**Человек и еда**

Георгий Багдыков

Еще древние говорили, что человек есть то, что он ест. Верность этого высказывания подтверждают сейчас ученые. Они пришли к выводу, что пища самым удивительным образом влияет на наши мыслительные процессы. От того, что мы съели, зависят наши настроение и ясность мышления. Такая зависимость кажется странной, однако природа сконструировала мозг именно так, и то, что открыли ученые в данной области, может быть весьма полезным для нас. Перейдем к примерам.

Завтрак. Многие из нас начинают свой день с пищи, содержащей углеводы, например со сладких булочек. Сахар и крахмал в их составе увеличивают содержание в мозге серотонина, который является успокоительным нейротрансмиттером. В результате мы достигаем обратного эффекта. Такая пища бодрости не придает.

Ветчина и яйца имеют высокое содержание жира и холестерина. Они медленно всасываются и перевариваются, вызывают отток крови от мозга и таким образом замедляют умственную деятельность.

Как полагают сейчас ученые, хороший завтрак состоит из продуктов с низким содержанием жира. Это может быть постная ветчина (ни в коем случае не колбаса или сало), нежирный плавленый сыр или творог вместо масла, свежие фрукты или сок вместо сиропа или сахаросодержащих продуктов.

А как быть с кофеином? Одна-две чашки кофе или чая за завтраком заметно взбодрят вас, позволят проявить себя наилучшим образом в тестах на активность. Однако, выпив три чашки и более, вы можете утратить хорошую реакцию и ясность ума от избытка кофеина.

Обед. Большинство людей сознают, как опасно во время обеда употребление спиртных напитков, поскольку они притупляют сознание на длительное время. Вообще говоря, алкоголь вреден для мозга; постоянное его употребление может привести к структурным и функциональным изменениям и расстройствам в головном мозге. Но лишь немногие понимают, насколько вреден обед, состоящий из трех блюд, содержащих углеводы, таких как, например, хлеб, макароны или картофель и сладкое на десерт. В результате исследования, проведенного группой ученых под руководством Бонни Спринг, сделан вывод, что подобные продукты на женщин нагоняют сонливость, а на мужчин действуют расслабляюще. Более того, по словам Спринг, получается, что после такого обеда у всех, кому за сорок, способность концентрировать внимание на работе восстанавливается на 4 часа позже, чем у тех, чей обед состоял из продуктов с высоким содержанием протеина.

Почему это происходит? Богатые протеином птица или рыба наполняют вашу кровь аминокислотами, в том числе тирозином. Тирозин проникает через защитный фильтр, так называемый гематоэнцефалический барьер. В мозге эта аминокислота превращается в химические вещества, способствующие повышению активности, – допамин и норепинефрин. Если во время стресса запас этих веществ в мозге истощается, то вас охватывает чувство замешательства, нерешительности, беспокойства и подавленности. Еще один питательный элемент, который беспрепятственно проникает через гематоэнцефалический барьер, – это холин. Он содержится в рыбе, мясе, яичном желтке, соесодержащих продуктах, овсянке, рисе, арахисе. Холин – химический предшественник нейротрансмиттера мозга, ацетилхолина. Последний играет важную роль в развитии памяти.

Ужин. Если у вас нет необходимости стимулировать энергию для работы или занятий в ночное время, не ешьте за ужином продукты с высоким содержанием протеинов, например сочный бифштекс или рыбу. Вместо этого употребляйте углеводы. Они косвенно влияют на химический состав мозга: способствуют выделению гормона инсулина, стимулируют процесс поглощения мышечной тканью аминокислот из крови. А как же относиться к стакану теплого молока, которое мама велела выпивать перед сном? Она, к сожалению, была не права. Ученые обнаружили, что хотя молоко и содержит триптофан, протеин в его составе нейтрализует влияние этой аминокислоты. Перед сном благотворней всего воздействие углеводов, таких, например, как в овсяном печенье или булочке с вареньем.

Воздействие углеводов на деятельность мозга значительно глубже, чем привыкли считать ученые. Согласно последним данным, триптофан действует не только как снотворное, но и как болеутоляющее. И действительно, совершенно неосознанно многие из нас едят сладкое, стремясь улучшить свое самочувствие. К примеру, каждую осень, когда дни становятся короче, мы подчас испытываем тягостное сезонное депрессивное состояние (СДС), для которого характерны чувство подавленности, потребность в более длительном сне и излишний вес.

Мы поправляемся главным образом в результате потребления значительного количества углеводов в конце дня или поздно вечером. В более короткие дни осенью или зимой шишковидная железа выделяет значительно больше мелатонина, нормализующего соотношение сна и бодрствования. Для того чтобы избавиться от чувства дискомфорта, подавленности и мрачного настроения, страдающие СДС начинают поглощать излишнее количество углеводов, стремясь повысить содержание серотонина в головном мозге и хотя бы ненадолго избавиться от такого состояния.

Отказываясь от вредной привычки курильщика, люди также ищут утешения в сладостях. Сомнительная компенсация. Ведь ученые пришли к выводу, что, значительно увеличивая содержание серотонина в мозге, триптофан препятствует возникновению синдрома, сопутствующего отказу от никотина. Тем, кто страдает СДС, бывшим курильщикам и всем остальным, необходимо помнить, что всего-навсего 50 граммов углеводов способствуют выделению в мозге транквилизатора серотонина. Большее количество углеводов, возможно, будет способствовать излишней полноте, но не спокойствию. Действие его начинается лишь спустя некоторое время: пройдет примерно час после обеда, когда съеденное вами печенье переварится; вы успокоитесь, и ваш аппетит уменьшится.

Правильное питание в установленное время поможет вам регулировать свое настроение. Химический состав мозга – это тонко настроенный механизм, и избыток одного жизненно важного вещества может привести к недостатку другого.

Последние исследования показали парадоксальное явление: американцы, которые свято следовали антихолестериновой диете, вышли в мировые лидеры по количеству инфарктов, зато наименьшее их число – у французов, которые слывут обжорами, причем налегают на гусиный жир, кровяную колбасу и вино. Оказывается, жиры перепончатолапых – уток, гусей – по составу очень близки к оливковому маслу, самому полезному в мире продукту питания. А ведущий диетолог из Франции Рено считает, что лучше всего французов защищает от инфаркта вино.

Умеренное потребление алкоголя сокращает в два раза риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Что касается колбасы, особенно кровяной, то, по последним данным, она восстанавливает содержание железа в человеческом организме быстрее любого лекарства, а немного соли необходимо в мозговой деятельности человека.

Несколько крупных медицинских центров в Германии, Соединенных Штатах и Англии решили опробовать новый метод лечения болей при ревматическом артрите – давать больным жевать куриные и говяжьи кости! Как показали предварительные испытания такого метода лечения в США, больные при пережевывании суставных хрящей куриных и говяжьих костей проглатывают значительное количество коллагена второго типа. Этот коллаген в организме не разрушается нашей иммунной системой, то есть не воспринимается как инородный, а, попав в кровь, усваивается и идет на восстановление поврежденных артритом суставов. В лондонских больницах интенсивно внедряют эту диету для лечения больных.

Здоровое питание уже само по себе благотворно влияет на организм, некоторые продукты по своему воздействию могут смело соперничать с лучшими косметическими средствами. Известно, что морковь богата веществами, необходимыми для зрения. Однако мало кто знает, что содержащийся в ней бета-каротин чрезвычайно полезен для волос. Этот так называемый провитамин стимулирует деление клеток, в результате чего происходит обновление кожного покрова головы. Творог смягчает губы. В обезжиренном твороге содержится большое количество рибофлавина, который улучшает обмен веществ. Тем, у кого сухие, потрескавшиеся губы, следует ежедневно съедать 400 граммов творога, чтобы избавиться от этого недостатка.

Поистине «косметическим набором» являются земляные орехи: благодаря высокому содержанию витамина Е они эффективно влияют на кровоснабжение кожи. Ежедневно съедая по 150 граммов орехов, можно сравнительно быстро избавиться от прыщей. Подобное воздействие оказывает и рыба. Овечий сыр прекрасно «ремонтирует» ногти: содержащиеся в нем вещества препятствуют тому, чтобы ногти становились ломкими и тусклыми. Ежедневно 50 граммов овечьего сыра или молока достаточны, чтобы «обработать» ногти, не прибегая к маникюру. Сою или продукты, приготовленные из сои и с применением ее, стоит принимать в пищу не только потому, что они способствуют пищеварению, но и потому, что препятствуют выпадению волос.

Тому, кого беспокоит сухая, потрескавшаяся кожа на руках, следует регулярно есть бананы. Ведь проблему вызывает недостаток витамина В6, которым чрезвычайно богаты эти фрукты. Грибы и блюда, приготовленные из них, незаменимы для людей с чувствительной кожей: они содержат много витамина В12, который укрепляет пигментный слой кожи.

Большинство долгожителей были зачаты после постов. Прежде чем прийти к такому выводу, директор Института долголетия Валерий Туев провел исследования 1000 мужчин и 500 женщин в возрасте от 85 до 110 лет. Конечно, для каждой пары можно рассчитать свой, наиболее благоприятный период зачатия ребенка. Однако не зря на Руси свадьбы всегда играли в период после постов. Во время поста мужчина питался в основном кашами, а энергия злаков исключительно благоприятна для мужского семени. К его улучшению приводит и отсутствие половых контактов, запрещаемых церковью в это время.

Пища, содержащая много растительных волокон, в частности зерновая (прежде всего – ржаной хлеб), и запиваемая простоквашей, – вот самая надежная гарантия от рака толстой кишки и возникновения риска многих других болезней: от сердечно-сосудистых до сахарного диабета.

Эту рекомендацию высказал в Хельсинки Международный симпозиум специалистов по питанию. Исследования показывают, что пищевые волокна, которые не растворяются ни в желудке, ни в тонкой кишке, в толстой попадают в реакцию брожения, которая разлагает их. По современным понятиям медиков и специалистов по питанию, сама реакция предотвращает заболевания данной кишки. В этой реакции брожения участвуют кроме волокон и бактерий другие углеводы, в том числе олигосахариды. Названные соединения содержатся в луке обыкновенном и порее, артишоках и цикории (не случайна давнишняя известность кофе с цикорием). Исследования подтвердили особую важность для благополучия кишечника молочнокислых бактерий. Они тоже попадают в основном в толстую кишку и укрепляют ее сопротивляемость инфекциям.

Специалисты, известные во всем мире своими успехами в области борьбы с онкозаболеваниями, утверждают, что лучше поститься, чем оперироваться. Это, казалось бы, простенькое правило имеет под собой глубокую почву, и современные исследования, как и дедовский опыт, рекомендуют: больше ешьте овощей и фруктов, содержащих витамины А, С, Е и минеральные вещества. А это самые обычные морковь, красный и зеленый перец, шпинат, салат, помидоры, яблоки, сливы. Фрукты не чистите. В кожуре – самое необходимое! Особенно чудодейственно в профилактике такого страшного заболевания, как рак, семейство крестоцветных. Надо «подналечь» на белокочанную и цветную капусту, редьку и редис. Не пренебрегайте злаками и бобовыми. Полезны недробленая пшеница, фасоль, чечевица, зеленый горошек. Чтобы повысить сопротивляемость организма, сбросьте лишний вес, меньше потребляйте консервов и копченостей. Есть еще одно заключение, весьма оригинальное: больше смейтесь и не теряйте надежду на лучшее. Пессимисты скорее «отдают концы», чем оптимисты. Американские ученые обнаружили, что производная пектина – одного из веществ, содержащихся в цитрусовых, уменьшает метастазирование раковых клеток, опухолей предстательной железы у экспериментальных животных. Так что не стоит себя ограничивать в цитрусовых, если, конечно, у вас на них нет аллергии.

Вот еще не менее интересные заключения ученых. Лабораторным мышам подают на завтрак сырую картошку, приправленную холерой. Точнее – антихолерной вакциной. После такого завтрака у мышей начинают вырабатываться соответствующие антитела. На факультете молекулярной биологии Хьюстонского университета в Техасе уже удалось создать первые растительные вакцины, использовав для этого картофель и табак. Обычная вакцина состоит из протеинов, которые вводятся в кровь, чтобы побудить иммунную систему начать выработку антитела. При новом методе растения получают дополнительный ген, благодаря чему желаемый протеин содержится в самом плоде или в листьях той или иной культуры. Врачи мира возлагают большие надежды на это открытие, ибо ежегодно на свете умирает 2,4 миллиона детей только оттого, что им поздно сделали прививку. Преимущества пищевой вакцинации особенно ценны для развивающихся стран, где не хватает одноразовых шприцев. До сих пор протеины для вакцин получают достаточно сложным путем – из клеточных культур человека и животных. Они требуют стерильности и должны храниться при определенной температуре. Растительные же вакцины не требуют ничего, кроме земли, воды и солнца. А главное, они не могут переносить с собой возбудителей неизвестных болезней.

Древние лекари считали, что по весне ценнее и полезнее снадобья, чем морковь, для человека не найти. Всем нам хорошо известно, что этот овощ необычайно богат провитамином А (или каротином). Но вот о входящем в состав каротиноидов сложном эфирном спирте – инозите знают немногие. А между тем при его дефиците страдают нервная система, желудочно-кишечный тракт, может воспалиться кожа, ухудшиться зрение. Недостаток же никотиновой кислоты (витамина РР), которой много в моркови, приводит к вялости, головной боли. Витамин Е (его в оранжевом овоще в 4 раза больше, чем в свекле) ценнее тем, что помогает другим витаминам лучше усваиваться. Без имеющейся в этом корнеплоде фолиевой кислоты у человека может развиться малокровие.

А сколько в моркови минеральных веществ! Магний, например, удаляет избыток холестерина, расширяет сосуды, снимает спазмы желчного пузыря и двенадцатиперстной кишки. Ванадий, кобальт, бор, йод и цинк активно участвуют в кроветворении, улучшают функцию половых органов, а йод – и щитовидной железы. Более чем двадцатилетнее наблюдение ученых Национального института раковых заболеваний США подтвердило открытое древними врачевателями свойство моркови уменьшать опасность возникновения этого недуга.

Морковный сок рекомендуется пить свежим, натощак, по одному стакану в день. Но не больше. Лучшее время приема – утро. Вечером – салаты из тертой моркови с медом и сметаной. Весенний авитаминоз лечится также отварами шиповника, рябины, смородины, лесных яблок (дички).

К удивительным выводам пришли американские ученые, исследуя воздействие на организм различных продуктов. Установлено, например, что сливочное масло полезно для нервной системы, томаты снимают внутреннее напряжение, а шоколад улучшает общее настроение. Особенно же полезна петрушка – и не только потому, что богата витамином С: употребляющие ее в пищу чувствуют возрастающую уверенность в себе, смелость и активность. Кстати, это свойство петрушки известно с древности – римские гладиаторы ели ее перед выходом на арену.

Весной, в конце мая, многие, особенно вегетарианцы, собирают одуванчики, делая из них салаты, варят из крапивы щи. Что мы знаем о целебных свойствах этих трав? Начнем с подорожника. Посмотрите на прижатые к поверхности почвы листья, напоминающие след ноги. Это растение всегда сопутствует человеку, произрастая у дорог и на пустырях. Высушенные листья подорожника содержат много витаминов, горькие и тониновые вещества, эфирные масла. Настой из них применяют как отхаркивающее средство при хронических бронхитах. Для этого одну столовую ложку измельченных листьев настаивают в стакане кипятка пятнадцать минут, процеживают и пьют по одной столовой ложке три или четыре раза в день. Но это не все. Свежий сок подорожника полезен при гастритах с пониженной кислотностью и хронических колитах. А настой из его листьев незаменим при желудочных заболеваниях и при неинфекционных воспалениях кишечника.

Ну а что мы знаем о крапиве? Щи из нее действительно вкусные. А вот собранные во время цветения и высушенные листья содержат витамин С, каротин, витамин К, а кроме того, муравьиную кислоту, дубильные вещества и т.д. Настой из крапивы применяют, в основном, как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных, кишечных и, особенно, маточных кровотечениях. Готовят его так же, как настой подорожника, и пьют по одной столовой ложке трижды в день.

Наконец – об одуванчике. О его целебных свойствах арабские и греческие ученые знали еще в XVI веке. Применяли как успокаивающее средство и от болезней глаз. К сожалению, до нас эти старые рецепты не дошли. Многие любят готовить из него салат, но мало кто знает, что одуванчик обладает слабительным действием. А вот его корень с травой является желчегонным и улучшающим пищеварение средством. Однако собирать любые травы нужно лишь на расстоянии не менее 500 метров от автомагистральных дорог, линий электропередач и промышленных предприятий. В этих зонах они насквозь пропитаны токсичными солями тяжелых металлов.

Во время сбора лекарственных трав можно наткнуться и на ядовитые растения. При одном только прикосновении кожи к их листьям или стеблям на ней появляются пузыри и даже трудно заживающие раны. К ним, например, относятся вех, полукустарник волчье лыко (лесная сирень), клубненосный бутень, акониты. Наиболее опасен вех – он растет на влажных участках вдоль речек, болот и ручьев. У него ярко-зеленые тройчатые, похожие на куриные лапы листья, узловатый с красным налетом стебель, мелкие, как у укропа, белые цветы. А запах – ну, все равно, что у петрушки. После соприкосновения ядовитых растений с кожей у человека образуются волдыри, наполненные мутной жидкостью. Спустя некоторое время они лопаются, оставляя зудящие, долго не заживающие язвы. Итак, если вы почувствовали, что вас ужалило ядовитое растение, то лучше опрыскать место ожога пантенолом, а при сильной боли можно принять таблетку димедрола.

У нас зачастую удовлетворение природной потребности в пище выливается в ежедневное набивание желудка, чем попало. Хотя представление о том, «что попало», у каждого свое: все мы воспринимаем вкус одной и той же пищи по-своему. Одни целиком съедят лимон и не поморщатся, у других только при мысли об этом сведет скулы. Объясняется это тем, что у всех по-разному работают системы организма – пищеварительная, эндокринная и т.д. У всех разный состав и вязкость слюны. Кроме того, следует знать, что вкус пищи в обычном понимании не столько вкус как таковой, сколько сочетание вкуса и запаха. Причем зачастую запах является решающим. Вкусовое восприятие искажают многие заболевания. При заболеваниях желудка часто появляется кисловатый привкус во рту. При заболеваниях печени и желчного пузыря любая пища кажется горьковатой. При сахарном диабете во рту ощущается сладковатый вкус. При запущенных заболеваниях носа вся пища кажется несвежей. Влияет на вкус и температура окружающего воздуха. Например, в жару снижается чувствительность к соленому, кислому, горькому, не случайно южные народы любят острую пищу и добавляют в нее много пряностей.

Воздействуя различными специями, можно регулировать состояние человека. Тархун добавляют при сосудистых нарушениях и для улучшения аппетита, базилик – при воспалениях желудка, аир – при расстройствах пищеварения. Если женщина хочет снизить сексуальную активность супруга, следует ему больше давать мучного, а также рафинированного сахара – это уменьшает выработку в организме мужчин андрогенов – мужских половых гормонов. Не случайно мужчины выбирают для себя горькие приправы: перец, горчицу и т.д. Сладкое чаще любят женщины и мужчины, имеющие заболевания нервной системы, поскольку это прекрасное успокаивающее средство. Сочетание сладкого и кислого обостряет зрение. В Отечественную войну во время ночных полетов летчикам предлагали держать во рту кусок сахара с раствором лимонной кислоты, или аскорбинкой. Практически все пищевые продукты сами по себе обладают лечебными свойствами, и во многих случаях правильный подбор продуктов позволяет полностью отказаться от лекарств. При некоторых формах диабета только с помощью диетического питания можно контролировать уровень сахара в крови и не прибегать к сахаропонижающим средствам.

Всем известно влияние на вес диеты с употреблением малокалорийных овощей (капуста, морковь, репа, огурцы, помидоры), которые препятствуют всасыванию холестерина и усиливают его выведение из организма, способствуют лучшему опорожнению кишечника. Все это, в конечном счете, приводит к снижению избыточного веса и оздоровлению организма. Недостаток калия, который возникает при длительном приеме мочегонных средств, а также и при некоторых других заболеваниях, можно компенсировать с помощью кураги, изюма, свеклы, яблок, других продуктов, богатых калием.

При анемии можно существенно понизить эффективность антианемических средств, используя продукты, в которых много железа: свекла, яблоки, абрикосы, земляника, гранаты, груши. Очень много железа находится в свежих подберезовиках, лисичках, шампиньонах, белых грибах. Чемпионами по железу являются сушеные белые грибы. Многим известно, что при лечении заболевания почек и мочевыводящих путей хорошо помогают арбузы благодаря наличию в них большого количества глюкозы и их сильному мочегонному действию.

Таким образом, используя определенные овощи и фрукты, можно регулировать функцию кишечника, постоянно пополнять дефицит макро- и микроэлементов, которые совершенно необходимы для нормального функционирования организма, регулирования секреции пищеварительных желез, укрепления здоровья. И наоборот, нерациональное питание может осложнить течение болезни, отрицательно повлиять на весь ход лечения, спровоцировать рецидив. Например, соленые и копченые продукты, в которых очень много хлористого натрия, повышают артериальное давление и даже могут спровоцировать криз у больного гипертонией. Жирная пища приводит к развитию атеросклероза и заболеваний органов пищеварительного тракта.

Очень часто лекарственные вещества, взаимодействуя с различными компонентами пищи, образуют прочные соединения, которые либо плохо всасываются, либо совсем не позволяют лекарству оказывать свое действие в организме. Например, если вы принимаете антибиотики тетрациклинового ряда, вам нужно исключить из пищи молоко и молочные продукты, поскольку ионы кальция, содержащиеся в молоке, образуют соединения с тетрациклинами, которые значительно снижают их активность. Также снижается активность, если препараты железа принимать вместе с чаем, кофе, орехами, пшеничными изделиями и молочными продуктами. Сульфаниламиды «обезвреживаются» белками пищи. С другой стороны, пищевые массы в случае необходимости защищают слизистую оболочку желудка и кишечника от раздражающего действия лекарств, что позволяет избежать заболеваний желудочно-кишечного тракта при их длительном приеме. Под влиянием пищи изменяется всасывание лекарственных препаратов. Жиры, например, уменьшают выделение желудочного сока, ослабляют перистальтику желудка, что приводит к задержке процессов пищеварения. Пища, богатая жирами, значительно снижает эффективность противоглистных препаратов: фурадонина, натрия бензоата, сульфаниламидов. Когда же нужно повысить всасываемость растворимых лекарств (витаминов A, D, Е, К, антикоагулянтов, седуксена и др.), то богатая жирами пища принесет пользу. Сахар и сладкие продукты также замедляют эвакуацию содержимого желудка, что приводит к задержке всасывания сульфадиметоксина и его аналогов, а также многих других препаратов.

Особое внимание следует обратить на прием лекарств и пищи, богатой белками. Все белки, которые мы поглощаем с пищей, оказываются в нашей крови. Если в крови повышено содержание белка, то степень связывания всосавшегося лекарственного средства с белками крови также возрастает и приводит к снижению их терапевтического воздействия. О совместимости лекарств и пищи знать очень важно.

Пищеварительные соки оказывают влияние на процессы пищеварения и превращения лекарств в организме. Лекарственные средства действуют по-разному, в зависимости оттого, когда они приняты: до, во время или после еды. Натощак, когда кислотность желудка низкая, следует принимать такие лекарственные средства, как сердечные гликозиды, а также препараты, не раздражающие слизистую желудка. Лекарства, принятые натощак, всасываются скорее в связи с тем, что они быстрее и более полно соприкасаются с поверхностью желудка и кишечника. Во время еды кислотность желудка очень высока, поэтому такая сильнокислая среда значительно влияет на стабильность лекарств, скорость их прохождения по пищеварительному тракту и всасывание в кровь.

Изменение кислотности желудка может наступить при запивании лекарств различными ягодными соками, тонизирующими напитками и молоком. Кислые фруктовые и овощные соки могут нейтрализовать фармакологический эффект некоторых антибиотиков (например, эритромицина), замедлить всасывание амидопирина, ибу-профена, фуросемида. Нельзя запивать молоком лекарственные средства с кислотоустойчивым покрытием (панкреатин, бисакодил), так как растворяется предохранительная оболочка и препарат разрушается, не достигнув места всасывания.

Многие напитки содержат дубильные вещества, вяжущие и другие, которые либо усиливают фармакологический эффект от лекарств, что может привести к передозировке, либо, наоборот, образуют с ними труднорастворимые и невсасывающиеся компоненты. Например, в молоке находится казеинат кальция, который препятствует всасыванию тетрациклина и линкомицина гидрохлорида. Молоком запивают только те лекарственные препараты, которые раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, не связываются с белками и кальцием молока, а также не изменяют свою активность при взаимодействии с ним. Практически все лекарственные препараты следует запивать холодной кипяченой водой в количестве 100 мл (полстакана), лучше стоя. Во многих случаях необходимо подбирать соответствующую диету при назначении лекарств, чтобы компоненты пищи не изменяли биодоступность препаратов и не вызывали побочных явлений. При лечении болезни Паркинсона не следует есть фасоль, орехи и другие продукты, содержащие пиридоксин. При лечении аспирином, или ацетилсалициловой кислотой, пища должна быть бедной белками, жирами, углеводами, в противном случае всасывание лекарственных компонентов уменьшается в два раза. Терапевтическая эффективность сульфаниламидов существенно ослабляется или почти полностью теряется при наличии в продуктах фолиевой или бензойной кислот (печень, почки, зеленые листья растений – шпинат, салат, а также клюква). Эти кислоты из-за плохой растворимости могут выпасть в осадок в виде кристаллов в почках и закупорить мочевые пути. Для предотвращения этого грозного осложнения при приеме сульфаниламидов больные должны пить много жидкости, желательно щелочной (минеральные воды 2–3 раза в день), или раствор натрия гидрокарбоната (0,5 чайной ложки на 1 стакан воды).

Кортикостероидные гормоны и стероидные гормоны вызывают очень резкие изменения водно-солевого, белкового, углеводного и жирового обмена, поэтому для предупреждения осложнений при их приеме целесообразно увеличение в диете содержания полноценных белков (творог, печень, нежирные сорта мяса, рыба), солей калия (курага, изюм, тыква, яблоки), кальция (молочные продукты), витаминов, снижение количества легкоусвояемых углеводов (сахар, конфеты, шоколад и т.д.), жиров, соли, источников щавелевой кислоты (щавель, шпинат, свекла, картофель, бобы, ревень, инжир, петрушка, слива, земляника, крыжовник, чай, кофе, какао), исключение тугоплавких жиров (баранина).

При лечении противоопухолевыми препаратами необходима пища, способствующая улучшению кроветворения (печень, рыба, икра, морковь, укроп, гранаты, черная смородина, клубника). Таким больным полезна смесь меда, сока алоэ и кагора в равных частях.

При использовании антимикробных средств (антибиотики, противотуберкулезные препараты) необходима полноценная витаминная диета – много овощей, фруктов, зелени. Лечение мочегонными средствами, или диуретиками (фуросемид, маннитол, дихлотиазид, гипотиазид и т. д.), вызывает недостаток калия в организме, поэтому нужно обогащать свой стол продуктами, содержащими много калия: стручки зеленой фасоли, зеленый горошек, шпинат, щавель, картофель, лук, курага, вишня, персики, яблоки, горох, фасоль, соя, чечевица. И наоборот, те, кто лечится спиронолактоном, триаметероном, должны исключить из пищи перечисленные выше продукты, так как им нужна диета, бедная калием.

Длительное лечение ревматологических больных салицилатами и нестероидными противоревматическими средствами раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта, может вызвать ее воспаление, вплоть до желудочного кровотечения. Таким больным необходима щадящая диета, которая исключает грубоволокнистую пищу – сырые овощи и фрукты, грибы, а также жареные продукты, мясные и рыбные бульоны. Построение правильного питания является дополнительным лечебным фактором.

Из всего вышеизложенного, я думаю, становится ясно, насколько важно для человека, для его здоровья и нормального самочувствия правильное и рациональное питание. Или, другими словами, человек, безусловно, есть то, что он ест.