

## Глава 8

### От вегетарианства до сумасшествия



- Просто сердце кровью обливается, как вижу этих  
заспиртованных животных!  
- Да что ты, там же всего три лягушки...  
- Вот именно - три лягушки. А спирта - литров десять!!

Где-то, уже не помню где, попались на глаза чьи-то воспоминания:  
«Учился я на курсах плотников, и учитель на первом  
занятии сказал: «Запомните, то, что я сейчас держу в руках  
(показывает всем гвоздь) - наш главный помощник в  
плотницком деле. Вбейте себе это в голову»!

Так вот у вегетарианцев в голову уже вбит свой гвоздь: мясо –  
вредно!

Так ли это? сами вегетарианцы в этом абсолютно уверены. Люди  
в умственном отношении более адекватные выражают сомнения.

**Ingvar16:** Изучая историю мира, мы обнаружили, что множество великих ученых, философов, художников, поэтов и религиозных деятелей мира были чистыми вегетарианцами. Вегетарианская диета просветила их умы и благословляла их возвышенными качествами терпимости, сострадания, любви и ненасилия. Будда, Заратустра, Пифагор, Платон, Плутарх, Сократ, Аристотель, Диоген, Исаак Ньютон, Леонардо да Винчи, Руссо, Миль, Вольтер, Шелли, Вагнер, Эйнштейн, Шекли, Дж. Бернард Шоу, Лев Толстой, Мильтон, - все были вегетарианцами и с отвращением относились к употреблению в пищу плоти животных.

**azaz2005:** Да ну их вообще, достали. Великие люди, великие люди... Ну, Чайковский педофилом был. Что ж теперь, всем детишек пользоваться, дескать, от этого гениальности прибавляется? У меня начальница - дура душой. Тоже фигачит одну траву, но мозгов это ей, смею заверить, не прибавило.

**Ingvar16:** Жан - Жак Руссо (1712 - 1778, писатель и философ): «Одним из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, является равнодушие к ней детей и то предпочтение, которое они всегда оказывают фруктам, йогуртам, печеньям, овощам и т.п.».

**vst1:** Если моему ребёнку дать волю, то он будет питаться чипсами и конфетами... Считаю, что это похуже чем мясопродукты... А доказательства 17-го века уже да-авно не актуальны.

**demis\_ru:** Ага, а еще дети равнодушны к умыванию, чистке зубов, с отвращением ложатся спать вечером, любят конфеты и мультики...

**Dykky:** Вегетарианцы - не любители животных, они - ненавистники растений!!! Вегетарианцы - палачи и живодёры. Они не просто едят - они убивают в процессе еды! Растение в большом количестве случаев приходит к ним на стол в живом виде (фрукты, салаты из свежих овощей, зелень) и они СОЗНАТЕЛЬНО убивают живое существо, мрачно и скрупулёзно измельчая его своими зубами, предварительно нанося смертельные раны так называемыми столовыми приборами!

**Conlost:** Идиотизм, здоровому мужику необходимо есть мясо!!!

(Источник: <http://tv-rip.nnm.ru/vegetariancy/page-1>)

Вот такие, как видите, разные мнения. Но давайте по заведенному порядку. А порядок у нас такой – сначала результаты теста. Потом правильные ответы и комментарии.

**0 баллов.** Вы знаете, «не есть себе подобных» для многих означает как раз отказ от овощей. А ещё хочу напомнить вам афоризм Станислава Ежи Ленца: «Глупость не освобождает от необходимости думать».

**1 - 2 балла.** Вы меня опять смешите до колик в животе. Мне остается только надеяться на то, что хотя бы в космосе есть разумная жизнь.

**3 - 4 балла.** Михаил Жванецкий как-то сказал: «Образование у меня высшее техническое, т.е. никакое». Судя по вашим ответам, вы недалеко ушли от Михаила Михайловича. Продолжайте чтение. Это хоть как-то поможет заполнить пробелы в вашем образовании.

**5 баллов.** А Вы, батенька, редкий оригинал! Практически вымирающий вид. Читать нынче не модно, а уж внимательно! Теперь комиксы в ходу и слухи...

**1. Вегетарианство исключительно гуманно. Его распространение способствует сохранению природы и улучшает нравственный климат в обществе, развивая чувства сострадания, заботы и сочувствия. ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

Когда при мне кто-то начинает заводить разговор о гуманизме и нравственности вегетарианства, мне тут же приходит на память цитата из Альберта Камю (*Albert Camus*), знаменитого французского писателя, публициста и философа-экзистенциалиста: *"Зло, существующее в мире, почти всегда результат невежества, и любая добрая воля может причинить столько же ущерба, что и злая, если только эта добрая воля недостаточно просвещена"*. (А. Камю «Чума»)

А цитата эта приходит мне на ум, потому, что в отличие от бытующего среди обывателей мнения о том, что вегетарианство способствует сохранению животного мира и природы в целом, в реальности всё обстоит с точностью наоборот. Идеи вегетарианства смертельно опасны для природы.

Многие известные личности, проповедующие вегетарианство, были замечательными писателями и гуманистами, но абсолютно безграмотными в биологии людьми. Но увлекались вегетарианством не только подлинные гуманисты, не желавшие «вкушать мясо убиенных животных», Гитлер, к вашему сведению, тоже был вегетарианцем.

Но, чтобы расставить в вопросе гуманизма вегетарианства всё на свои места, приведу отрывок из интервью с сотрудником Института географии РАН экологом, орнитологом и географом В.Г. Виноградовым. Вадим Георгиевич более 25 лет проработал во ВНИИ охраны природы. Соавтор текстов многих законодательных актов, автор более 130 работ по проблемам экологии. То есть, это человек, который хорошо разбирается в теме:

**«- Поскольку сторонников вегетарианства достаточно много, оно сейчас является реалией, с которой мы не можем не считаться. Каковы последствия того, что мир начинает следовать заветам вегетарианства?**

- Меня бросает в холодный под от одной мысли, что человечество станет вегетарианским. При современном уровне техники исчезновение спроса на мясо немедленно положит конец степям, полупустыням, тундрам. И никто никогда не увидит как 15-тысячное стадо сайгаков или северных оленей форсирует реку, как расхаживают по степи выводки журавлей-красавок, и многое другое. Это уже происходит сейчас - в Африке, где растут плантации ванили, сахарного тростника, бананов, хлопка, перца, арахиса и т.д. и т.п. Вместе с фермерами и мы, потребители сельхозпродукции – вот истинные губители животного мира тропиков.

Мы в Африке покупаем не продукты животноводства - там их трудно хранить, да и у нас им конкурентов навалом (производители искусственных меха и кожи, пластмасс и т.д.), а именно земледелия - вот и демографический взрыв в Африке, вот и гибель массы животных - для них просто нет места. В других местах творится тоже самое, что и в Африке, просто это менее заметно.

**- То в Африке, а, может, в Европе по-другому?**

- Уверяю вас, везде картина одна. Когда зеленые в Нидерландах добились запрета охоты на бекаса (далеко не последнюю роль сыграли тамошние хорошо организованные и весьма агрессивно настроенные вегетарианцы), он немедленно перестал зимовать в этой стране, стал улетать южнее и попадать под ружья самых страшных браконьеров Европы - французов. Погибло множество животных - обитателей болот (но о них «неубиенцы», вегетарианцы и прочие им подобные как всегда, конечно, и не подумали - их вечный девиз «что думать, трясти надо»). Конечно, знающие экологи протестовали, но разве за воем и визгом (как всегда в таких случаях особо активны были дамы) фанатиков когда-нибудь кто-либо слышит голос разума? «Неубиенцы» тут же организовали в прессе их травлю, людей сделавших очень много в деле охраны природы и уважаемых всем миром объявили врагами природы.

**- Почему же бекас стал улетать, когда на него прекратили охотиться?**

- Да очень просто. Земля в этой стране крайне дорога и крестьяне не осушали болота только потому, что за право охоты на них охотники, естественно, платили. Как только охоту закрыли, доходы исчезли, и было осушено и распахано более двух третей болот в течение всего 2 лет, и этот процесс отнюдь не останавливался на достигнутом «прогрессе». «Неубиенная» пресса, столь громко трубившая о своей победе после запрета, об этом скромно молчала и молчит до сих пор. Сейчас правительство за огромные деньги выкупает осушенные участки у фермеров и вновь заболачивает их - это необходимо как с точки зрения сохранения живой природы, так и устойчивого существования сложнейшей водной системы Нидерландов. Вегетарианцы и неубиенцы победили, а платить должен весь народ. О мелочах типа миллионов особей болотных животных и растений, бездарно погубленных неубиенцами и говорить нечего. Перед экологами, предсказывавшими последствия и облитыми грязью «неубиенцами», конечно, никто - ни сами неубиенцы, ни кормившиеся за их счет журналисты, ни пробивавшие в парламенте их предложения политики - даже и не подумали извиниться. Зато тамошние неубиенцы на полном серьезе считают, что, что они гуманны и их совесть чиста и о последствиях своих деяний не думают - эмоции, «чувство сострадания», конечно, важнее миллионов загубленных жизней - ведь, в силу своей чудовищной безграмотности, их даже не замечали.

**- Возможно, интерес к вегетарианству объясняется дешевизной подобного образа питания?**

- Как прекрасно знают вечно старающиеся похудеть женщины, диета - дело очень дорогое. Вегетарианство в современных богатых городах - еще дороже, особенно не для вегетарианцев, а для животных и для природы в целом. В этих условиях борьба с охотой является таким же лекарством, как курение в борьбе с раком легких. Бороться надо не с синдромом, а с болезнью. Вот этим мы и занимаемся. В результате там, где, например, развит охотничий туризм (о чем сильно печется современная охрана природы - это называется альтернативное природопользование), животный мир цел, сохраняются леса, а где процветают «неубиенцы», вегетарианцы, «защитники животных» и им подобные, кроме кошек и собак никого, крупнее крысы, не встретишь, ведь всю страну занимают плантации. Вопрос - кто же убийца?» (Источник: <http://www.apus.ru/site.xp/052057124052050054056124.html>)

Без комментариев.

**2. IQ вегетарианцев на 20% выше, чем у мясоедов. Эйнштейн и Леонардо да Винчи были вегетарианцами. ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

Оставим в покое Эйнштейна и Да Винчи. Документальных подтверждений о том, что они были вегетарианцами нет – но даже не в этом суть. Можно привести большое количество примеров выдающихся людей, которые вегетарианцами точно не были. А вот подтверждений о пагубном воздействии вегетарианства на интеллект – воз и маленькая тележка.

Из интервью с доктором – диетологом, кандидатом медицинских наук Михаилом Кочиашвили: *«Если вы заметили, у отчаянных вегетарианцев есть определенная экзальтация, они кажутся не от мира сего немножко. Дело в том, что при нехватке белка не усваиваются витамины группы В, в частности, никотиновая кислота, от которой зависит наша психика. ...Так что дефицит пищи может довести человека до слабоумия. И если у вегетарианцев не будет усваиваться никотиновая кислота, их экзальтация может перерасти в слабоумие...».* (Источник: <http://www.visitor.ru/journal/detail/2893>)

А, согласно данным исследования ученых из Нидерландов (Louwman и др.), у детей в возрасте 10-16 лет, вскармливаемых на сугубо растительной диете, умственные способности более скромные, чем у детей, чьи родители придерживаются традиционных взглядов на питание.

Не подтверждается на сегодняшний день также гипотеза, что исключение из рациона продуктов животного происхождения способствует сохранению умственного здоровья в старости. Согласно выводам исследований британских ученых (Williams, O'Connell), для поддержания умственного здоровья пожилых людей полезна диета с высоким потреблением рыбы – а вот вегетарианство положительного влияния на исследуемых пациентов не оказывало. Веганство же и вовсе является одним из факторов риска (Herrmann, Кнапп) – поскольку при таком питании чаще встречается дефицит витамина В12 в организме; а последствия недостатка этого витамина, к сожалению, включают ухудшение умственного здоровья.

**3. Все необходимые человеку витамины и минералы можно получить из растительной пищи. Тот же витамин В12 нашли и в растительных продуктах – соевом сыре, морских водорослях, в пивных дрожжах, также он вырабатывается в кишечнике человека.**  
**ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

В любом, подчеркиваю, в любом учебнике по биохимии можно прочесть, что витамин А содержится исключительно в продуктах животного происхождения; витамины Е и К содержатся также в мясе, а витамин С – в субпродуктах. Единственную оговорку можно сделать по поводу витамина С который нестойк при нагревании, а мясо перед употреблением обычно подвергают термической обработке – поэтому основным источником витамина С для человека все же являются свежие овощи и фрукты.

Действительно, витамин В12 вырабатывается рядом обитающих в кишечнике человека микроорганизмов. Но это происходит в толстом кишечнике – то есть, в месте, в котором этот витамин уже не может усваиваться нашим организмом. То есть, в случае с В12 особой пользы от синтезируемого бактериями витамина человек получить не в состоянии.

Если бы вырабатываемый симбиотическими бактериями человеческого кишечника В12 действительно мог удовлетворить нужды организма – то среди веганов и даже вегетарианцев не наблюдалось бы повышенной частоты недостаточности этого витамина. Однако на самом деле существует достаточно много работ, подтверждающих широкое распространение недостаточности по В12 среди людей, придерживающихся принципов растительного питания.

*«Наличие витамина В12 в ферментированных продуктах – в том числе, и в так называемом соевом сыре – зависит только и исключительно от состава закваски. Причем В12-вырабатывающие бактерии вовсе не являются обязательным компонентом закваски: их может там быть много, мало, или же вообще не быть. Поэтому содержание В12 в таких продуктах может колебаться от нуля до физиологически значимых величин, и различаться в*

каждой партии продукта. Таким образом, большинство перечисленных неживотных источников витамина B12 крайне ненадежны.

Что же касается съедобных водорослей - то одно время считалось, что они действительно содержат витамин B12; однако впоследствии выяснилось, что большинство видов таких водорослей содержат не сам B12, а его неактивный аналог. Этот аналог не только бесполезен для организма, но и нарушает всасывание истинного витамина B12. Наличие активного B12 подтвердилось только в водорослях, известных как нори, а также в хлорелле». (Источник: <http://www.anti-ar.info/index.php?act=print&id=172>)

Правда иногда и у вегетарианцев содержание витамина B12 обнаруживают близким к норме:

**LaQuinta:** «По поводу вегетарианцев и B-12 я читала анекдотичный случай. У вегетарианцев, живущих общиной и выращивающих абсолютно все для пропитания, измеряли B-12 в крови. Удивительно, но уровень был близкий к нормальному. Не понятно, почему. Потом выяснилось, что грядки с овощами они используют в качестве туалета, а овощи едят НЕмытыми. Копротерапия». (Цит. по: <http://forum.membrana.ru/forum/health>.)

#### 4. У вегетарианцев гораздо реже встречается болезни сердца, рак и нарушение обмена веществ. **ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

Так ли это? Сегодня даже простые обыватели выражают глубокое сомнение:

**Grustnaya:** Меня тоже интересует - почему многие жожники выглядят как ... как-то так? Старовато. Ладно - Пол Брега. типичный американец - загорелый такой колхозник - у них, как и у советских людей, собственная гордость - выглядеть и вести себя как быдло, но если в России это продолжалось 70 лет, здесь это уже более 2 столетий. Про Шелтона - страшно что-то и говорить - паркинсон не шутка. Кроме Поля Брега я еще могу привести много других примеров.

1. Викторас Кулвинкас. Родился в 40х годах написано. Сыроед, один из основателей сыроедческого движения, пропагандист питья сока ростков пшеницы. Много книг. страшноват. То ли от природы такой, то ли еще что-то. Жена у него недавно умерла - от рака - сыроедка со стажем. Причем рак кишечника. М - да...

2. Стенли Басс - известный голодальщик и сыроед. Знакомый Герберта Шелтона, кстати. Возраст - приблизительно 88 лет, если не врет. Долго был вегетарианцем - веганом, но сейчас за добавление мяса-рыбы в рацион. Проводил много экспериментов с мышами. Он с ними и живет в одном доме по-моему. Они у него все время мрут. Выглядит как крокодил, причем фотки явно были сделаны в 80е, начало 90х.

Да много их. Пропагандируют здоровый образ жизни, голодание, сыроедение, а сами не очень. Из всех известный мне историй только основатель сокотерапии Норман Уокер вроде бы неплохо выглядел и прожил до 99 лет. Наверное, гены хорошие».

**Рая:** Никак не пойму. Все и голодари и сыроеды и прочие ЗОЖевцы умерли и Чупрун выглядит так как все в его возрасте которые пьют и курят. Сытин хоть и утверждает, что внутри он на 40 лет, а снаружи на все свои фактические. В чем прикол? Видела фото Брега в его 90 лет, хотя фото было черно-белое - вид жуткий, кожа лица в жуткую гармошку. К примеру, мой батя умер в 92 от травмы, но на лице не было ни одной морщины. А Амосов? Я никому не верю, поэтому меня нельзя обмануть.

Слухи о том, что их не берут болезни, распускают сами же вегетарианцы. По принципу: будет туман – пробьемся, а не будет – напустим. Так противники мяса любят в качестве примера приводить Индию, где многие люди на протяжении многих поколений живут на вегетарианском



рационе - и ничего, живы и здоровы. Однако на самом деле Индия в качестве примера здоровой нации совершенно непригодна.

Действительно процент вегетарианцев среди индусов очень высок, и составляет порядка 30%; мало того, даже не вегетарианцы в Индии потребляют очень мало мяса. Но вот сердечно-сосудистые заболевания в этой стране имеют масштабы национального бедствия: на полуострове Индостан смертность от таких заболеваний - самая высокая в мире (*Goyal & Yusuf*). Одним из важных факторов риска являются особенности питания: индусы едят преимущественно углеводы (рис, пшеница), и, как это ни удивительно, мало овощей и фруктов (особенно свежих: для индийской кухни характерны термически обработанные овощи).

Кстати, в ходе очередной программы по изучению причин столь катастрофического положения с сердечно-сосудистыми заболеваниями, пытались найти связь между невегетарианским способом питания и более высоким риском сердечно-сосудистых заболеваний (*Gupta*). Не нашли. А вот обратную закономерность – более высокое артериальное давление у вегетарианцев – у индусов действительно обнаружили (*Das et al*). Катастрофично обстоит в Индии дело и с анемией. По данным индийского Управления медицинских исследований анемией страдают более 80% беременных женщин и примерно 90% девочек-подростков.

Теперь по поводу рака. Вегетарианцы так же любят распускать слухи о том, что у тех, кто отказался от животной пищи реже встречается рак. Между тем, хочу напомнить, что такие довольно известные приверженцы вегетарианства как Линда Маккартни, Джордж Харрисон и наш бывший соотечественник Савелий Краморов умерли именно от рака.

На самом деле, вегетарианство способствует развитию рака, а вот употребление мяса ему препятствует. Так, исследование, проведенное в Швеции, показало, что диета богатая аминокислотой метионином уменьшает риск рака поджелудочной железы. Оказалось, что между количеством метионина и раком существует обратная зависимость: чем больше метионина, тем меньше рака.

Метионин же содержится ТОЛЬКО в продуктах животного происхождения, также как и витамины группы В, особенно В-12, который участвует в превращении гомоцистеина в метионин.

Ещё одна особенность метионина в том, что это серосодержащая аминокислота. Иммунная система, которая должна уничтожать "зародыши" рака, потребляет изрядное количество серы, но не просто серы, а только из серосодержащих аминокислот. Вот кстати, почему у вегетарианцев, гораздо чаще не только рак, но и грипп, и прочие инфекции.

И на закуску ещё одна, на мой взгляд, интересная и полезная информация. Согласно статистике у 15-30% алкоголиков развивается цирроз или гепатит. Почему не у всех?

Оказывается, кроме первичного фактора, которым является алкоголь, существуют ещё и вторичные. Важнейший из них – питание. Известно, что дефицит белка способствует усилению изменений в печени вызванных алкоголем, а вот увеличение в рационе белковой пищи - улучшает состояние. Но, самое интересное, связано с жирами. Растительные (полиненасыщенные) жиры усиливали экспериментально вызванные алкогольные болезни печени, а животные (насыщенные) жиры, такие, к примеру, как говяжий, предохраняли печень и даже ускоряли выздоровление.

Этот факт также подтвердили эпидемиологические исследования. В странах с большим потреблением растительных жиров на душу населения наблюдается положительная зависимость по отношению к алкогольному циррозу, в странах, потребляющих животные жиры – обратная зависимость.

Секрет в том, что растительные жиры и алкоголь окисляясь в процессе переваривания, вызывают окислительный стресс в печени. А вот животные жиры не подвержены окислению. Мораль: закусывать надо жирным мясом, а не салатом оливье!

## **5. Мнение о том, что растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный является заблуждением. ЗАБЛУЖДЕНИЕ**

В животном белке одновременно содержится достаточное количество всех 8 незаменимых аминокислот, которые не синтезируются организмом человека, и должны поступать в организм с пищей. В большинстве растительных белков содержание тех или иных незаменимых аминокислот очень низко; поэтому, для обеспечения нормального снабжения организма аминокислотами, следует комбинировать растения с различным аминокислотным составом.

И то, что растительный белок усваивается значительно хуже, это не заблуждение, а научный факт. И то, что зерновые практически не содержат витаминов не идёт ни в какое сравнение с тем, какое влияние на организм оказывает то, что там находится. Хотите закачаться? Сейчас закачаесться.

Вам должно быть известно, что в нашем организме вырабатываются пищеварительные ферменты. Их задача расщеплять сложные вещества пищи (белки, жиры и углеводы) на более простые, легко усваиваемые организмом соединения.

Так вот среди растительных белков есть такие, которые называют АНТИНУТРИЕНТАМИ. Они подавляют, инактивируют наши пищеварительные ферменты. Существуют растительные белки, которые подавляют переваривание крахмала. Их даже думали применять в питании для больных диабетом, но исследования на животных продемонстрировали нехороший побочный эффект - изменения в клетках и гипертрофию поджелудочной железы.

Другие растительные белки подавляют переваривание белков. Именно поэтому из рационов, основанных главным образом на растительном белке, этот последний усваивается всего на 54-78%; а из рационов с высоким содержанием животных белков - на 88-94% (данные проекта Health Canada; впрочем, это далеко не единственный источник).

Дальше-больше. Широко распространены в растениях и белки под названием *лектины*. Они были замечены, благодаря своей способности вызывать агглютинацию (склеивание) эритроцитов. Поэтому их так и называли агглютининами.

А, соединяясь с рецепторами жировых клеток, лектины подают ложный сигнал о необходимости прекратить сжигание жира и начать создание жировых запасов. В результате количество жира увеличивается, а активная мышечная масса уменьшается...

А еще есть *фитаты*, которые подавляют всасывание и кальция, и железа, и цинка.... Вот откуда в странах с преобладающим потреблением зерна рахиты, анемии и многое другое.

Кстати о цинке. Хочу обратить внимание женщин, кормящих мужей вместо мяса отварной морковкой на то, что исследование мужчин в возрасте от 36 до 60 лет обнаружило: цинк напрямую влияет на выработку тестостерона клетками Лейдига. Без цинка мужская способность к воспроизведению снижается из-за сокращения выработки спермы.

Растительные белки также служат причиной *целиакии* - заболевания, при котором происходит повреждением ворсинок тонкой кишки пищевыми продуктами растительного происхождения, содержащими белок глютен (он же глиадин) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.) - в таких продуктах, как пшеница, рожь, солод, ячмень и овёс.

Кстати, у всех, наверное, есть друзья-знакомые, которые "не могут жить без хлеба", без хлеба им не сытно и не вкусно.

А знаете почему?

Ответ на этот вопрос дают в своей статье «*The origins of agriculture?*» австралийские ученые Грег Вадлей (Greg Wadley) и Ангус Мартин (Angus Martin). Оказывается, в зерновых есть особые вещества - экзорфины. Все знают об эндорфинах - гормонах удовольствия, которые производятся в мозге, уменьшают боль, не дают впасть в депрессию... Такие вот наркотики внутреннего производства. А экзорфины - из хлебушка нашего родимого. Поэтому-то мы его так и любим.

Австралийские исследователи пишут, что без этого наркотического эффекта зерновых не было бы современных полей "колосящейся пшеницы". Самый "крепкий" экзорфин - в зерновых, потом идет коровье молоко, потом женское молоко (в молоке он называется казоморфин).

Углубляясь в доисторические времена, авторы пишут, что с оседлостью и земледелием пришло и множество болезней. Частично они объясняют ухудшение здоровья инфекциями в скученных городах, но в основном обвиняют ухудшившееся качество питания, пришедшее с хлебопашеством. Таким образом, именно наличие экзорфинов в зерновых может служить единственным объяснением того, почему наши предки "променяли" свободу и кочевничество на оседлость и хлебопашество. (Источник: <http://membres.lycos.fr/xbeluga/originsofagriculture.html>)

Более 30 лет назад была сформулирована гипотеза, что экзорфины провоцируют шизофрению у больных с определенным генотипом. Более 50 статей написаны между 1966 и 1990 гг. о том, что зерновые играют роль в этиологии шизофрении. Множество клинических исследований показали, что безглютеновая диета уменьшает проявление шизофрении. Более того, случаи шизофрении в 30 раз чаще у больных целиакией, и больные имеют повышенный уровень антител к глютену.

Вот и решайте теперь сами, что полезней для вас и ваших детей: каша с хлебом или бифштекс?

Следующим номером нашей программы будут **низкокалорийные диеты** - самая многочисленная группа диет. Современная низкокалорийная диета вроде бы имеет веские научные обоснования. Все они основаны на том, что при серьезном ограничении калорийности рациона организм для восполнения энергетических затрат начинает расходовать жировые запасы, за счет чего и происходит снижение веса.

Многие женщины, пытающиеся снизить вес, строго контролируют калорийность принимаемой пищи как эти участницы форума [hudeemtut.ru](http://hudeemtut.ru):

**Загадка:** Люди, кто знает сколько калорий в куриной печени? Подскажите, пожалуйста?!

**Panterra:** Я знаю все! В куриной печени 92 ккал на 100 гр.

**Загадка:** Спасибо тебе огромное!!! Может знаешь сколько калорий и в куриных желудках?

**Panterra:** Куриные желудки 95 ккал на 100 гр. Куриное сердечко 94 ккал на 100 гр. Наслаждайся на здоровье!

Многие натуропаты также считают диету, ограничивающую калорийность пищи, основой здорового образа жизни. По их «авторитетному» мнению, ограничение калорий не только снижает вес, но и помогает избежать многих заболеваний и тем самым продлевает жизнь.

Вот, к примеру, мнение натуропата Анатолия Маловченко: «С точки зрения современной медицины, человеку необходимо в сутки 1200 – 1700 ккал. Не верьте! С позиции видового питания мы снижаем эту цифру до 250 – 450 ккал и получаем здоровый организм» (А. Маловченко «Большая книга – очищение. Полное очищение организма от грязи и шлаков» Изд-во Прайм – Еврознак, 2004г.)

А теперь попрошу ознакомиться с комментариями - откликами на статью «*Низкокалорийная диета*» которая была размещена в сетевом журнале о женском здоровье «*Women Health Net*»:

**Илона:** да, действительно такая диета помогает, я похудела на 10 кг за 1.5 месяца... но нужно иметь силу воли, чтоб ее соблюдать... попробуйте... должно получиться и у вас... удачи.



**Гость 1:** да, помогает диета людям с сильно выраженным желанием похудеть (ведь дело даже не в силе воли!!!) - в неделю -3 кг.

**Татьяна:** да, можно похудеть без вреда для здоровья и побочных действий. Главное не перекусывать, записывать, сколько съел в день калорий, от 700 до 900 ккал. в день. Я потеряла за 5 мес. 18 кг и придерживаюсь этого веса уже 2 года.

**Гость 2:** худей - ни худей - толку мало, все равно вернешься к своему весу. Кроме раздражения ничего не получите. Всю жизнь калории считать не будешь.

**Гость 3:** а я смогла. За неделю в сочетании с фитнесом (2 раза в неделю) я похудела на 3 кило! а всего-то снизила потребление калорий! и после 18-19 - не есть!

**Ольга:** Отличный результат. Сажу на этой диете 6й день. Результаты: -3,5кг, -3см в талии и - 1см в бёдрах. Чувствую себя отлично, легко. Тяжело только первые 2 дня. И кстати, всё, что ем, кажется необычайно вкусным.  
(Цит. по: <http://www.womenhealthnet.ru/diets/151.html>)

К наиболее популярным и даже, можно даже сказать, модным низкокалорийным диетам относятся: японская диета, китайская диета, диета Ларисы Долиной, английская диета, овощная диета. Низкокалорийным диетам будет посвящена вся следующая глава, а пока предлагаю ответить на вопросы теста.

#### ТЕСТ: «НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА»

№	ВОПРОС	ПРАВДА	ЛОЖЬ
1	Низкокалорийная диета – это современный подход к проблеме нормализации веса.		
2	Низкокалорийная диета имеет строгое научное обоснование.		
3	Низкокалорийная диета – эффективный способ снижения веса.		
4	Низкокалорийная диета не имеет каких-либо выраженных побочных эффектов.		
5	Низкокалорийная диета безопасный способ снижения веса.		
	<b>Общая оценка:</b>		

Поставьте себе за каждую «ПРАВДУ» 1 очко, а за «ЛОЖЬ» – соответственно 0 очков.

Результаты теста - в следующей главе.