Рафинированная мука, макаронные и хлебобулочные изделия.

В 1911 году возникла теория, которую подтверждают и современные диетологи и специалисты, работающие в сфере науки о питании, заключающаяся в том, что хлеб, составлявший 40 процентов рациона бедных людей Британии, наносит вред здоровью.

Рафинированная белая мука почти не содержит натуральные питательные вещества и витамины, а отсутствие в ней витамина B приводит к возникновению ряда заболеваний, известных в викторианскую эпоху как «болезни, вызывающие истощение». Тогда, как правило, в муку добавлялись квасцы, за счет чего она выглядела белее.

Согласно мнению Daily Mail:

«В настоящее время представители компании «Честный хлеб», некоммерческой группы активистов, утверждают, что качество хлеба действительно сильно ухудшилось после 1911 года за счет добавления нежелательных примесей – различных ферментов, наличие которых не указывалось в составе. Сегодня, несмотря на повсеместное увлечение здоровым образом жизни и питанием, подобный низкокачественный хлеб составляет едва ли не половину того, что мы покупаем».

Сейчас в обычном магазинном хлебе присутствует целый ряд ингредиентов, негативно влияющих на организм. К ним относятся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Соль,подвергшаяся  обработке | Кукурузный сироп с  высоким содержанием  фруктозы | Гидрогенизированные масла |
| Соя | Окисляющие вещества | Восстанавливающие вещества |
| Эмульгаторы | Консерванты | Ферменты или бактерии |

К сожалению, большинство из этих ингредиентов не указываются в составе на упаковке продукта, причиной чего является влияние лоббистов крупных компаний и предприятий на смягчение со стороны правительственных организаций требований к указанию ингредиентов на этикетках товаров.

Рафинированные пищевые продукты не содержат питательные вещества.

Необходимо понимать, что когда пищевые продукты проходят процесс очистки, или рафинирования, жизненно-важные питательные вещества, входящие в их состав, полностью уничтожаются. Учитывая то, что понятие «пищевые продукты» подразумевает наличие какой-либо питательной ценности, стоит задуматься, можно ли вообще называть продуктами то, что остается в результате очистки.

Что касается хлеба, после удаления питательной части зерна, всё, что остается, является, по сути, сахаром. Обработанная белая мука, или как её называют, «обогащенная пшеничная мука», «пшеничная мука высшего сорта», не содержит самую важную и питательную часть зерна.

Давайте посмотрим, что теряется в процессе обработки и очистки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Половина полезных ненасыщенных жирных кислот | 50% кальция | 80% железа | 50-80% витаминов группы В |
| Практически весь витамин E | 70% фосфора | 98% магния | а также другие питательные вещества – их слишком много, чтобы перечислять. |

Почему обработанные зерна отрицательно сказываются на здоровье человека?

Примеры конечного результата чрезмерного потребления белого хлеба и других обработанных форм зерновых продуктов можно увидеть практически везде. К ним относятся:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ожирение | Диабет | Сердечные заболевания |
| Аллергия и астма | Непереносимость клейковины и глютеиновая недостаточность | Заболевания, связанные с нехваткой витаминов |

Несмотря на то, что нехватка витамина В способствует росту ряда заболеваний, она является достаточно распространенным явлением по всему миру. К примеру, по статистике, 25% взрослых американцев испытывают дефицит витамина B12; а более половины населения США страдают от нехватки даже минимального количества рекомендованной суточной дозы витаминов и минералов.

Необходимо отметить и необычайный рост числа таких пищеварительных заболеваний, как непереносимость клейковины и глютеиновая недостаточность, причем основной причиной их появления являются современных промышленных методов выпечки. Рост числа астматических и аллергических заболеваний также связан с технологиями, используемыми нашей современной пищевой промышленностью: к примеру, одним из ферментов, используемых сейчас при производстве хлеба, является амилаза, которая, как известно, провоцирует возникновения астмы.

К сожалению, многие забывают о том, что коммерческое производство пшеницы начинается с «изучения применения пестицидов» и обработки семян фунгицидом. Как только они становятся пшеницей, их опрыскивают гормонами и пестицидами, и даже лари, в которых хранится собранная пшеница, обрабатываются инсектицидами. Присутствие этих химических веществ повышает токсическую нагрузку на организм человека, что и приводит к возникновению всевозможных заболеваний. Я не могу вспомнить ни одного заболевания, которое бы не усугублялось постоянным токсическим воздействием, которому все мы подвергаемся из-за употребления обработанных продуктов и нефильтрованной воды.

Необходимо учитывать еще и технологические особенности помола: если в старые времена мельницы перемалывали муку медленно, то теперь для ускорения процесса используются мельницы, разработанные для массового производства с применением высокотемпературных и высокоскоростных стальных вращающихся цилиндров. После помола пшеница обрабатывается газообразным хлором – он отбеливает муку - что наносит еще один химический «удар» зерну, добавляя новую дозу вредных веществ.

Полученная белая мука практически полностью состоит из крахмала и содержит лишь малую долю питательных веществ исходного зерна. Кроме того, в результате химической обработки образуется побочный продукт – аллоксан, яд, используемый в медицинских исследованиях с целью вызвать диабет у здоровых мышей. Аллоксан значительно увеличивает количество свободных радикалов в панкреатических бета-клетках, тем самым и уничтожая их. Бета-клетки, или островки Лангерганса, являются основными клетками поджелудочной железы, продуцирующими гормон инсулин; поэтому их уничтожение и приводит к образованию и развитию диабета.

Употребление в пищу даже умеренного количества подобной белой муки, а также продуктов с высоким содержанием крахмала, вызывает чувства усталости, раздражения, подавленности и может привести к появлению хронических заболеваний. Кроме того, белая мука повышает уровень инсулина, что приводит к увеличению уровня кислотности в организме, и, как следствие, к ожирению.

Почему продукты с высоким содержанием углеводов могут негативно отразиться на вашем здоровье.

Чрезмерное потребление углеводов является основной причиной возникновения инсулинорезистентности и сахарного диабета 2-го типа. К сожалению, многие диетологи необдуманно преувеличивают и превозносят достоинства углеводов, настойчиво советуя воздерживаться от употребления жиров. Однако люди, сидящие на диетах, предусматривающих потребление большого количества углеводов и полный отказ от жиров, борятся не только с лишним весом, но и со своим здоровьем, сами не понимая, что они делают не так.

Дело в том, что диета с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров может причинить вред здоровью, поэтому если вы хотите сбросить лишний вес и улучшить здоровье, лучше придерживаться противоположного варианта диеты.

Почему диеты с высоким содержанием углеводов вредят здоровью.

Говоря по существу, злоупотребление продуктами с высоким содержанием углеводов препятствует преобразованию жиров в энергию, что приводит к появлению и увеличению жировых отложений. Кроме того, это способствует повышению уровня инсулина и за короткий срок может вызвать инсулинорезистентность, а затем и диабет. Следует отметить, что инсулинорезистентность лежит в основе практически всех болезней, известных человеку.

Вопреки распространенному мнению, к набору веса приводит употребление не жиров, а именно углеводов – сахара и белой муки. Наш организм имеет ограниченные возможности для хранения избыточного количества углеводов, но может легко преобразовывать его в избыточный вес. Как правило, любые углеводы, которые организм не использует сразу же, он сохраняет в виде гликогена (ряд молекул глюкозы связанных друг с другом) в печени и мышцах, и как только это количество достигает максимума, организм начинает преобразовывать его в жир и сохранять в жировой ткани.

Таким образом, углеводы, являясь по своей сути обезжиренными, в конечном итоге приводят к появлению избыточного веса и ожирению.

Однако, это еще не самое худшее. Потребление любых продуктов с высоким содержанием углеводов провоцируют быстрый рост уровня глюкозы в крови. Для того чтобы приспособиться к этому росту поджелудочная железа начинает выделять инсулин в кровь, что затем снижает уровень глюкозы в крови. Проблема заключается в том, что инсулин сам по себе должен откладывать и сохранять избыток углеводных калорий в форме жира на случай возможного голода. Таким образом, именно инсулин, побуждаемый избытком углеводов, активно способствует накоплению жира в организме!

Краткий обзор: употребление большого количества пшеницы и зерновых приводит к ожирению.

Иными словами, если вы употребляете много хлеба, макаронных изделий или любые другие зерновые продукты, вы провоцируете гормональные изменения, приводящие в итоге к набору лишнего веса.

Кроме того, увеличение количества инсулина влечет за собой следующие последствия:

- Делает практически невозможным преобразование организмом собственного накопленного жира в энергию.

- Подавляет два важных гормона – глюкагон и гормон роста. Глюкагон способствует сжиганию жира и сахара, а гормон роста необходим для образования мышечной массы.

- Усиливает чувство голода: после употребления продуктов, содержащих углеводы, уровень сахара в крови повышается, затем повышается и уровень инсулина, за счет чего следует понижение уровня сахара в крови. В результате буквально через пару часов после употребления пищи снова наступает чувство голода.

Таким образом, употребление избыточного количества углеводов не только делает человека толще, но и гарантирует постоянный набор веса. Возникает непреодолимая тяга к сладкому, более частым перекусам, в результате чего потребляется еще большее количество углеводов. Отказ же от еды заставляет чувствовать себя слабым и угрюмым. Если эта проблема приобретает хронический характер, человеку будет сложнее избавиться от лишнего веса, учитывая еще и поврежденное состояние здоровья.

Ниже приведен список некоторых из наиболее распространенных жалоб людей с инсулинорезистентностью. Многие из этих симптомов могут возникнуть сразу же после употребления продуктов с углеводами, другие же могут быть хроническими:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Усталость.** Вы можете чувствовать усталость утром или во второй части дня. Для некоторых это состояние длится весь день. | **Рассеянность.** Самый очевидный симптом – неспособность сконцентрироваться. Теряется творческий потенциал, ухудшается память, пониженная обучаемость становится характерной. | **Гипоклемия.** Характерно чувство тревоги или оживления, повышенная тяга к сладкому, головокружения. |

Дрожжи.

Дрожжи (живые бактерии), используемые при производстве хлеба в настоящее время, значительно отличаются от здоровых ферментов и заквасок, которые применялись ранее. То, что сейчас используется как дрожжи, на самом деле является продуктом, синтетически созданным в лаборатории с помощью генной модификации. Во время приготовления хлеба дрожжи не распадаются, а затем и не перевариваются в организме, засоряя пищеварительный тракт, нарушая функционирование иммунной системы, что приводит к появлению астмы, рака, аллергии, запоров, плохого пищеварения, а также образованию грибковых инфекций.

Подобные дрожжевые бактерии уничтожают чувствительные и менее защищенные клетки нашего тела путем выпуска токсичных веществ, состоящих из белков, которые увеличивают проницаемость клеточных мембран (клеточных стенок) и делают их более уязвимыми для вирусов и патогенных микроорганизмов. Эти бактерии размножаются в геометрической прогрессии с поразительной скоростью, инфицируя клетки пищеварительного тракта, а затем попадают в потоки крови, где распространяют патогенные бактерии, уничтожая полезные бактерии (полезные бактерии при правильном питании и уровне кислотности в состоянии производить витамины группы В и даже незаменимые аминокислоты!). Все это приводит к заболеванию пищеварительного тракта и таких пищеварительных органов, как желудок, желчный пузырь, поджелудочная железа и печень.

Наш желудок покрыт слизистой оболочкой, которая защищает его от воздействия желудочной кислоты. Пища с высоким содержанием дрожжей и сахара, а также пища с повышенной кислотностью (кофе, сахар, белая мука, алкоголь, мясные и молочные продукты) постепенно разрушает слизистую оболочку, приводя как к язвам, расстройству желудка и изжоге, так и к образованию зубного налета, камней в желчном пузыре, печени, поджелудочной железе и к запорам. Не меньше страдают и слизистые оболочки в пищеварительном тракте: замедленное выведение токсинов из организма приводит к повреждению тонкой слизистой оболочки пищеварительного тракта, что снижает не только его защитные функции, но и способность обрабатывать и использовать витамины и минералы, получаемые из продуктов, и самостоятельно синтезировать витамины.

К сожалению, вместо того, чтобы полностью изменить свой рацион, многие потребители предпочитают справляться с желудочными проблемами с помощью различных лекарств, к примеру, Pepto Bismol. Средство действует так же эффективно, как, допустим, пластырь при переломе.

Бактериальные, грибковые и паразитарные инфекции легко проникают в кровяные потоки через пищеварительные стенки и оттуда распространяются по всему организму, приводя к нарушениям клеточного метаболизма, биохимическим изменениям крови, появлению гнилых отложений в плазме крови, замедлению движения крови и образованию в ней тромбов, перенапряжению лимфатической системы, изменениям нервной ткани и синдрому раздраженной толстой кишки, а также ряду других серьезных заболеваний.

Самым серьезным из них является ацидоз – увеличение уровня кислотности в организме, приводящий к усталости, фибромиалгии, туберкулезу кожи, раздражительности, умственному утомлению, тошноте, проблемам с пищеварением, появлению белой или серой пленки на языке, черных кругов под глазами, гастриту, болям в мышцах от избытка кислоты, а также ко многим другим неприятным заболеваниям. Организму приходится затрачивать много энергии для восстановления кислотно-щелочного баланса и повышения уровня кислотности до нормального уровня с помощью собственных щелочных веществ, таких как кальций, магний, селена и железо из костей и зубов, что приводит к ухудшению состояния здоровья зубов и появлению остеопороза и костных или суставных заболеваний.

Французский ученый Этьен Вольф изучал влияние дрожжей на раковые опухоли. После 37-ми месяцев эксперимента он решил добавить в опухоль ферментированные дрожжи. Результат был ошеломляющий: за одну или две недели опухоль увеличилась в два-три раза. После того, как дрожжи были удалены, опухоль погибла. Благодаря этому эксперименту Вольф пришел к выводу, что дрожжи содержат вещество, стимулирующее рост раковых опухолей (Вы узнаете больше о раке и том, как он формируется, во второй части книги).

Если вы видите в составе продукта дрожжи, воздержитесь от его покупки. (К сожалению, это значит, что если вы хотите заботиться о своем здоровье, вам придется отказаться от большинства хлебобулочных изделий). Перейдите на хлеб из теста на закваске или же на ржаной хлеб, производимый небольшими хлебопекарнями.

Учитывая рост раковых и других хронических заболеваний в стране, желательно отказаться от употребления в пищу белого хлеба и дрожжей, даже если они присутствуют в вашем рационе в небольших количествах. Замените белый хлеб и муку цельнозерновым хлебом, содержащим небольшое количество ингридиентов и не включающем в свой состав дрожжи, сахар, кислоты и консерванты. Покупайте хлеб более темного цвета и из цельного зерна (сейчас существует хороший выбор подобного хлеба, к примеру, хлеб «7 злаков»). Если ваши доходы позволяют, старайтесь покупать как можно более органические продукты.

Список нежелательных к употреблению продуктов, содержащих рафинированную муку и сахар.

- белый хлеб и белая мука;

- кексы;

- булочки;

- печенье, крекеры, торты, кондитерские смеси;

- подслащенные овсяные каши;

- полуфабрикаты;

- лапша быстрого приготовления (способствует накоплению жировых отложений);

- чипсы, кукурузные палочки.

Все продукты, содержащие муку, дрожжи, сахар, добавки и консерванты, являются токсичными и отравляют ваш организм. Позаботьтесь о своем здоровье – выберите здоровую пищу.