуждается в передышке. Важнейшее значение для этого имеет полноценный сон: во время сна нейроны очищаются от метаболического балласта, который накапливается в течение

дня, все клетки восстанавливают свой нормальный состав и работоспособность, происходит усвоение питательных веществ, накопление энергии для последующей деятельности. Сон должен быть регулярным и достаточным: минимум семь часов для взрослого человека.

Кроме ежедневного отдыха (сна), организму необходим и другой отдых: еженедельный (хотя бы день в неделю) и ежегодный. Есть в человеке нечто, требующее периодического отдыха с частотой именно в семь дней. Это «нечто» — биологическая потребность, которая, без всякого сомнения, была заложена Творцом.

Регулярный, т.е. ежедневный, еженедельный, ежегодный (во время отпуска) активный отдых является важнейшей составляющей здорового образа жизни.





Отказ от всего, что нам вредит, и умеренное потребление того, что полезно, также являются основополагающими факторами нашего благополучия. Здоровье не дается даром, но напрямую зависит от нашего образа жизни

## Воздержание от токсических веществ



Человек — это единственное существо, добровольно уничтожающее себя токсическими веществами. Вред от употребления кофе, алкогольных напитков, табака и наркотиков дает о себе знать самым серьезным образом. Если мы хотим обладать энергичным и здоровым умом, необходимо избегать любых веществ, способных видоизменить тончайшие механизмы нашего мозга. Искусственные стимуляторы (кофеин, никотин, алкоголь, кокаин и т. д.) принуждают организм работать и работать, что ведет к его истощению и заболеваниям. ВОЗ определяет здоровье как суммарный комплекс физического, умственного или психического и социально-

го благополучия. Это предполагает больше, нежели простое отсутствие болезней. По выводам ВОЗ, употребление табачной и алкогольной продукции является одной из главных причин болезней в мире.

Здоровье несовместимо с употреблением наркотиков независимо от того, продаются они легально или нелегально, ведь клетки организма такого различия не чувствуют. Употребление наркотиков инициируется под предлогом того, что от них человеку становится легче, но ведь спустя какое-то время проявляет себя их негативное воздействие на организм. Решение прекратить употребление токсических веществ можно считать одним из лучших решений, которое человек может принять, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью.





Используйте любую возможность, чтобы расслабиться, полюбоваться природой. Время от времени поднимайте глаза к небу. Верьте тому, что есть Бог, Который над всеми. Доверяйте Ему. Вера и надежда способствуют хорошему психологическому настрою и положительно влияют на весь организм.

## Хорошее эмоциональное состояние



Выработайте привычку спокойно воспринимать происходящее, не сосредотачиваясь на переживаниях, не накапливая отрицательных эмоций по отношению к окружающим, к себе, с юмором воспринимая трудности.

Ни для кого не секрет, что состояние психического равновесия является важным залогом здоровой жизни. Вам известен факт, подтвержденный некоторыми исследованиями, доказывающими, что раковые заболевания чаще возникают у людей, находящихся в депрессии или обладающих скверным характером?

Сохранение психического, эмоционального равновесия, невзирая на проблемы и потрясе-

ния, является сложной задачей. Но многие находят состояние внутреннего покоя в религии, открывая для себя, что чтение Евангелия, наряду с молитвой и размышлениями, являются своего рода стаканом освежающей воды для перевозбужденной нервной системы.

Вера может сделать многое для обретения устойчивого эмоционального состояния и спокойствия духа, что принесет пользу эмоциональному и физическому здоровью. Верующий человек живет с надеждой на лучшее будущее и с убежденностью, что есть Некто над ним, Который понимает и любит его.

Уравновешенное эмоциональное состояние и умиротворенный дух положительно влияют на здоровое функционирование нашего организма.

# Тест

## Оцени свой образ жизни

На наше здоровье ежедневные привычки, такие как прием пищи, работа, проведение свободного времени, оказывают сильнейшее влияние. Здоровье определяется не только наследственностью или счастливым случаем, в большей степени оно зависит от нашего образа жизни.

Предложенные ниже вопросы должны помочь вам оценить, как поспособствовали или, напротив, навредили здоровью и вашим жизненным целям выработанные привычки и образ жизни.

### Хорошие привычки

### Баллы

Я съедаю по крайней мере три любых фрукта каждый день .....	2
Я съедаю по крайней мере одну тарелку сырых овощей (салата) каждый день .....	2
Я регулярно ем цельные злаковые культуры, крупы.....	2
Я употребляю в пищу оливковое или другое растительное масло .....	2
Я ем в одно и то же время.....	2
Каждый день я делаю несколько глубоких вдохов свежего воздуха .....	2
Я выпиваю от 4 до 8 стаканов воды каждый день.....	2
У меня хороший стул каждый день .....	2
Каждый день я провожу на свежем воздухе по крайней мере полчаса .....	2
Я выезжаю за город по крайней мере раз в неделю.....	2
У меня есть физические нагрузки каждую неделю .....	2
Каждую ночь я регулярно сплю по крайней мере 7 часов ....	2
Я посвящаю отдыху по крайней мере день в неделю .....	2
Я стараюсь быть в хорошем эмоциональном состоянии .....	2

Итого баллов по хорошим привычкам .....

