

This text has no standard translation into English, and therefore presented in its original language. You can use the tool "Translate Tools" (on the page top left) to carry out on-line translation.

Останнім часом спеціалісти харчування усього світу звертають увагу на його складову частину — харчові волокна. Мова йде про клітковину, яка складається з високомолекулярних вуглеводів. Харчові волокна необхідні людині, бо виконують кілька важливих функцій: механічно стимулюють роботу кишечника, що так важливо в нашу епоху малорухливого способу життя; сприяють адсорбуванню отрутних сполук, які утворюються в організмі, або попадають в нього з оточуючого середовища; адсорбують від жовчних кислот, з якими пов'язаний рівень холестерину в крові (краще діють харчові волокна висівок та буряку).

Шляхом обробки отримують хімічно чисті подрібнені волокна з висівок, шкірок ягід винограду, помідорів, яблук т. ін. Застосування їх хворим на хронічну ниркову недостатність дає відмінні результати. Доведено, що харчові волокна рослинного походження мають цілющу дію при ожирінні, діабеті, запобігають розвитку склерозу, утворенню камінців в жовчному пухирі, захищають від дивертикульозу. Статистика показала, що в країнах, де населення вживає більше харчових волокон, там значно рідше зустрічаються захворювання товстої кишки, в тому числі і онкологічні. А коли хвороби, які виникають внаслідок дієти з малим вмістом харчових волокон, поширюються, серед них останні роки фігурують сечокам'яна хвороба, пептична виразка шлунку та дванадцятипалої кишки, варикозне розширення вен, подагра, карієс та інші.

Людство протягом тисячоліть вживало грубий харч, а ми — рафіновану їжу, хліб з борошна кращого помолу. Тому й застійні процеси, а з ними зв'язані виникнення різних захворювань обміну речовин.

Лікування харчовими волокнами просте. Наприклад, приймаємо по 1 чайній ложці пшеничних висівок тричі на день перед їжою, запиваючи водою. Покращиться моторика кишок і самопочуття, хворі стануть більш енергійними, а ті, хто страждає зайвою вагою, почнуть від неї звільнятися.

Не надаючи особливого значення деяким харчовим продуктам, ми втрачаємо для себе такі види харчів, які мають протипухлинну дію. Зерно кукурудзи містить в собі до 72 процентів крохмалю, до 15 — білка, до 7 — жиру, а також клітковину, багатий набір вітамінів, пантотенову кислоту, флавонові похідні, солі калію, фосфору, заліза, міді,

нікелю. Кукурудзяна олія в сирому нерафінованому вигляді рекомендується як допоміжний засіб для профілактики та лікування загального та регіонального атеросклерозу, ожиріння, хвороб печінки, облітеруючих захворювань артерій, при цукровому діабеті та інше. В досліджах останніх років було доведено, що екстракти із подрібнених зерен (насіння) різних сортів кукурудзи містили речовини лектини із протипухлинною активністю. Вісім із досліджених сортів затримували ріст клітин раку Ерліха в експерименті.

Буряки столові містять багато цукрів, полісахариди, пектинові речовини, клітковину, органічні кислоти, білки, амінокислоти, солі кальцію, калію, заліза, марганцю, кобальту, фосфору, пігменти. Багаті буряки вітамінами, йодом. Буряки широко застосовуються в лікувальному харчуванні. Тим, хто страждає на ожиріння, а також при гіпертонії, запорах, захворюваннях печінки та нирок, корисно вживати буряки у вигляді салатів, вінегретів, в юшках. Страви з буряком корисні для хворих серцевосудинними хворобами та для літніх людей. Є багато доказів про протипухлинні дії соку червоного буряку та патоки з нього по відношенню клітин карциноми, саркоми, рака Ерліха, які прищеплювали тваринам. Також повідомлялося про лікування цим соком хворих із злоякісними пухлинами різноманітної локалізації. Пухлини зменшувалися, хворі мали прибавку у вазі в середньому на 10 кг, їхнє самопочуття покращувалося.

Буряк найбільше сприятливий до азоту і здатний накопичувати нітрати у великих дозах. Нітрати мають властивість перетворюватися в нітрозаміни, які, по свідченню медиків, мають канцерогенну дію. Самі по собі нітрати шкідливо впливають на кров та на печінку. Тому у дітей та дорослих можуть розвинути алергія та недокрів'я. Шкідлива дія нітратів настає лише в тому випадку, якщо добове вживання їх з їжею перевищує 300—350 міліграмів. По наших санітарних нормах в кіло картоплі допускається 240 міліграмів нітратів, в кіло капусти — 600, в кіло моркви — 450 міліграмів. І найбільше всього в буряках: 2.100 міліграмів на кіло коренеплодів. Складаючи добовий раціон харчування, треба виходити з цих розрахунків.

В літературі приводяться експериментальні дані про протипухлинну дію гарбуза по відношенню до прищеплених тваринам клітин раку карциноми. Виявлена по відношенню до карциноми протипухлинна активність огірка. Але засолені, мариновані, варені і свіжі огірки підвищують апетит, тому не рекомендуються людям, що схильні до набуття зайвої ваги тіла, також не рекомендуються тим, хто страждає хворобами печінки, шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, гіпертонією, атеросклерозом, цукровим діабетом і хворобами нирок.

Є в літературі відомості про те, що алкогольний екстракт із сім'я ячменю в досліджах на тваринах значно стримував ріст та розвиток первинних пухлин. Відвар ячної та перлової круп володіє пом'якшувальною та обволікаючою властивостями і його рекомендують при хворобливому подразненні слизистої оболонки шлунково-кишкового тракту, як

загальнозміцнюючий засіб після тяжких захворювань. Кава з ячменю смачна, поживна і корисна для шлунку та бронхів.

Хоч пшоно містить мало клітковин, в ньому багато вітаміну РР, мікроелементів — міді, нікелю, марганцю, цинку. Свіже пшоно показане в харчовому раціоні при захворюваннях серцево-судинної системи, при гіпертонії та хворобах печінки в зв'язку з ліпотропною дією, з його здатністю стимулювати кровоутворення, а також дякуючи присутності мікроелементів, активізувати ферментні системи в організмі. В експериментах на тваринах із спонтанним раком молочної залози вивчали дію екстракту або білка, що були виділені із проса. Екстракт, введений десяти тваринам під шкіру, або в середину м'язів, викликав у дев'яти з них зменшення пухлин.

Отримайте у лікаря консультацію з метою, щоб ваша дієта була не тільки збалансована по кількості білків, жирів та вуглеводів, але й по соціальним біологічно активним речовинам. А це здійсниться при умові залучення до вашого раціону фруктів, овочів, приправочної зелені, продуктів, які містять в собі достатню кількість харчових волокон.