

Патрик Холфорд

500

enthusiast



Въпроса
за здравето
и храненето

От автора на бестселъра
„Как да се лекуваме
с храна“

Патрик Холфорд

500
Въпроса
за здравето
и храненето

Patrick Holford
500 Health and Nutrition Questions Answered

Copyright © 2004 by Patrick Holford
First published in Great Britain in 2004 by Piatkus Books Ltd.

Патрик Холфорд
500 въпроса за здравето и храненето

© Катя Перчинкова, превод, 2015
© Виктор Паунов, художник на корицата, 2015
© Enthusiast – запазена марка на „Алто комюникейшънс
енд пбблишинг“ ООД, 2015
ISBN 978-619-164-165-9

Патрик Холфорд

500 Въпроса за здравето и храненето

Превод от английски
Катя Перчинкова

enthusiast

София, 2015

Забележка

Макар всички вещества и съвети за промени в храненето, посочени в тази книга, да са доказано безопасни, онези от вас, които търсят информация за конкретно заболяване, трябва да се консултират с лекар или квалифициран диетолог. Препоръките в книгата са единствено с образователна и информативна цел и не бива да бъдат приемани като медицински съвети. Авторът и издателството не носят отговорност за читатели, прибягнали до самолечение.

Всички хранителни добавки трябва да се съхраняват на недостъпни за деца места.

Съкращения и мерни единици

Повечето витамини се измерват в милиграми (мг) и микрограми (мкг). Преди витамините А, D и Е се измерваха в международни единици (iu), но вече официално се измерват в милиграми или микрограми. Навсякъде съм посочил дозите и в двете мерки, за да се избегнат недоразумения.

1 грам (г) = 1000 милиграма (мг) = 1 000 000 микрограма (мкг)

1 мкг ретинол (1 мкг RE) = 3,3 iu витамин А

1 мкг RE бета-каротин = 6 мкг бета-каротин

100 iu витамин D = 2,5 мкг

100 iu витамин Е = 67 мг

Най-добрата форма на аминокиселините е „I“ формата, например I-глутамин, I-лизин. В книгата посочвам само името на самата аминокиселина – например глутамин и лизин. Когато си купувате добавка обаче, проверявайте дали тя съдържа „I“ формата на веществото.

Алергии

ЗВУЧИ НЕВЕРОЯТНО, но всеки трети човек е алергичен към нещо, а приблизително половината от алергиите са към храни. Затова, ако страдате от алергия или подозирате, че сте алергични към нещо – независимо дали към полени, фъстъци, миди, мляко или пшеница, – въобще не сте единствените.

При алергия имунната система произвежда протеини, наречени антитела, които да отстранят алергена, причиняващ проблема. При „класическата“ алергия се произвежда антитялото IgE, което задейства отделянето на химичното вещество хистамин, а то обикновено води до остра реакция, като например подуване на лигавиците. По-разпространени са алергичните реакции с участието на антитялото IgG. То може да предизвика забавена реакция – наричана понякога „непоносимост към храна“ – до 24 часа след излагането на алергена. Въпреки че не е така очевидна и тежка като класическата алергична реакция, непоносимостта към дадена храна може сериозно да навреди на здравето ви. За щастие бихте могли лесно да се справите с тези алергични реакции, както ще научите в този раздел от книгата.

Общи съвети



Какво причинява алергиите и защо понякога те се появяват в късна възраст?

Храната за един човек е отрова за друг. Това означава, че някои хора реагират на дадени храни, а други – не. Все още не е съвсем ясно защо става така, но процесът, който протича, е добре известен. На първо място, ако дадена храна се въведе твърде рано в менюто на малко дете, е възможно все още неразвитата му докрай имунна система да сбърка безвредната храна с вредни организми и отключва имунна реакция, за да предпази тялото от „нападението“. Симптомите, които следват, са алергичната реакция. Неслучайно млечните продукти и пшеницата, две от най-често даваните на бебетата храни (под формата на каши и сухари), причиняват проблеми в много от случаите.

Проблемът може да възникне и в по-късна възраст. Възможно е възрастен човек години наред да консумира определени храни без каквито и да било оплаквания и изведнъж да започне да реагира на тях. Това може да се дължи на най-различни причини. Например се оказва, че човекът е приемал дадена храна в твърде големи количества – което в наши дни се случва често с пшеницата например. Помислете само колко хора започват деня си с препечена филийка или зърнена закуска на основата на пшеница, обядват сандвич, а за вечеря си приготвят чиния спагети! Освен това с възрастта количеството на стомашните киселини намалява, а и ние нямаме навика да дъвчем добре храната, след което тя се преработва по-трудно в стомаха. Храносмилателната ни система трябва да разгради храната до молекули, които тялото да усвои веднага. Лошото храносмилане обаче означава, че в кръвоносната система навлизат парченца храна и там клетките на имунната ни система ги възприемат като вредители. Същото се случва, ако страдате от синдрома на пропускливите черва, при който стените на червата стават твърде пропускливи и не изпълняват правилно функцията си. За това заболяване могат да допринесат стресът, недостигът на дадени хранителни вещества, алкохолът и употребата на някои лекарства.

По всички тези причини тялото ви може да развие чувствителност към определени храни, а ако продължите да ги приемате, организмът ви ще продължи да реагира по същия начин заради имунологичната си памет.

? Какво бихте препоръчали на хора с много алергии?

При подобни алергии е важно да помните, че проблемът обикновено не е в храната, а в начина, по който тялото реагира на нея – което води до възпаление. Това се вижда особено ясно, когато имате многобройни алергии. Тук най-важното е възпалението да се овладее чрез храненето. Нужно е да намалите приема на месо (като пилешко и агнешко) и млечни продукти и да увеличите приема на храни с противовъзпалително действие като мазни риби (сардини, херинга, скумрия, екологично чиста или дива съомга) и семена (ленено, слънчогледово и тиквено). Можете да приемате и рибени масла като хранителна добавка, най-добре 1 грам на ден, съдържаща 300 мг ЕРА (ейкозапентаенова киселина) и 200 мг ДНА (докозахексаенова киселина). Подходящо е и чудесното противовъзпалително вещество босвелия, извличано от индийския тамян, а също и куркуминът, съдържащ се в куркумата и джинджифила. Опитвайте се да избягвате пшеницата и вместо нея яжте оризови или овесени бисквити в продължение на 10 дни, тъй като пшеницата често дразни стомаха и може да изостри чувствителността ви към други храни. Но най-важното е да си направите кръвно изследване за непоносимост към храни.

Възможно е и да страдате от синдрома на пропускливите черва, при който стресът, алкохолът и други фактори правят лигавицата на червата по-пропусклива. Когато това се случи, храната навлиза в кръвообращението под формата на парченца, а не разградена до молекули, и имунната система я приема за вредител. При лечението на синдрома на пропускливите черва трябва да спрете консумацията на храни, към които сте чувствителни, и да възстановите лигавицата с помощта на хранителни добавки като глутамин. Най-добре е да се консултирате с диетолог, който да ви направи изследвания за алергии и чувствителност към храни, да провери дали не страдате от синдрома на пропускливите черва и да изготви хранителен режим според нуждите ви.

? Събуждам се със запушен нос и често същото ми се случва след хранене. От алергия ли страдам?

Отговор: Много вероятно. Прекомерното количество секрет се дължи на възпалителна – следователно алергична – реакция, вероятно към нещо, което сте яли предишната вечер. Основните заподозрени в тези случаи са пшеницата и млякото – храните, които отключват най-мно-

го алергии. Избягвайте пшенични и млечни продукти в продължение на 10 дни и вижте как ще се почувствате. Понякога няколко чаши алкохол вечер, особено бира или вино, могат да предизвикат запушване на носа. Ако след този десетдневен период носът ви продължава да е запушен, опитайте се да установите дали причината не е в друга храна. За тази цел изключвайте последователно останалите храни от менюто си една по една.



**Всяка пролет получавам тежка сенна хрема.
Как да я облекча?**

Въпреки че причината за сенната хрема е алергичната реакция към полените, съществуват и други фактори, които предразполагат едни хора към сенна хрема повече от други. Например, след като се установи, че случаите на сенна хрема са се увеличили драстично в големите градове в сравнение със селските райони, учените откриха, че замърсителите от околната среда като изгорелите газове карат имунната система да реагира.

За да се преборите със сърбежите, кихането и другите неприятни последиствия от сенната хрема, пийте антиоксидантна хранителна добавка, съдържаща витамини А, С, Е, бета-каротин, селен и цинк, както и аминокиселините цистеин и глутатион – така ще засилите имунитета си. Аминокиселината метатион в комбинация с калций е много ефективен антихистамин. Трябва да вземате хранителна добавка, съдържаща 500 мг метатион и 400 мг калций два пъти на ден. Приемът на 1 г витамин С на ден също ще ви помогне да намалите повишените нива на хистамин, както и 500 мг витамин В5 дневно.

Алергиите най-често се предизвикват от полени, пшеница и мляко. Интересно е, че и трите са свързани с тревата. Възможно е и страдащите от сенна хрема да са чувствителни към протеините, срещащи се в зърнените култури, тревите и може би млякото. Някои пациенти съобщават, че състоянието им значително се подобрява, когато избягват консумацията на пшенични и млечни продукти през пролетта.

Съдържание

Забележка. Съкращения и мерни единици.....	5
Благодарности.....	6
Алергии	7
Общи съвети	8
Алергии към храни.....	10
Изследвания.....	14
Билки и други природни лечебни средства	16
Билкови хранителни добавки.....	17
Други природни лекове.....	26
Болести, неразположения и наранявания	29
Анемия.....	30
Артрит.....	31
Астма.....	33
Базедова болест.....	33
Болест на Крон.....	34
Болки.....	35
Бучене в ушите.....	39
Генитален херпес.....	39
Главоболие и мигрена.....	40
Диабет и инсулинова резистентност.....	43
Екзема.....	46
Емфизем.....	48
Жлъчни проблеми и наличие на жлъчни камъни.....	49
Заболявания на нервната система.....	50
Заболявания на сърцето и проблеми с кръвообращението.....	52
Заболявания на щитовидната жлеза.....	62
Задържане на вода.....	64
Камъни в бъбреците.....	65
Кандидоза.....	65
Кожа, коса и нокти.....	67
Колит.....	82
Кървене от носа.....	83
Лош дъх.....	83
Миалгичен енцефаломиелит (МЕ).....	84
Мононуклеоза.....	85
Морска болест.....	86
Мускулни проблеми.....	86
Наранявания и контузии.....	88

Настинки, грип и свързаните с тях инфекции	89
Остеопороза и други костни заболявания.....	94
Очни заболявания.....	97
Паркинсон.....	100
Пикочна система.....	101
Подагра.....	103
Потене	104
Проблеми на устната кухина и зъбите	105
Рак.....	107
Ревматични заболявания	119
Световъртеж	120
Синдром на неспокойните крака	120
Синдром на раздразненото дебело черво.....	121
Синдром на Рейно.....	122
Системен лупус еритематозус	123
Странични ефекти от лекарства.....	124
Стрес.....	125
Супервируси	126
Трихофития	127
Умора.....	127
Уртикария.....	131
Ухапвания от насекоми	131
Фибромиалгия	131
Хемороиди.....	132
Херния	132
Херпес зостер	133
ХИВ и СПИН.....	133
Хормонални смущения.....	134
Храносмилателни проблеми	135
Човешки папилома вирус	142
Язва	143
Детоксикация.....	144
Диети и хранене.....	149
Хранителни навици	150
Хранителни таблици и индекси	155
Обработка и модифициране на храните.....	183
Биохрани и непреработени храни	186
Вегетарианство, отказ от животински храни и други специални режими.....	188
Вода	193
Душевно здраве.....	197
Болест на Алцхаймер и други форми на деменция	198

Биполярно разстройство/маниакална депресия	201
Концентрация.....	202
Депресия и тревожност	203
Хранителни разстройства	210
Памет (вижте също и Болест на Алцхаймер, с. 198).....	211
Шизофрения.....	213
Забавяне на остаряването	215
Здравето и околната среда	221
Здравето на детето	229
Чести оплаквания и заболявания.....	230
Хранене и хранителен режим	239
Лекарства и ваксинации	242
Душевно здраве	244
Хранителни добавки.....	250
Здравето на жената	252
Контрацепция.....	253
Плодовитост	254
Менопауза	256
Бременност и раждане.....	260
Смущения в менструалния цикъл.....	266
Репродуктивно здраве	269
Здравето на мъжа	271
Отслабване	276
Първа помощ и грижи за здравето при пътуване	284
Секс	289
Сън	294
Тютюнопушене, алкохол и стимуланти	298
Тютюнопушене	299
Алкохол	300
Кафе и други стимуланти	305
Хранене при спортуване	309
Хранителни добавки	315
Първи стъпки.....	316
Проблеми с хранителните добавки.....	320
Хранителни добавки с витамини и минерали	322
Други хранителни добавки.....	327
Азбучен показалец	335

Патрик Холфорд
500 въпроса за здравето и храненето

Превод *Катя Перчинкова*
Редактор *Йоана Йорданова*
Художник *Виктор Паунов*
Коректор *Снежана Бошнакова*
Предпечат *Лиляна Карагьозова*

Английска. Първо издание
Формат 70 × 100/16
Печатни коли 21,5

ISBN 978-619-164-165-9

Издава

enthusiast

Запазена марка

на „Алто комюникейшънс енд пбблишинг“ ООД

София, ул. „Кракра“ № 20
тел. 02/ 943 87 16, факс: 02/ 943 87 18
e-mail: office@enthusiast.bg

Книгите на „Ентусиаст“ може да закупите с отстъпка
от www.bookstore.enthusiast.bg



Печат Полиграф Юг

500 Въпроса за здравето и храненето

Болести, неразположения и наранявания

Диети и режими на хранене

Душевно здраве

Здравето и околната среда

Здравето на детето, жената и мъжа

Бременност и репродуктивно здраве

Сън

Стрес

Отслабване

Тютюнопушене, алкохол и стимуланти

Хранителни добавки

В „500 въпроса за здравето и храненето“ нутриционистът Патрик Холфорд отговаря на най-често задаваните въпроси за здравето и храненето. Той обяснява на изключително достъпен език как чрез балансиран режим може да се справите с болестите и неразположенията – от обикновената настинка до сериозните състояния, застрашаващи живота. Освен това добрата диета, в комбинация с подходящите хранителни добавки, може да облекчи страданията при редица хронични болести. Специалистът отговаря на всички онези наглед незначителни въпроси и притеснения, които не се решават да споделите с вашия лекар, и дава изключително полезни съвети за това какво е полезно за вашето здраве и какво не и защо.

Патрик Холфорд е един от водещите световни специалисти по хранене и здравословен начин на живот. Новаторският му подход му е спечелил милиони почитатели и последователи.

„Дейли мейл“

www.enthusiast.bg



9 786191 641659

Цена 17,00 лв.