



Несколько поколений исследователей клетки и наследственности почти полностью игнорировали изучение привычек питания, а последние определяют и предопределяют развитие клеток и влияют на воспроизводство и выживание. Роль питания постыдно игнорировалась.

Большей частью принималось как само собой разумеющееся, что важен не вид потребляемой пищи, а то, потребляет ли организм „достаточно” или „более чем достаточно” пищи. Придавалось значение главным образом избытку или недостатку пищи, т. е. скорее ее количеству, чем качеству и виду. Лишь в последнее время стали серьезно изучать физиологическую основу жизни и примеры влияния питания на рост и воспроизводство в физиологическом и патологическом планах. Догадки о роли питания в здоровье и при болезни приходили в голову мыслящих людей на протяжении тысячелетий, однако ученые считали это не заслуживающим внимания.

Питание - это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддержание и восстановление организма, его воспроизводство. Это - восстановление тканей, а не просто накопление жира или „стимуляция” (возбуждение) жизненных сил. Из-за большого недопонимания и путаницы вокруг термина „стимуляция” мы склонны ассоциировать это понятие с питанием.

„Чистое и правильное питание, - пишет д-р Тролл, — предполагает ассимиляцию питательного вещества для сохранения структуры организма без малейшего возбуждения, нарушения или какого-либо влияния, которое могло бы быть квалифицировано как стимулирующее... Все стимуляции прямо противоречат здоровому питанию, являясь причиной ненужного расхода и утраты жизненной силы”

.



Мы определяем пищу как любое вещество, элементы которого способны превращаться и действительно формируют составные части тканей и жидкостей организма и используются последним для выполнения любых его функций. **Жизнь зависит от пищи.**

Весь рост, восстановление и сохранение тканей и развитие жизненной силы - результат питания. Все части и продукты в организме вырабатываются из крови, и все функции организма

зависят от крови, поставляющей вещества. Кровь создают воздух, во-да, пища и солнечная энергия. Эти компоненты важны для создания хорошей крови, здоровых тканей и органов и их функционирования.

В жизни одновременно и постоянно происходят два процесса - созидание и разрушение. Эти два процесса в со-вокупности и составляют метаболизм.

Созидательный процесс называется анаболизмом, разрушительный - ката-болизмом. В здоровом организме в детстве и юности сози-дательный процесс преобладает над разрушительным. Во время болезни и в старости преобладает разрушительный процесс. Во время полного отдыха и во сне все общие жиз-ненные функции протекают так же, как и во время бодрст-вования, но только менее активно. Сердце продолжает биться, грудь поднимается и опускается во время дыхания, печень, пищеварительные и другие внутренние органы продолжают работать. Работают все клетки организма. Метаболизм во время полного отдыха называется основ-ным метаболизмом. Степень метаболизма определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяет-ся в зависимости от возраста, пола, климата, расы, при-вычек, питания, умственного состояния и других факто-ров.

Степень метаболизма у женщин меньше, чем у мужчин, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, наименьшая - у людей преклонного возраста. Она меньше у жителей Востока (японцев и китайцев), выше у спортсме-нов, нежели у людей, ведущих сидячий образ жизни. У аме-риканцев, живущих в Бразилии, основной обмен меньше, чем у американцев в США; он больше после затраты физи-ческих усилий благодаря мышечному напряжению, подни-мается в течение дня, будучи наибольшим к полудню; у ве-гетарианцев он ниже, чем у мясоедов.

Ортодоксальная наука не может сказать, что является стандартным в биологическом отношении метаболизмом. Ибо, как и в других случаях, стандарты для „нормального ос-новного обмена" - это просто среднестатистические дан-ные, исчисленные большей частью по людям перекормлен-ным, перегруженным стимулирующей пищей, особенно протеинами. Идеальную биологическую норму можно опре-делить только по здоровым людям, живущим биологически правильной жизнью. С точки зрения гигиенистов, нормаль-ный обмен должен основываться на естественном режиме питания, который предполагает не только вид, качество и объем потребляемой пищи, но также (и это очень важно) вид и объем работы - „в поте лица",— произведенной для то-го, чтобы заработать эту пищу.

Ни один режим питания нельзя считать нормальным, если он не учитывает работу -„контруслугу" - для добывания пищи. Хищничество, пара-зитизм, разложение и подобные пути хищения благ или без-делье влекут за собой не только нарушение нормального ба-ланса „работа - питание", но и потребление пищи более низкого качества

Обменные нарушения, вытекающие из подобного образа питания, приводят к потерям и структурным изменениям, а в целом - к болезням. **Каждую секунду в организме человека отмирает в среднем 7 млн. красных кровяных шариков (из общего числа 25 трлн). Следовательно, каждую секунду должны родиться новые 7 млн.**

Таков прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего организма. Материал для строительства этих клеток поставляется пищей. Но это только небольшая часть непрерывной созидательной работы организма. Подобные процессы отмирания и возрождения происходят и в других частях тела.

Человеческий организм состоит из 22 основных химических элементов:

кислород

марганец

цинк

водород

натрий

хлор

углерод

Философия питания

Автор: Herbert M. Shelton

07.12.2012 19:29 - Обновлено 07.12.2012 20:31

кремний

фтор

азот

железо

бром

кальций

литий

никель

фосфор

йод

медь

калий

сера

мышьяк

магний

Питательная роль около двенадцати элементов (алюминий, мышьяк, бор, бром, никель, кремний, ванадий, цинк и др.), которые содержатся в организме человека и животного в ничтожных количествах, пока неизвестна. Они, как полагают, связаны с катализом, или провоцированием и ускорением химических реакций в организме, и неясно, являются ли они частью организма или нет. Возможно, они находятся там лишь в качестве чужеродных элементов. Полученные, например, данные о потребностях в боре очень косвенны и далеки от окончательных.

Эти элементы существуют не в „свободном” состоянии, а в органических соединениях друг с другом и неравномерно распределены в разных тканях и жидкостях организма. Грубо говоря, они группируются в нашей пище в виде протеинов, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц - отходов, или балласта. Каждый элемент выполняет определенную и незаменимую функцию, которую не может вместо него выполнить другой элемент. Все они важны для здоровой жизни, роста и длительного существования. **Снабжение материалом, из которого можно**

построить новые ткани и заменить отмершие, — вот для чего мы едим и в чем по меньшей мере одна из целей питания.

Помимо этого, в организме постоянно происходят и другие процессы, например работа по подготовке пищи для использования ее организмом. Эта работа известна под названием „усвоение“, она сопровождается в основном выделением определенных соков, или секретов, которые оказывают химическое воздействие на пищу. Эти соки организм должен выработать для себя сам. Пища предоставляет материалы, необходимые для производства этих и многих других секретов. Отходы жизнедеятельности клеток — кислотные по своему характеру и в высшей степени раздражающие и ядовитые. Если их оставить в организме не изменяя, они вскоре разрушат жизнь. Поэтому они не только удаляются, но подвергаются химическому изменению путем соединения с определенными щелочными минеральными элементами, делающими их менее разрушительными и вредными и подготавливающими их также и к выделению из организма. Минеральные элементы, вызывающие детоксикацию, также поставляются с пищей.

Пища сгорает в организме, чтобы дать тепло и энергию. Такова, по крайней мере, нынешняя теория ученых. Есть и другие, кто отрицает это и настаивает, что тепло и энергия не зависят от поставляемой пищи, что пища дает материал исключительно для построения новых и восстановления старых клеток и образования секретов. Утверждается, что тепло получается в результате ассимиляции пищи, а не ее окисления. Заявляют также, что тепло в организме возникает благодаря трению.

Мы потребляем углерод, забираем кислород и отдаем двуокись углерода. Совершенно очевидно, что углерод окисляется в организме. И в ходе этого процесса, несомненно, выделяется тепло.

Химические виды энергии в организме возникают не на чисто химической основе и связаны с чем-то, что внутренне сопряжено с органическим синтезом, который химическая энергия призвана поддерживать. По крайней мере, я не вижу другого объяснения. У меня не вызывает сомнения, что химическая энергия, как и механическая, используется организмом, хотя обе подчинены какой-то направляющей и универсальной нехимической энергии. Однако это остается вопросом, который будет разрешен лишь в будущем. Я лично не считаю, что вся энергия живого организма берется только из пищи.

Нормальная щелочность и нормальное специфическое равновесие крови поддерживаются с помощью пищи. В дальнейшем будет показано, что обе эти функции осуще-ствляются главным образом минеральным составом диеты. Эти функции пищи можно вкратце суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принято организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. В это понятие можно включить воду и кислород воздуха, но и то и другое обычно не классифицируется как пища. Подобные вещества, если их классифицировать как продук-ты, должны, видимо, обладать и вредными воздействиями. **Многое из того, что человек ест, наносит ему вред, хотя име-ет и питательную ценность**. Очевидно, от такой пищи следу-ет воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

Человеческий организм - удивительно сложный и свое-образный механизм, состоящий из тысяч различных частей и содержащий сотни химических соединений. И все они пи-таются единым кровотоком, который сам по себе является замечательно цельной химической системой. Если бы кровь строила свое вещество, пользуясь единым источником, как, например, кровь младенца, жизнь была бы чудесной. Но если учитывать, что кровь часто получает питание из сотен различных видов пищевых продуктов, особенно кровь совре-менного цивилизованного человека, то жизнь оказывается невообразимо сложной. Трудно даже представить, как в этих условиях жизнь вообще может существовать.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания из большой массы различных продуктов, чтобы избежать истощения, и в то же время он должен избе-гать всех излишеств в тех веществах, которые мы потребляем почти всегда в избытке. Пищевые вещества, которые не нуж-ны и не могут быть использованы, наносят вред организму.

По мере развития науки о питании число важнейших компонентов питания возрастает. Прежде в книгах писа-лось о потребностях человека в протеинах, углеводах и жи-рах. Но теперь мы говорим, что человеку нужны еще мине-ралы, витамины и клетчатка. Нормальная диета должна включать все эти элементы.

Поскольку пища выполняет столь много важных функ-ций, необходимо, чтобы мы обеспечивали организм всеми нужными элементами. Очень важно, чтобы пища питала весь наш организм, а не только часть или отдельные части его. Диетический ансамбль должен охватывать весь диапа-зон питания. Результат дает вся диета, а не один вид продук-та или один элемент питания. В любом конкретном случае здоровье всего

организма будет определяться адекватностью конкретной диеты потребностям организма вообще.

Человеческий организм никогда не подвергался полному анализу, как не анализировались полностью составные части всех продуктов. Это, однако, не имеет большого значения. Ни человек, ни продукты не могут быть проанализированы, не будучи до основания разрушенными. Но продукты в процессе разрушения - не те же самые, что существуют в клетках и тканях организма или в нетронутой пище. Можно подвергнуть анализу только мертвое тело, но это прольет немного света на химический состав живого организма. Анализ и мертвого тела, и горстки почвы покажет, что и то и другое состоит из одних элементов, но никто не отождествит тело человека с горстью земли. Яблоко состоит из тех же элементов, что и земля, но мы легко увидим большую разницу между продуктом жизненного синтеза и почвой в нашем саду. К счастью, нет необходимости знать точный химический состав ни тела, ни продуктов, чтобы правильно питать себя, свои семьи и больных.

Если мы будем питать их естественными продуктами, мы можем быть уверенными, что они получают все необходимые питательные элементы. Мы можем довериться установившимся, очень древним процессам жизни, которые берут за нас заботу обо всем остальном