

# История нашего

# обмана,

ИЛИ  
КАК ПИТАТЬСЯ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ,  
КАК НЕ ОБЛУЧИТЬСЯ,  
ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ



Юрий и Юлия Мизун

## ВЫХОД ЕСТЬ!

В книге вы найдете советы специалистов по тому, как выбрать наиболее безопасные продукты. Выбирая продукты, читайте надписи на упаковках. Смотрите в приложении к книге списки консервантов, красителей, усилителей вкуса, ароматизаторов.

**Юлия Владиславовна Мизун  
Юрий Гаврилович Мизун  
История нашего обмана,  
или Как питаться, чем  
лечиться, как не облучиться,  
чтобы остаться здоровым**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2902337](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2902337)*

*История нашего обмана, или Как питаться, чем лечиться, как не облучаться, чтобы остаться здоровым: Центрполиграф; Москва;*

*2011*

*ISBN 978-5-227-02913-3*

### **Аннотация**

Книга содержит сведения о продуктах питания и санитарно-гигиенических средствах, которые мы употребляем и используем ежедневно. Чаще всего мы не придаем значения тому, что многие добавки в продукты и средства содержат опасные для здоровья химические соединения. Авторы предупреждают потребителя о том, что большинство разрешенных у нас консервантов, красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и т. д. являются небезопасными. Книга содержит не только

отрицательную информацию, но и советы специалистов, как из всех предлагаемых товаров выбрать наиболее безопасные.

# Содержание

Введение	5
Чем мы питаемся	8
Качество продуктов питания	8
Мясо	13
Рыба	20
Каши	22
Молоко	27
Кефир	29
Фастфуд	30
Яйца перепелиные	32
Колбаса	33
Сосиски для нищих	36
Пицца из кубиков	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Юлия Владиславовна  
Мизун, Юрий  
Гаврилович Мизун  
История нашего обмана,  
или Как питаться,  
чем лечиться, как не  
облучиться, чтобы  
остаться здоровым**

**Введение**

Эра натуральных продуктов ушла. Ушла навсегда. На Западе она ушла давно, а у нас она кончилась вместе с советской властью. Ходил анекдот: как хорошо пахнет загнивающий западный капитализм. На самом деле он пахнет аллергией, онкологией и многими другими недугами. На первом месте не здоровье населения (видели безобразно толстых американцев), а миллиардные прибыли корпораций, кото-

рые всех кормят и поят. Если государство хочет защитить своих граждан, оно должно провести дорогостоящие многолетние исследования, чтобы обосновать запрет. Производитель добавляет к двадцати еще одну составляющую и под закон (запрет) не попадает. Итак, лови ветер в поле. Тем не менее на Западе ловят, поскольку общественность не молчит.

У нас все проще – общественности как таковой нет (которая могла бы и хотела бы что-то потребовать от власти), и этой проблемой государственные структуры не занимаются. Глава этих структур Г. Онищенко появляется на экране телевизоров и вообще в СМИ совершенно в другом ракурсе. Для него, как и для правительства, этой проблемы нет. Примером могут служить «ножки Буша», напичканные антибиотиками и много суток вымоченные в хлоре. Никто, кроме России, эти ножки не покупал. Не надейтесь на запрет ввоза. Их в виде фарша добавляют во все, кроме пирожного. А вы кормите этим добром своих детей и хотите, чтобы они были здоровые.

Мы не надеемся, что книга сделает переворот в качестве продуктов питания наших граждан, но думающие о своих детях и о себе найдут в ней полезную информацию. Выбирая продукты, они будут читать надписи на упаковках, смотреть по нашему списку, что значат содержащиеся в продукте консерванты, красители, усилители вкуса, ароматизаторы (идентичные натуральным – таковых вообще не бывает).

Полезная информация появляется в газетах, телепереда-

чах. Собирайте ее, поскольку производители, завозящие в Россию все, что запрещено на Западе, как на помойку, стараются менять названия упаковки и т. д. для того, чтобы уйти от ответственности.

# Чем мы питаемся

## Качество продуктов питания

Пища определяет состав крови, качество «строительного материала» для образования новых клеток.

Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое, так и биохимическое очищение благодаря щелочным радикалам в сырой пище. Она способна нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма.

Ситуацию на российском рынке продуктов питания диетологи считают угрожающей. Дело в том, что доля ненатуральной продукции очень велика. Так, из 10 купленных на выбор товаров больше половины содержат генетически модифицированные организмы, синтетические красители и разные вредные добавки. Наиболее опасны в этом отношении напитки, йогурты и полуфабрикаты мясной промышленности. Наши российские производители в этом отношении не отстают от зарубежных. И у тех и у других один и тот же стимул – сверхприбыль. То, что они травят население, их беспокоит мало. Роспотребсоюз официально допускает всю эту отраву к производству у нас в стране и разрешает завозить ее из-за рубежа.

Исследования, проведенные Общенациональной ассоциацией генетической безопасности, показали, что консервы могут вызывать злокачественные новообразования, заболевания кишечника, печени и почек, кожные болезни. Употребление подсластителей может вызвать заболевания нервной системы, задержку умственного развития у детей. Ароматизаторы способны вызывать астму, аллергические реакции и псориаз. О здоровье детишек, мать которых во время беременности употребляла в пищу всю эту химию, подумать и вовсе страшно.

В официальном документе сказано: «Примерно 30 % всей пищевой продукции, ввозимой в Москву для продажи, не соответствует пищевым нормам качества. Проверки показали, что часто продукты имеют неудовлетворительное качество или истекший срок годности. Они не сопровождаются документами, подтверждающими качество и безопасность. Часть товаров и продуктов по-настоящему опасны для здоровья потребителей».

Проверки не дают результата, поскольку законом не предусмотрено сколько-нибудь серьезного наказания за серьезные нарушения правил торговли и качества продуктов. Штрафы составляют 1–2 тысячи рублей, тогда как торговцы и производители наваривают сотни тысяч и миллионы. А потом, какие правила они нарушают? Правил-то и нет.

В других странах они имеются и спрос за их нарушение очень строгий – не штраф 1–2 тысячи (тем более рублей),

а полное разорение предприятия. У нас тоже раньше были правила – ГОСТ. Затем через Государственную думу про-толкнули закон «О техническом регулировании». По этому закону ГОСТ – не указ производителю. Он может работать по техническим условиям (ТУ), которые производитель составляет для себя сам. Ясно, что по ТУ допускаются любые вольности в рецептуре. И закон никто не нарушает.

Принятый закон хорошо защищает крупных мошенников, от которых зависят наше здоровье и даже жизнь. Так, если в Европе производители очень боятся внезапных ночных проверок, то по нашему закону проверяющий орган обязан сообщить о предстоящей проверке за пять суток. Зачем тогда проверять? Чтобы выписать штраф на 1–2 тысячи рублей?

В США производители дрожат при внезапных проверках, поскольку за каждую провинность они поплатятся миллионами долларов, лицензией, а очень часто и свободой. Естественно, они навсегда утратят свою репутацию.

Мясо в колбасах, сосисках, сардельках и других мясных изделиях подменяется белковым сырьем низкого сорта (например, из жил и сухожилий) и соевыми добавками. К нему добавляют целый ряд биологически активных добавок, которые укорачивают жизнь, вызывают различные болезни, в том числе и рак.

Охлажденное мясо доводят до кондиции. Ему делают инъекции влагоудерживающих добавок. Это увеличивает

вес и воду. Мясо с химическими вредными добавками продают по цене первосортного мяса.

В молочных продуктах молочный жир заменен жирами растительного происхождения. Ясно почему – они в 10 раз дешевле. Об этой подмене нигде не указывается, и вы об этом можете только догадываться. Ясно, что добавляются и разные химикаты, в том числе консерванты. От них радости мало.

Что касается охлажденной и замороженной рыбы, то в ней содержится примерно половина (по весу) льда. По ГОСТу должно быть не более 2–4 процентов. Но ГОСТ успешно похоронили. В охлажденной и замороженной рыбе очень часто содержится кишечная палочка. Вы покупаете рыбу, которая неоднократно замораживалась и размораживалась. В результате она теряет не только вкус, но и полезные вещества. В официальных документах указывается, что весьма часто дорогие сорта рыбы (треска, судак и т. д.) подменяются более дешевыми (минтаем и др.).

Химичат производители и на хлебе и хлебобулочных изделиях. Они производят хлеб из замороженных полуфабрикатов. Умудряются делать привычные батоны весом не 500 г, а 400 г. Это уже дает навар в 20 процентов. А покупатель этого не замечает, лупы с собой не носит. А лупа нужна потому, что об этом сообщается очень-очень мелкими буквами. Мука, которую используют, самая дешевая и непросеянная. Имитировать вкус можно химикатами. Так и делают.

Было установлено, что чем больше в продукте калорий, тем хуже он утоляет голод. Лучше всего утоляют голод белки и углеводы. У них калорийность в два с лишним раза ниже, чем у жиров. В каше, грубом хлебе много балластных веществ. Они придают пище объем и тормозят ее переваривание. Белки перевариваются труднее других продуктов. Такая пища плотнее заполняет желудок и создает чувство сытости. Оно длится до окончания переваривания пищи. Кстати, и плоды неплохо удовлетворяют голод. В них много клетчатки и прочих пищевых волокон, которые организмом не усваиваются. Они набухают в пищеварительном тракте и создают ощущение объема.

Опыты на молодых людях-добровольцах показали, что энергетические напитки при систематическом употреблении (две баночки в день) приводят к повышению давления и пульса. Повышение достаточно значительное, особенно для тех, кто страдает гипертонией. Обычная банка таких напитков содержит 80 мг кофеина и 1000 мг теурина – аминокислоты. Их добавляют во все энергетические напитки, они и подшпоривают сердечно-сосудистую систему. Знающие проблему специалисты рекомендуют пить зеленый чай и воду. Чай пить без сахара.

Вызывает изумление находчивость производителей продуктов. Они изобретают такие комбинации белков, жиров, углеводов и других веществ, которые вызывают мгновенный отклик рецепторов мозга, разжигающий чувство голода. За-

чем им это нужно? Чем больше клиент съест, тем больше заплатит. Тем более заплатит за подделку – натуральное масло давно заменили жировыми заменителями, вместо яиц используют порошок, который по инерции продолжают называть яичным. Все делается из химии. Недаром американские врачи предупреждают туристов из Европы не питаться хлебом и спагетти местного изготовления, если они не хотят быстро набрать вес. Продукты содержат много рафинированного сахара.

## Мясо

В порции говядины (85 г) содержится половина суточной нормы белка. Чуть меньше (48 процентов) белка содержит такая же порция свинины.

В мясе содержатся неполноценные соединительные белки (сухожилия и пр.), в которых много коллагена, который является строительным материалом для сосудов, суставов и кожи человека. Более половины экстрактивных веществ и 60 процентов холестерина при варке переходит в бульон.

Наиболее диетическим мясом является телятина. Она содержит меньше всего жира. После инфекционных болезней, травм и ожогов лучше всего питаться телятиной. При соблюдении диеты не следует увлекаться крепкими наваристыми бульонами из телятины.

У телятины есть один недостаток – в ней больше, чем в

говядине, пуриновых оснований. Пурины – это азотосодержащие экстрактивные вещества, которые способствуют образованию мочевой кислоты. Большое количество мочевой кислоты может привести к нарушению обмена веществ. Поэтому потреблять телятину, как, впрочем, и все продукты, следует в меру.

В баранине положительное то, что в ней жира в 2,5 раза меньше, чем в говядине, и в 4 раза меньше, чем в свинине. В баранине меньше всего экстрактивных веществ. В то же время бараний жир является тугоплавким. При его переваривании увеличивается нагрузка на пищеварительный тракт.

Больше всего аминокислоты лизина содержится в свинине. Эта кислота необходима для нормального формирования костей (значит, и роста детей). Свиной жир нежелателен при атеросклерозе, при холецистите, воспалении двенадцатиперстной кишки (дуодените), а также при воспалении желчных протоков в печени.

В говядине много полноценного белка, который полезен для детей и спортсменов. Говядина содержит много железа. Поэтому ее следует употреблять больным, страдающим железodefицитной анемией. Полезны в нежирной говядине и соединительно-тканые белки. Следует быть осторожнее с жирной говядиной. Она перегружает печень, поджелудочную железу и плохо переваривается.

Курица усваивается лучше, чем говядина и свинина. В ней много полноценных аминокислот. По диетическим свой-

ствам сравнима с телятиной. Куриный бульон стимулирует выделение желудочного сока, а это нежелательно при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите.

Мясо кролика по своей полезности схоже с мясом птицы. Очень хорошо усваивается организмом, поскольку состоит из мелких мышечных волокон. Белка в нем больше, чем в любом другом мясе. Его рекомендуют больным после инфекционных болезней, поскольку оно быстро восстанавливает силы больного. Мясо кролика не вызывает аллергических реакций.

Мясо качественное, натуральное содержит белки, которые гораздо ближе по составу к нашим, чем другие белки. Оно содержит все незаменимые аминокислоты, которые наш организм не может производить. Набор аминокислот в растительном белке сои и бобовых и даже в рыбе меньший. Кстати, рыба является аллергеном, ее белок труден для переваривания, поскольку является чужеродным для человека.

В мясе содержится большинство витаминов группы В. В овощах и фруктах их значительно меньше. Железо мы берем главным образом из мяса. Из мяса, в отличие от других продуктов, железо усваивается очень легко. Кроме того, в мясе много калия и фосфора и других микроэлементов. Но все сказанное относится к натуральному мясу.

Эксперты утверждают, что в большинстве мясных продуктов и блюд из мяса есть вещества, которые увеличивают риск возникновения рака.

Почти во все колбасы, сосиски, копчености и прочие готовые мясные продукты добавляют нитраты. Общеизвестно, что нитраты способствуют развитию рака. Это делается для того, «чтобы удовлетворить наши эстетические и гигиенические потребности». Нитраты придают колбасам, ветчинам и прочим «беконам» аппетитный розовый цвет. Без этого не каждый их купит. Ведь они были бы бледно-серыми и не очень аппетитными на вид. Нитрат натрия надо добавлять в мясные изделия еще и потому, что он является эффективным консервантом. Иначе как долго хранить мясные продукты? Можно, но это будет очень дорого. Дешевле добавить химию, и немало.

Оптовые продавцы мяса его подкрашивают. Для этого они выдерживают его в угарном газе. Угарный газ реагирует с белком, содержащимся в мышцах и костных тканях (миоглобином). Мелкие торговцы мясом придают ему привлекательный розовый вид другим способом. Используют краситель фуксин, который применяется в гистологии. Если вы сделаете надрез на куске такого мяса, то четко увидите, на какую глубину проник краситель. Если на куски мяса не садятся мухи, то можно быть уверенным, что там содержатся антибиотики. На тушу животного намораживают ледяной панцирь. В эту воду предварительно добавляют антибиотики. В мясо вводят желирующий агент. Это вещество придает ему свежий вид. При этом увеличивается вес, так как для этого мясо помещают в воду. Такое мясо всегда привлека-

тельное, незаветренное, и из него не вытекает кровь. У продавцов проблем нет. Проблемы будут у вас.

При покупке мяса будьте внимательны. Во-первых, если мясо напичкано антибиотиками, мухи на него не сядут. Во-вторых, натуральное мясо всегда бледно-серое, а не розовое. Это вредная для здоровья краска (фуксин или угарный газ). Краска проникает не на всю глубину. Сделайте надрез лезвием, и вы определите эту глубину.

Наблюдения за большим числом людей показали, что большие любители мяса чаще заболевают раком толстого кишечника, груди, простаты, поджелудочной железы, матки (опухоли эндометрия) и некоторыми другими его видами. Под наблюдением находилось 500 тысяч человек в течение десяти лет. Так что данным можно верить.

Мясо импортное может быть причиной неизлечимого заболевания – коровьего бешенства. Это губкообразная энцефалопатия головного мозга. Болезнь развивается в течение нескольких лет и так, что установить ее нельзя. Болезнь начинается у коров, которым скармливают костную муку, которая делается из туш пушных зверьков (норок, песцов, куниц и лис), а также овец и ягнят, забитых на шкуры на зверофермах. Затем заболевают люди, потребляющие это мясо.

Чтобы костная мука была безопасной, при ее изготовлении раньше проводили высокотемпературную обработку. Но 15 лет назад фермеры в Великобритании решили удешевить производство костной муки и исключили из процесса высо-

котемпературную обработку. И последовал результат – неизлечимый коровий грипп. Фермеры кормят коров собственноручно возбудителями коровьего бешенства. А мы питаемся этим мясом, и кто знает, когда уровень возбудителей смертельной болезни в нашем организме достигнет критической отметки.

Котлеты «сочные» из говядины с чесноком содержат соевую муку и воду. Соя значительно больше, чем говядины. Соя, разбухая от воды, может увеличить свой вес в 6 раз. Так что говядину разыскать очень трудно. В этот чудо-фарш добавляют стабилизатор фосфат натрия для того, чтобы связать излишнюю воду, чтобы сочная котлета не истекала водой. Чтобы продать такой продукт, в него надо добавить усилитель вкуса. Так и делают. Добавляют глутамат. Он придаст мясной вкус даже продукту, в котором мяса и вовсе нет. В Европе на этикетке указывают состав фарша в процентах. Там есть такой закон. Если даже в котлетном фарше и попадает мясо в минимальных количествах, то такое мясо много раз размораживали и замораживали. Это мясо – главным образом жир, жилы, хрящи, шкуры и другие бросовые отходы. Конечно, идут в дело и кости с остатками мяса. Технике под силу все. Все это называется одним словом «мясо». Закон этого не запрещает.

Соя влияет на работу половых гормонов. Это особенно опасно во время развития плода, когда формируются половые органы, а также в детском и подростковом возрасте, ко-

гда они развиваются.

Все это относится также к куриным котлеткам «Сочные». Так, пельмени с говядиной «Сам Самыч» и «Талосто» содержат растительные белки, эмульгаторы Е-420 (сорбит), Е-471 (моно- и диглецириды жирных кислот), Е-475 (эферы полиглицеридов и жирных кислот), Е-477 (полиглицерин и взаимоэтерифицированные эфиры рициноловых кислот). Все они вредны.

Нагетты куриные «Садиа» (Бразилия) содержат растительный белок, гидролизированный растительный белок, натуральные специи, Е-452 (фосфат), Е-316 (эритробат натрия), Е-621 (глутамат натрия), Е-412 (гуаровая камедь). Нагетты куриные «ДетСадиа», «Садиа» (Бразилия) содержат соевый протеин, гидролизированный соевый протеин, фосфат, эритробат натрия, глутамат натрия. Все эти вещества вредные. Ни в коем случае не кормите детей импортными котлетками куриными и пельменями «Сам Самыч» и другими, так как они наполовину состоят из вредных химических соединений. Сделайте это ради здоровья вашего ребенка.

По европейским законам, которые реально действуют, мясо крупного рогатого скота должно содержать не более 25 процентов жира и не более 25 процентов соединительной ткани (жил, связок, хрящей). В свинине жира может быть на 5 процентов больше, а в птице и кролике жира может быть не более 15 процентов. Соединительной ткани может быть не более 10 процентов.

Отравители не щадят и детей. Так, например, в котлетках для детей в панировке, которые сейчас расходятся на ура, содержатся: соя, крахмал, усилитель вкуса глутамат (Е-621), гидролизованный соевый белок, фосфат (Е-452), эритробат натрия (Е-316). Последняя добавка является консервантом, который позволяет хранить продукт очень долго. Все эти добавки очень вредные.

Вас должно утешить то, что на упаковке вы прочитаете романтическое послание: «Подавая к столу нагетты (котлетки) «ДетСадиа», вы можете быть уверены, что ваш ребенок получает высококачественное, богатое белком детское питание, так необходимое растущему организму».

## Рыба

Проверки более 75 тысяч проб рыбы выявили 310 партий (примерно 6200 т), опасных для здоровья. Чаще всего рыба бывает заражена кишечными палочками, стафилококками, сальмонеллами, плесневыми грибами. Завозят нам это добро из-за рубежа, из 34 стран. Лидируют Китай и Вьетнам. Рыба больна потому, что не соблюдаются правила безопасности при выращивании, хранении и переработке рыбы.

Дальше над этой рыбой трудятся домашние умельцы, которым эту рыбу надо продать подороже. У них уже наработан значительный опыт. Во-первых, можно вам продать и рыбу, и столько же по весу льда. Но это видно. Можно сделать

так, что льда почти не видно, есть только ледовая пленка, что очень даже естественно. А выгода та же – лед надо загнать внутрь рыбы. Способ найден – надо рыбу прошприцевать, и не просто водой (она для нас безопасна), а фосфатами, очень вредными для нашего организма. Зато фосфаты делают хорошее дело для продавцов – они удерживают воду и всякую влагу внутри рыбы. Вы выложите за эту влагу свои деньги. Но домой принесете не просто влагу и воду, но и отраву в виде фосфатов. Эксперты утверждают, что «иногда превышение допустимого природного уровня фосфатов в рыбе достигает 70–80 процентов». Болезнь почек и нарушение обмена веществ вам гарантированы.

Находкам умельцев-обманщиков нет предела. Так, специалисты лаборатории, где исследуют рыбные образцы, обнаруживают, что в ДНК этих образцов находится не только рыба, но и генетически модифицированная соя, крахмал, желатин и т. п. Они удерживают воду и образуют из обрезков рыбы нечто вроде желе. На сковородке оно видоизменяется. Думаете ли вы о том, что, приготовив рыбу, вы травите свой организм фосфатом, генно-модифицированной соей и т. п.? И это, видимо, не все.

Власть не только не пресекает все это, она очень сильно (в 5 раз) сократила финансирование проверок. Для нас это дело обычное.

Может, лучше купить рыбу у рыбаков, прямо из сети или крючка? Но не так все просто. Дело в том, что эта рыба также

заражена. Одна из самых частых и опасных рыбьих болезней, передающихся человеку, – описторхоз. Носителями этой болезни почти поголовно заражены язи, плотва, лещи, красноперка и другие карповые. Это относится к Оби, Клязьме, Иртышу, Волге, Днепру и их притокам. Заболевший испытывает слабость, головные боли, тошноту, рвоту, боли в правом подреберье, температура поднимается (до 40°). Это начинается через 2–3 недели после употребления зараженной рыбы. Кто из врачей об этом знает? Больного лечат от хронического холецистита и панкреатита. В результате неправильно-го лечения или отсутствия правильного лечения у больного развиваются опухоли в печени. В рыбе есть и другие носители опасных для человека болезней.

## Каши

В кашах содержится много витаминов группы В, никотиновой кислоты, магния, калия, цинка, селена. Много клетчатки содержится в гречневой, овсяной и ячневой кашах. Белка в кашах очень много. Исключение составляет гречка, в ней много незаменимых жирных кислот.

Плохо для пищеварения то, что каши на 70–85 процентов состоят из крахмала. В пищеварительной системе крахмал превращается в глюкозу. Практически вся эта глюкоза всасывается в кровь. В результате повышается сахар в крови и очень эффективно образуется жир в организме. Все это гро-

зит не только ожирением, но и сахарным диабетом.

Насколько эффективно продукт повышает сахар в крови, специалисты измеряют специальным показателем, который назвали гликемическим индексом (ГИ). Самый эффективный (вредный) в этом плане продукт – сироп глюкозы. Его значение индекса ГИ максимальное (100). Дальше все продукты по величине этого индекса (по степени их вредности для организма в смысле повышения сахара в крови) можно выстроить «по ранжиру». Эксперты рекомендуют: те продукты, у которых гликемический индекс равен или больше 70, употреблять как можно реже. Продукты с ГИ от 69 до 56 называют в этом смысле умеренными. На нижней части этого диапазона находятся самые лучшие каши. Это овсянка, гречка, рисовая каша из длинного зерна. Но и ими объедаться не следует.

Получается некий парадокс. В старое время гречневую кашу выдавали по талонам только диабетикам. Зачем, если она способствует повышению сахара в крови? Оказалось, что, кроме крахмала, который, превращаясь в глюкозу, повышает уровень сахара в крови, в гречневой каше содержится и очень эффективный противовес – хироинозитол. Он и снижает уровень сахара в крови, причем на все 20 процентов. Так что не все так категорично и просто. В реальной жизни надо наблюдать за самочувствием, измерять уровень сахара и делать обоснованные выводы. Например, сколько гречневой каши следует съесть именно вам, а не абстрактному

диабетику. Кстати, наверняка в гречневой и других кашах имеется много других веществ (вредных и полезных), до которых у исследователей не дошли руки или не дошло финансирование на проведение соответствующих исследований.

В овсяной каше, кроме витаминов, клетчатки, содержится бета-глюкан. В пищеварительном тракте глюкан превращается в мягкую массу, которая связывает (обезвреживает) холестерин. Но овсянка не панацея. Если ее употреблять часто, то вред перевесит пользу. Наши производители овсянки где-то что-то вычитали о глюкане. И, пользуясь бесконтрольностью и вседозволенностью, вводят покупателей в заблуждение, если не сказать сообщают на упаковках явную ложь. У американцев на этот счет есть закон. В соответствии с ним на упаковках с овсянкой американцы пишут: «Растворимые пищевые волокна в овсяной каше могут уменьшать риск развития сердечных болезней, если они используются как часть диеты, содержащей мало насыщенных жиров и холестерина».

Что пишут наши дельцы? Они пишут кратко и ясно: «Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний». И не больше и не меньше. Но это не так. Вероятность такого снижения зависит от многих условий. А если не соблюдать эти условия, то от чрезмерного употребления овсянки можно отбросить копыта. Прочитав такую надпись на упаковке, человек (он привык верить написанному) постарается употребить как можно больше овсянки. И за его здоровье никто

не ответит, тем более Г. Онищенко. Вас никто не спасет. Помните, что каши – это сахара, а сахара – это диабет и ожирение. Все хорошо в меру и с умом.

«С умом» поступил производитель овсянки «быстровки». Он опередил научные исследования (не только наши, но и мировые) и написал на упаковке, что овсянка не только снижает холестерин, но еще и предупреждает развитие диабета второго типа, повышает иммунитет и нормализует пищеварение. В Америке за это он был сел, и надолго. Там закон четкий и жесткий и контроль за его исполнением очень эффективный.

Манную кашу эксперты считают самой вредной: в ней мало белка, витаминов, минералов и прочих полезных веществ. Зато в ней очень много крахмала, который превращается в сахар и повышает сахар крови. Что такое манка? Это побочный продукт, который образуется при производстве пшеничной муки. Манка – это мелкие осколки зерна, которые лишь немного больше мучной пыли.

Из мягких сортов пшеницы получается самая бесполезная манка. На упаковке такой манки должна быть буква «М» или «марка М». Никаких пояснений, что это значит, там, конечно, нет.

Манка, которая сделана из твердых сортов пшеницы, менее вкусная, но более полезная. Ее обозначают на упаковке буквой «Т». Вы можете встретить надпись «МТ». Это ни то ни се. Но не ищите на всех упаковках эти буквы. Произво-

датель может их писать, а может и не писать. С него никакого спроса.

Рис тоже мало чем может похвастаться. Он не лучше манной каши. Если уж употреблять рис, то лучше нешлифованный. Его еще называют бурым или красным. Почему нешлифованный? Да потому, что в оболочке, которую не обдирают, содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е и РР. Вспомните кожуру яблока, которую принято срезать и выбрасывать. В ней тоже содержится все самое полезное.

Какой рис лучше – круглый или длинный? У длиннозерного меньше крахмала, а значит, и сахара. Кроме того, он меньше разваривается. Полезно для читателя-потребителя знать некоторые цифры. В периодической печати публиковались такие показатели.

Рейтинг каш по величине ГИ (100 – самый плохой, каша вредная). Первая группа каш с ГИ до 55: гречневая каша – 54, овсяная каша – 54, рис длиннозерный – 41–55.

Вторая группа с ГИ от 56 до 69: рис коричневый – 50–66, каша из обычного риса – 55–69 (иногда до 80), рис басмати – 57, рис длиннозерный быстрого приготовления – 55–75, овсяная каша быстрого приготовления – 65.

Третья группа (самая вредная, ГИ больше 70): манная каша – 81.

## **Полезные и вредные компоненты различных каш**

Питательные вещества	Гречка	Манка	Овес	Ячмень	Рис
Клетчатка и полезные пищевые волокна (г)	10,0	2,7	10,6	17,3	0,0
Неполезный крахмал, %	70—72	81—84	63—65	75—80	До 85
<b>Белок и незаменимые аминокислоты</b>					
Белок (г)	13,2	10,3	16,0	12,5	6,6
Лизин (г)	0,7	0,2	0,7	0,5	0,2
Треонин (г)	0,5	0,3	0,5	0,4	0,2
Триптофан (г)	0,2	0,1	0,2	0,2	0,1
Аргинин (г)	1,0	0,4	1,1	0,6	0,5

## Молоко

Прежде чем пустить в продажу, молоко обрабатывают. Это кипячение, стерилизация, пастеризация и ультрапастеризация. При кипячении вместе с бактериями погибает много витаминов и полезных веществ. При пастеризации молоко нагревают не до 100 °С, а до меньших температур. При такой температуре молоко выдерживают 15–20 секунд. Так можно сохранить продукт в течение нескольких дней. Если в сыром молоке находятся вредные микроорганизмы или термостойкие бациллы, то этот срок сохранности молока будет значительно меньше. Пастеризованное молоко надо хранить при температуре от —2 до +4 °С. Это создает проблемы при доставке молока. Более удобна для производителей и продавцов молока его ультрапастеризация. При этом молоко быстро нагревают до 130–140 °С и выдерживают при такой температуре считанные секунды. После этого молоко так же быст-

ро охлаждают. При таком способе обработки молоко сохраняет полезные свойства натурального молока и хранится при комнатной температуре.

Упаковка молока должна быть непрозрачной для света. Свет разрушает витамины и аминокислоты, а также ухудшает вкус. Конечно, упаковка не должна пропускать воздух. С ним в молоко проникают вредные бактерии.

Все сказанное относится к натуральному молоку, от коровы. Мы с вами пьем молочный напиток, который произведен из чего угодно. И не верьте глазам своим: «молоко».

Молоко может препятствовать развитию ожирения, способствовать снижению веса, препятствовать возникновению некоторых видов рака, сахарного диабета, инфарктов, инсультов и других заболеваний сосудов. Употребление молока снижает давление при гипертонии и усиливает иммунитет.

Молоко нормализует работу инсулина в организме. Это происходит благодаря содержащимся в молоке КЛК (конъюгированным линолевым кислотам). Наш организм КЛК не вырабатывает. Их мы можем получить из молока. Содержатся КЛК (но в меньших количествах) в говядине, телятине и баранине.

КЛК обладают противораковым действием (опухоли желудка, толстого кишечника, простаты, кожи и т. д.). Установлено защитное действие этих кислот в отношении рака груди. Поэтому женщины не должны расставаться с молоком всю жизнь. Очень важно потреблять молоко в подростковом

возрасте. Детям молоко просто необходимо, оно стимулирует образование мышечной ткани.

В 200 мл (стакане) молока содержится около 35 мг КЛК. В 50-граммовом куске сыра в зависимости от жирности содержится 40–70 мг КЛК.

## Кефир

Раньше кефир выращивали на штамме F-cili n-17. Такой кефир был очень полезен для здоровья. Сегодня ГОСТов нет. Каждый производитель изготавливает то, что вы едите, по своим собственным техническим условиям (ТУ). А как этот продукт сказывается на вашем здоровье, его это не волнует. Главное – сделать быстрее и дешевле. Классический кефир производить невыгодно потому, что у него слишком короткий срок хранения. Поэтому вместо полезного штамма F-cili n-17 кефир «обогащают» соевым генно-модифицированным белком (ГМБ). Что это за белок? Опыт его применения в продуктах питания (США, 1948 год) показал, что потребители этих продуктов через некоторое время умирают после массовых переломов. Дело в том, что этот генно-модифицированный белок является пожирателем пористой ткани кости. Это не только классические переломы рук и ног, но и позвоночные грыжи. Этот белок разрывает ядерные цепочки ДНК. А это уже патоморфология. И в третьем поколении нас ожидает стерилизация: чужеродный белок вклинивается

в организм и разрушает важные структуры, отвечающие за половую функцию.

## Фастфуд

В наше время стар и млад знают о том, что фастфуд способствует развитию ожирения, сахарного диабета и гипертонии. Даже домохозяйки знают, что в этих продуктах содержится много жира, сахара и соли. Кстати, в настоящее время функционирует Международная группа по изучению фастфуда.

Фастфуд обычно представляет собой жаренную при высокой температуре жирную пищу. Ее регулярное употребление ведет к перегрузке печени жирами. А жирные кислоты, образующиеся в нашем организме из съеденного жира, запускают процесс воспаления. Это значительно утяжеляет течение болезни. Повышение в крови уровня АЛТ этому доказательство.

Медиками исследовалась быстрая еда (фастфуд) на студентах. Сугубо добровольно. Место исследований – Швеция. Подопытных было 18 человек.

Эти добровольцы четыре недели питались исключительно гамбургерами и прочим фастфудом. В результате у всех молодых людей испортились фигуры. Объем талии увеличился, увеличился значительно и их вес. У 13 участников эксперимента появились изменения в печени, которые были очень

похожи на те, которые наблюдаются у алкоголиков.

Подопытные питались в уважаемых ресторанах быстрого питания не менее 2 раз в день. Их ежедневная нагрузка не превышала 5 тысяч шагов. Спортом они не занимались.

Испытатели-медики измеряли у подопытных вес и объем талии и, главное, следили за работой печени.

После первой недели такой жизни проблемы с печенью дали о себе знать. В последующем они только усугублялись.

У 13 из 18 подопытных студентов было обнаружено существенное повышение в крови специфического фермента, который медики для краткости обозначают тремя буквами – АЛТ. Наблюдаемые изменения свидетельствовали о повреждении клеток печени.

Исследователи-медики регистрировали накопление жира в печени. Его содержание увеличилось в среднем в 2,5 раза. Это означало, что у подопытных развилась «неалкогольная жировая болезнь печени». Это лечится, если вовремя спохватиться. Студентов пришлось лечить в течение 6 месяцев. Но если бы они продолжали дольше сидеть на фастфуде, то болезнь быстро прогрессировала бы. К годам сорока-сорока пяти, а то и раньше изначально здоровые люди приобрели бы целый букет болезней – диабет, гипертонию, ишемическую болезнь сердца.

Питание с высоким содержанием белка, когда все практически выпитывается и не дает «естественных отходов», представляет вред для толстой кишки. Надо отказаться от всевоз-

можных быстрых супов и прочих суперусвояемых продуктов. А также от продуктов, содержащих большое количество консервантов.

## Яйца перепелиные

В перепелиных яйцах имеется много микроэлементов и витаминов. В них полностью отсутствует холестерин.

По сравнению с куриным яйцом в 1 г перепелиного яйца содержится больше витаминов: А – в 2,5 раза, В<sub>1</sub> – в 2,8 и В<sub>2</sub> – в 2,2 раза. Витамин D содержится в перепелиных яйцах в активной форме. Он препятствует развитию рахита.

В перепелиных яйцах по сравнению с куриными в 5 раз больше фосфора (в 1 г) и калия, в 4,5 раза больше железа. Напомним, что фосфор способствует умственному развитию. Из-за высокого содержания фосфора перепелиные яйца являются хорошим стимулятором потенции.

В перепелиных яйцах значительно больше, чем в куриных, меди, кобальта, лимитрирующих и других аминокислот. У перепелиных яиц очень прочная подскорлупная оболочка и небольшие дыхательные отверстия в скорлупе. Поэтому яйца защищены от проникновения болезнетворных бактерий. В них никогда не бывает сальмонеллы.

Еще одно достоинство перепелиных яиц: они не вызывают аллергии у детей и взрослых. В них присутствует белок омомукоид, который способен подавлять аллергические ре-

акции. На основе перепелиных яиц изготавливают медицинский препарат омомукоидный экстракт для лечения аллергии.

Перепелиными яйцами лечат панкреатит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Их следует употреблять сырыми. При обработке многие питательные вещества теряются. Норма приема для взрослых – 6 яиц ежедневно утром натощак. Детям от 2 до 6 штук в день в зависимости от возраста. Прием яиц следует вести ежедневно без перерыва в течение 3–4 месяцев. Рекомендуют запивать их горячей водой.

Поскольку на потребление яиц было наложено ограничение якобы из-за холестерина, приведем реальное положение дел. Яйца содержат натуральные витамины А, В, D и Е. Поэтому они защищают сердце и борются с рядом раковых заболеваний. Яйца содержат все необходимые вещества для продолжения жизнедеятельности организма. Они останавливают старческое ухудшение зрения.

## **Колбаса**

Многочисленные проверки Роспотребнадзора показали, что более половины популярных у населения колбас некачественные. Конкретно: 1) вместо мяса используют хрящи и кости, говядину подменяют соей, а в лучшем случае курятиной; 2) в колбасу добавляют каррагинан, который удержива-

ет в колбасе воду. Так что вы платите за хрящи и воду.

Каррагинан не только заставляет платить вас за воду. Из-за него в колбасе скапливается слишком много влаги, и в ней сразу начинают размножаться опасные бактерии.

Основная составляющая колбас – соя. Она в 10 раз дешевле говядины. По технологии в каждый килограмм сои надо добавлять 3 л воды, которая ее связывает. Чтобы вода никуда не делась, оболочку делают очень прочной, конечно, ненатуральной. Затем эту смесь от души заливают химическими добавками. И получается вкус колбасы, неотличимый от натуральной. Роспотребнадзор утверждает, что сейчас в стране весьма успешно (в смысле прибыли) работают десятки предприятий, которые выпускают такой «химический продукт» под названием «колбаса». Их реклама не сходит с экранов телевизоров.

Больше всего рекламируют дорогие копченые колбасы, производимые знаменитыми мясокомбинатами. Изготовить такой продукт очень непросто. По технологии «копчености» должны провести неделю в камере сушки. После этого еще неделю – в коптилке. А затем следующие 2 недели они должны доходить в специально оборудованном помещении. Итого: 1 месяц в стадии производства. Кто на это пойдет?

Умные головы выход нашли быстро. Берут чудо-вещество (химическую добавку) и впрыскивают в батон колбасы. За несколько дней готова палка колбасы, но уже «копченой». И все довольны: производитель не тратится на ме-

сячное производство, а потребитель доволен запахами и вкусом дорогой копченой колбасы. И это все хитрости мясного производства. Одна из хитростей – надувательство в прямом смысле этого слова. Прием изобретен давно. Его применяют продавцы мяса на рынке. Они при помощи шприцев (спринцевателей) впрыскивают в мясо разные наполнители. Оно разбухает, увеличивается в весе и приобретает привлекательный вид.

На каждом колбасном производстве имеются такие установки-впрыскиватели. С их помощью в куски мяса впрыскивают разнообразные наполнители, состав которых знают только они. Присмотритесь к балыкам размером 10–25 см. Он точно дутый. В природе балык может быть не более 6–8 см. Дело в том, что та часть свиной туши, из которой он делается, шире не бывает. А точнее, бывает в том случае, если балык надули.

Не думайте, что дорогая колбаса и мясо являются качественными. Они могут быть такими же, как и дешевые сосиски для нищих.

В нормальном мясном и колбасном продукте из добавок должен быть только нитрат натрия Е-250. Он тоже вреден, так как из него образуются нитрозимины, которые помогают канцерогенным веществам, способствующим развитию рака. Е-250 является злом, без которого нельзя обойтись, так как его отсутствие в колбасах гораздо опаснее из-за высокого риска пищевых отравлений.

## **Сосиски для нищих**

В отличие от Европы у нас в стране не требуют указывать на упаковке долю мяса. Его там вообще может не быть. Тем не менее эти продукты называют мясными, хотя там преобладают крахмал, и соя, и, конечно, красители, чтобы на вид было мясо. Все уже привыкли к тому, что крашенный в красный цвет продукт и есть мясо. На самом деле естественный цвет мяса – бледно-розовый. Все это сознательный обман, в чем признается замдиректора ВНИИ мясной промышленности Б. Гутник: «Мы вынуждены делать подобные сосиски для беднейших слоев населения, чтобы они могли купить хоть что-то мясное».

## **Пицца из кубиков**

Приправа состоит главным образом из «химикатов». Это усилители вкуса глутамат, инозинат и гуанилат. Овощей и специй там крайне мало. Химикаты имеют вид белого порошка и обладают соленым или сладким вкусом. Глутамат имеет мясистый вкус. Для того чтобы чувствовалась зелень, которой там слишком мало, добавляют ароматизаторы со вкусом петрушки и лука. Для покупателя указано, что они «идентичны (равноценны) натуральным». На самом деле они отнюдь не идентичны, а получены химическим син-

тезом.

Все это относится не только к приправам, но и к изделиям, которые предлагаются потребителю для приготовления блюд быстрого приготовления (супов и др.). Во всех этих изделиях (иначе не назовешь) главными составляющими являются усилители вкуса – глутамат, инозинат и гуанилат. Упоминание на упаковке натуральных составляющих делается для того, чтобы изделие купили.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.