



ЗАХИСТИ *своє* ЗДОРОВ'Я!

5 КРОКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Ви часто хворієте та берете лікарняні? Можливо, у вас слабка імунна система. Імунна система створена, щоб захищати від хвороб та інфекцій. Але наш стиль життя не дозволяє імунній системі функціонувати правильно. Одна з основних причин послаблення роботи імунної системи – це неправильне харчування. Правда, є і гарна новина – це можна змінити за короткий строк. Уникаючи поганої їжі та вживаючи натомість корисну, ви зможете покращити функціонування імунної системи.

УНИКАЙТЕ ЦУКРУ

Цукор – напевно, найгірший продукт для здоров'я. На жаль, американці дуже любляють солодке. В середньому вони вживають близько 32 чайних ложок цукру на день! Тобто $\frac{2}{3}$ склянки цукру щодня! На думку Американської кардіологічної асоціації це в чотири рази перевищує допустиму норму. Всі ми знаємо, що надлишок цукру є причиною надмірної ваги та розвитку діабету. Але ви, можливо, здивуєтеся, дізнавшись, що такий надлишок дуже послаблює імунну систему.

Вчені з'ясували, що кількість цукру, яка дорівнює 21 чайній ложці, яку вжили протягом п'яти годин, призводить до того, що наші білі кров'яні тільця, які борються проти чужорідних агентів у наших тілах, втрачають аж 40% своєї здатності знищувати бактерії.

Лікар Майкл Ройзен – головний лікар Інституту здоров'я у Клівлендській лікарні та автор кількох книг бестселерів про здоров'я, серед яких "The RealAge Diet: Make Yourself Younger with What You Eat" ("Дієта для біологічного віку: помолодшайте завдяки тому, що ви їсте") говорить, що цукор – це улюблене пальне для багатьох речей, яких ми не бажаємо. Цукор пришвидшує ріст бактерій, вірусів та ракових клітин. Інакше кажучи, він всіляко сприяє розвитку бактерій та вірусів, через що нам стає складніше їх долати. Це наче гра на кількість та швидкість.

На жаль, цукор входить до складу надто великої кількості продуктів. Здебільшого, це очевидний інгредієнт, наприклад, у лимонаді. Але цукор часто ховається у продуктах, які ми не вважаємо солодкими, наприклад, хліб, томатний соус або йогурт.

Існує понад 40 різноманітних видів цукру. Кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози – це форма цукру і його додають до тисячі продуктів,

які ми купуємо у продуктовому магазині. Лікар Ройзен радить перевіряти склад на упаковці продукту і звертати увагу на вміст цукрів.

“Мальтоза, декстроза, фруктоза і т.п. – все, що закінчується на «-оза» – це цукор”, – пояснює лікар Ройзен. – Все, що називається «сироп» – це цукор, мед – це цукор. Мальтодекстрин, випарений тростинний цукор, буряковий цукор, кукурудзяний підсолоджувач – усе, що називається “підсолоджувачем”.

Багато продуктів, які можуть здаватися здоровим харчуванням, насправді є насиченим цукром, наприклад, фруктовий сік або спортивні напої.

УНИКАЙТЕ ОБРОБЛЕНОЇ ЇЖИ

На додаток до цукру, технологічно оброблені продукти також послаблюють вашу імунну систему. Оброблена їжа – це їжа не в своєму природному стані, наприклад, печиво, крекери, снеки, заморожені продукти, запаковані продукти та більшість фастфудів. Більшість оброблених продуктів містять транс-жири або жирні кислоти Омега-6, які викликають запальний процес. Запалення означає, що ваше тіло надто зайняте відновленням своєї ураженої ділянки, щоб ефективно захищати організм від інших інфекцій.

Лікар Ройзен каже, що запалення постійно забирає сили в імунної системи, роблячи її неефективною у боротьбі з ворожими атаками.

“Запалення робить вас вразливими до атак в іншому місці, – пояснює він. – Скажімо, у вас запалення в колінному суглобі. Всі ваші білі кров’яні тільця біжать туди боротися із запаленням, а на боротьбу із застудою та грипом вже нікого не лишається”.

ЯК ВИЗНАЧИТИ ТРАНС-ЖИРИ

Тепер, коли ви знаєте, що транс-жири викликають руйнівне запалення, вам захочеться знати як їх уникнути. Подивіться на список інгредієнтів на продукті. Не шукайте таких слів, як “транс-жири”, шукайте слово “гідрогенізований”. Транс-жири відомі також як гідрогенізовані олії, бо вони виготовлені за допомогою вливання водню в олію (для продовження строку придатності продукту).

Увага! Навіть якщо продуктова упаковка хвалиться “Не містить транс-жирів” – це може бути неправдою! Такий собі маркетинговий хід. Виробникам продуктів харчування дозволяється зазначати, що продукт не містить транс-жирів доти, доки вміст транс-жирів буде меншим за 0,5 грама на порцію. Розмір заявленої порції залежить від самих виробників. Таким чином, виробники продуктів харчування часто занижують розмір порції, наприклад, беруть два печива. Потім вони кладуть стільки транс-жирів у ці два печива, щоб це офіційно дозволяло їм вказати “не містить транс-жирів”. Хоча в



Довідка

Майкл Ройзен, лікар –

головний лікар Інституту здоров’я у Клівлендській лікарні, випускник медичного факультету Каліфорнійського університету у Сан-Франциско. Він проходив клінічну ординатуру з терапії внутрішніх захворювань у Гарвардській лікарні Бет-Ізраїль і закінчив санітарну службу в Національному інституті здоров’я.

Лікар Ройзен практикує терапію внутрішніх захворювань у відділенні Превентивної медицини. Інститут здоров’я, який він очолює, спрямований на заохочення людей до профілактики захворювань та зміцнення здоров’я, що є головною цінністю, яку пропагують у Клівлендській клініці.

результаті, середньостатистична людина їсть набагато більше ніж одну порцію, таким чином, ковтає забагато транс-жирів (насправді, будь-яка кількість транс-жирів – це вже забагато).

Загальний висновок – не покладайтесь на продуктову упаковку. Замість того, вивчайте список інгредієнтів. На додаток до багатьох оброблених продуктів, кулінарний жир та маргарин – це також транс-жири.

ЯК ВИЗНАЧИТИ ЖИРНІ КИСЛОТИ ОМЕГА-6

Жирні кислоти Омега-6 по своїй суті не корисні. Небезпечними їх робить та кількість, яку ми споживаємо. Жирні кислоти Омега-6, такі як рослинна олія, соєва або кукурудзяна олія є корисними для нас доти, доки вони споживаються в приблизно однаковій кількості з Омега-3, наприклад у риб'ячому жирі. Американці споживають у двадцять разів більше жирних кислот Омега-6 ніж жирних кислот Омега-3, і такий дисбаланс викликає запальні процеси.

Причина, чому американці споживають так багато жирних кислот Омега-6 у тому, що вони віддають перевагу обробленим продуктам. Підраховано, що більшість американців споживають соєву олію щодня! Так само, як ви перевірятимете наявність транс-жирів, переконайтесь також, чи немає у переліку інгредієнтів жирних кислот Омега-6, таких найменувань як соєва олія, кукурудзяна олія, рослинна олія, олія бавовняного насіння чи сафлорова олія.

“Якщо у вас надлишок транс-жирів, бактерії та віруси будуть інтенсивніше розповсюджуються у вашому тілі, – стверджує лікар Ройзен. – Транс-жири містяться в технологічно оброблених продуктах. Те ж саме стосується і продуктів, що містять Омега-6”.

УНИКАЙТЕ ХАРЧОВИХ УПАКОВОК

Іноді причиною проблем є не самі консервовані продукти, а упаковка. Упаковка часто містить шкідливі хімічні речовини, які пригнічують вашу імунну систему, і це доведений факт. Наприклад, упаковки поп-корну для розігріву у мікрохвильовці зазвичай покриті антипригарними хімічними речовинами, які називаються перфторованими органічними сполуками (ПФС), тому мастило не потрапляє в торбинку. Нещодавнє дослідження виявило, що показники, які американський уряд вважає “безпечними” у 100-1000 разів перевищують норму для дітей. Ці хімічні речовини руйнують імунну систему; вакцини, прищені людям з вищим рівнем ПФС у їх тілі були менш ефективними.

ПОП-КОРН НА СТАРИЙ ЛАД

Замість придбання поп-корну для мікрохвильовки, купіть необроблені кукурудзяні ядра і приготуйте їх на пательні на плиті. Додайте авокадової олії. Насипте достатню кількість ядер, щоб вкрити дно пательні. Накрийте кришкою та готуйте на середньому вогні, доки не почуєте потріскування перших ядер. Потім зрідка струшуйте пательню, доки кількість потріскувань не зменшиться до одного на кожні дві секунди.

“ЗРОБИ САМ” – ЗДОРОВІ СПОСОБИ ГОТУВАННЯ ПОП-КОРНУ У МІКРОХВИЛЬОВЦІ

1. Помістіть ¼ склянки неприготованих кукурудзяних ядер у чистий коричневий паперовий пакет для обідів, згорніть верхній край декілька разів і поставте його в центрі

мікрохвильової печі. Розігрівайте на високій температурі, доки потріскування ядер не зменшиться до одного на кожні дві секунди. Дістаньте з пакету та насолоджуйтесь.

2. Висипте поп-корн у скляну посудину. Додайте дві столові ложки розтопленого вершкового масла і трохи солі. Злегка прикрийте посудину скляною кришкою або рушником. Розігрівайте на високій температурі, доки потріскування ядер не зменшиться до одного на кожні дві секунди. Дістаньте та смакуйте.

ЗАМІНІТЬ АНТИПРИГАРНІ КАСТРУЛІ ТА ПАТЕЛЬНІ

Деякі з тих самих антипригарних хімічних речовин, які додають до упаковок з поп-корну також використовуються для покриття антипригарних каструль та пательнь. Щойно ви помітите на цих пательнях подряпини, замініть їх на емальовану, скляну, чавунну або з нержавіючої сталі, що не вкрита антипригарними хімічними речовинами.

ПЛАСТИК/БЛЯШАНКИ

Доведено, що хімічні речовини, які використовують для виготовлення пластику негативно впливають на здоров'я, наприклад, викликають ендокринні порушення, які можуть призвести до пригнічення роботи імунної системи. Таким чином, не купуйте їжу у пластикових контейнерах, натомість, надавайте перевагу їжі у скляних або металевих контейнерах. Крім того, не розігрівайте та не зберігайте їжу у пластикових контейнерах або харчовій плівці. Багато компаній також використовують бляшанки, як наприклад такі, у яких продають суп. У них внутрішня сторона покрита бісфенолом А (BPA). Ця форма пластику шкодить імунній системі. Кращою альтернативою технологічно обробленого супу у бляшанці буде домашній суп.

Лікар Ройзен радить робити покупки по периметру продуктового магазину, а не в середніх рядах.

“Один із найпростіших способів вирішення питання здорового харчування – уникати продуктів в упаковці, які не мають свого початкового вигляду. Запакована їжа шкідлива для вашого здоров'я і протипоказана при запальному процесі”, – каже він.

ПИЙТЕ БАГАТО ВОДИ

Інша перешкода на шляху до здорової імунної системи – дегідратація. Життя показує, що ми п'ємо мало води. Рідина виводить шкідливі токсини, і в той же час доставляє необхідні поживні речовини до місця проникнення інфекції. Аби перевірити, чи достатньо ви п'єте води, поспостерігайте за кольором вашої сечі. Вона має бути блідо-жовтою. Якщо ваша сеча темно-жовта, вам потрібно більше пити. Вода – це добре, а алкогольні напої шкідливі для вашої імунної системи. Дослідження показують, що надмірне вживання алкоголю зменшує здатність білих кров'яних тілець знищувати мікроби. Чим більше ви вживаєте алкоголю, тим більше підхоплюєте інфекцій.

ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗМІЦНЮЮТЬ ІМУННУ СИСТЕМУ

Тепер, коли ви вже знаєте, чого варто уникати, лікар Ройзен перерахує продукти, які зміцнюють імунну систему.

“Найважливіше в справі підтримання нашої захисної системи — це сама їжа та її вибір, — зазначає він. — Те, яка у вас їжа — це ключ до тривалої хвороби або життя без хвороб. Скажу за себе, що найкраща їжа — це різноманіття хрестоцвітих овочів (капустяні)”.

Вживання овочів та фруктів поліпшує здатність боротися з хворобами. Їжа, особливо багата на важливі фітохімічні речовини для імунітету — це червоний болгарський перець, ягоди, капуста, цибуля, буряк, часник, брокколі та гриби шиітаке. Крес-салат або садовий хрін — новий супер-продукт, вміст в ньому вітамінів та мінералів навіть більший, ніж у шпинаті.

ЇЖТЕ ПРОБІОТИКИ

Квашені продукти, наприклад, солоні огірки, квашена капуста та йогурт без добавок називаються пробіотиками, тому що вони містять здорові бактерії, необхідні для нормального функціонування імунної системи. Пробиотики замінюють корисні бактерії в нашому організмі, які були вичерпані антибіотиками, антибактеріальними милами та поганим харчуванням. І що ще чудового в соліннях — вони, за словами лікаря Ройзена, сприяють схудненню.

“Вчені провели дослідження за участі мишей-близнюків, — каже він, — які залишались худорлявими, якщо в них були корисні бактерії. Ті, у яких був надлишок поганих бактерій набирали вагу. Потім гладкі миші, отримавши бактерії худих мишей, починали теж худнути”.

ЇЖТЕ КІМЧІ

На думку доктора Ройзена, найбільший ефект із квашених продуктів має капуста кімчі.

“Це корейське овочеве соління, — пояснює він. — Для приготування використовують розмаїття овочів: пекінську капусту, брокколі, будь-які овочі, які є в наявності, цибулю, і заквашують цю суміш. Смак чудовий, а головне — ця страва сприяє зростанню корисних бактерій”.

ЯК ЇСТИ КІМЧІ

Кімчі можна знайти у продуктових магазинах в овочевому відділі або з азіатською їжею. Найчастіше її їдять з мисочкою рису, але вона буде смачною також і в багатьох інших формах, наприклад:

- смажена в авокадовій олії з додаванням порізаної кубиками свинини та води. Готувати, доки м'ясо не стане ніжним, додаючи сир тофу, і подавайте з рисом;
- як салат, оприсканий кунжутною олією та рисовим оцтом;
- обсмажена до появи карамелізованої скоринки і змішана з яйцями.

Висновок простий — долайте застуди та грип за допомогою здорового харчування, без надлишку цукрів та технологічно обробленої їжі, вживайте різноманітні натуральні продукти, не забуваючи пити достатню кількість води. Ви точно почуватиметеся краще, і тілом, і духом.

Примітка: Перед тим, як змінювати свій режим на будь-який інший, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем чи іншим фахівцем у сфері охорони здоров'я. Інформація подана у цій публікації з метою ознайомлення. Вона жодним чином не призначена для діагностики, лікування чи профілактики будь-яких захворювань. Перед тим, як розпочати або припинити будь-які заняття фізичними вправами чи прийом харчових добавок, проконсультуйтеся з вашим сімейним лікарем чи фахівцем з питань охорони здоров'я щодо усіх протипоказань та можливих побічних ефектів.