

ЦИТАТА

31. Когда впервые заметили, что существует пищевая аллергия?

Вероятно, одно из самых ранних указаний на возможность развития побочных реакций на продукты питания относится к середине III тысячелетия до н. э.: в китайских источниках содержатся рекомендации беременным женщинам не употреблять некоторых сортов мяса и креветок с целью избежать развития кожных поражений. Несколько столетиями позже реакцию на коровье молоко описал Диоскорид, а Гален в I веке н. э. наблюдал больного с аллергией к козьему молоку. Хотя человек начал употреблять молоко жвачных животных с самого начала своей хозяйственной деятельности, основной пищей детей, у которых чаще, чем у взрослых, встречается аллергия к молоку, вплоть до Нового времени было грудное молоко. Когда мать не могла кормить ребенка, прибегали к услугам кормилицы. Спрос на кормилиц в европейских странах был очень велик, особенно в XVII — первой половине XVIII века. Только с середины XVIII века становится весьма распространенным использование для вскармливания детей молока животных. Несмотря на это, неблагоприятные проявления после приема цельного коровьего молока в Древней Греции встречались, вероятно, достаточно часто, и поэтому врачи даже рекомендовали предпочтительное использование козьего и овечьего молока.

В древности прекрасно понимали, что различные патологические проявления, связанные с приемом тех или иных продуктов питания, — реакции сугубо индивидуальные и зависят от особенностей организма. Так, поэт и философ Лукреций (95–51 года до н. э.) писал в своей знаменитой поэме «О природе вещей»:

Ну, а теперь объясню, отчего для иного иная
Пища подходит, и как то, что гадко иному и горько,
Может казаться другим чрезвычайно приятным и
вкусным.

Разница здесь велика, и различие вкусов громадно:
То, что питает одних, для других служит ядом
смертельным.

СОДЕРЖАНИЕ

Правильное питание — основные общие вопросы	3
1. Что такое функциональное питание?	3
2. Является ли пища только источником энергии и питательных веществ?	4
3. Что такое сбалансированное питание?	5
4. Что представляют собою белки?	5
5. Для чего нам нужны белки?	6
6. Что такое азотистый баланс?	8
7. Что возникает при недостатке или избытке потребления белков?	8
8. Каковы основные источники пищевых белков?	9
9. Что такое «идеальный белок»?	12
10. Что такое жиры и для чего они нужны организму?	13
11. В каких продуктах питания содержатся жиры?	15
12. Что такое углеводы и зачем они нам?	17
13. Зачем нам есть неперевариваемые полисахариды?	20
14. Какие углеводы лучше всего употреблять?	23
15. Зачем нам пить воду?	24
16. Сколько и какие жидкости следует употреблять?	25
17. Что такое пищевые добавки?	25
18. Какие БАД называют нутрицевтиками?	26
19. Почему важно использовать БАД, содержащие витамины?	27
20. У кого чаще всего встречается дефицит витаминов?	27
21. К чему приводит недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты)? ..	29
22. Что такое цинга и встречается ли эта болезнь в наше время?	30
23. В каких продуктах содержится больше всего витамина С и в каком количестве он необходим?	30
24. Что такое «бери-бери» и зачем нам витамин В ₁ (тиамин)?	32
25. Каковы естественные источники витамина В ₁ ?	33
26. Что такое АТФ и зачем для его получения нужен витамин В ₂ (рибофлавин)?	33
27. Как проявляется недостаточность витамина В ₂ ?	34
28. Почему витамин В ₅ называется «пантотен» (пантотеновая кислота)? ...	35

29. Что делает в организме витамин В ₆ (пиридоксин)?	36
30. Как проявляется гиповитаминоз витамина В ₆ ?	37
31. Сколько нам нужно витамина В ₆ и в каких продуктах его содержится больше всего?.....	38
32. За что отвечает в организме витамин В ₁₂ (цианокобаламин)?	38
33. Почему при дефиците витамина В ₁₂ возникает макроцитарная анемия?.....	39
34. Когда еще может возникнуть дефицит витамина В ₁₂ и как с ним бороться?	39
35. Почему витамин Н (биотин) называют «микровитамином»?	41
36. В каких реакциях, кроме регуляции кроветворения, принимает участие фолиевая кислота (витамин В ₉ , фолат)?.....	42
37. В чем опасность дефицита фолиевой кислоты в организме будущей матери?.....	44
38. Что такое пеллагра, или авитаминоз витамина РР (ниацина, антипеллагрического витамина, никотиновой кислоты)?.....	44
39. Почему дефицит ниацина возможен при преимущественном питании продуктами из кукурузы?	47
40. Почему при дефиците витамина А (ретинола) нарушается зрение?	47
41. Какие еще нарушения возникают при дефиците витамина А?	48
42. Возможна ли передозировка витамина А?.....	50
43. Почему витамин Е (токоферол) называют витамином размножения? ..	50
44. В каких еще реакциях участвует витамин Е?.....	51
45. Как действует витамин D (антирахитический витамин) и почему его называют гормоном?	52
46. Возможен ли гипervитаминоз D?	54
47. В каких продуктах содержится витамин D?.....	54
48. Взаимодействуют ли витамины друг с другом?.....	55
49. Что такое парафармацевтики?	56
50. Что такое цитамин и кому они полезны?	56
51. Какие цитамин сейчас используются и как они действуют?.....	57
52. Относятся ли комплексы натуральных ферментов к парафармацевтикам?	59
53. На чем основан метод энзимотерапии?.....	60
54. Что такое минеральные вещества и почему необходимо принимать их с пищей?	61
55. Для чего нам нужен натрий?.....	61
56. Почему магний находится преимущественно в митохондриях?	63
57. К чему приводит дефицит магния?	63
58. Почему у пожилых людей часто бывают костные переломы?	64
59. Почему при недостатке железа в пище возникает анемия?	66
60. Каковы проявления дефицита железа, кроме развития анемии?	67
61. В каких продуктах больше всего железа?.....	67
62. Сколько микроэлементов содержится в биосфере и где они находятся?.....	68
63. Для чего организму нужен йод?	69

64. Как проявляется йодная недостаточность?	70
65. Как щитовидная железа участвует в обмене йода?	71
66. Какие мнения существуют о количестве йода, которое нам нужно, и из каких источников мы его потребляем?	71
67. Чем грозит дефицит йода?	72
68. Каким образом йод нормализует различные функции?	73
69. Почему селен относится к числу эссенциальных элементов?	73
70. Каково многообразие действия в организме меди и цинка?	75
71. Каковы особенности действия марганца?	76
72. Где содержится больше всего меди, цинка и марганца?	76
73. Чем опасно избыточное поступление меди, цинка или марганца в организм?	77
74. Почему молибден также относится к эссенциальным элементам?	78
75. Как хром участвует в усвоении глюкозы?	78
76. Чем опасны как недостаток, так и избыток фтора?	79
77. Все ли минеральные элементы полезны человеку?	79
78. Есть ли рекомендуемый здоровым людям рацион питания, разработанный в России?	81
79. Всегда ли в болезнях сердечно-сосудистой системы виноват только холестерин?	81
80. Какие внешние изменения, говорящие о нарушениях работы организма, можно заметить у себя самим?	82
Как обеспечить нормальную работу кишечника. Запоры. Диарея.....	84
1. Какие функции осуществляет кишечник?	84
2. Какие механизмы реализуют двигательную функцию кишечника?	85
3. Как опорожняется кишечник у здорового человека?	88
4. К чему приводят нарушения двигательной функции кишечника? ...	90
5. Каковы основные причины запора?	91
6. Что такое вторичные моторные расстройства работы кишечника? ..	91
7. Что такое аноректальный транзит и когда он нарушается?	92
8. Какую простую классификацию запоров можно использовать?	93
9. Как определяет запор международный консенсус?	94
10. Чем опасен запор?	95
11. Когда возникает понос?	96
12. Когда бывает хроническая диарея?	98
13. Почему синдром раздраженной кишки (СРК) называют биопсихосоциальной болезнью?	99
14. Что такое энтеральные поносы при синдроме мальабсорции?	99
15. Как лечат больных с энтеральными поносами?	101
16. Как питаться при запорах?	102
17. Употребление каких продуктов следует ограничить в диете при склонности к запорам?	103
18. Что еще необходимо знать людям со склонностью к запорам?	104
19. Что такое «тренировка туалета»?	105
20. Что нельзя есть при поносе?	105

21. Как питаться при поносе?	106
22. Какие травы можно использовать при нарушениях функции кишечника?	107
23. Какие травы можно применять при синдроме раздраженного толстого кишечника (СРК) с преобладанием запоров?	110
24. Каковы особенности использования трав при атонических запорах?	113
25. Какие травы можно использовать при синдроме раздраженного кишечника (СРК) с преобладанием поносов?	113
26. Какие травы могут помочь при метеоризме?	115
27. Какие овощи, фрукты и ягоды полезно есть больным с синдромом раздраженного кишечника и нарушениями стула?	116
28. Как осуществлять профилактику нарушений моторной функции кишечника?	116

Нарушение переваривания и всасывания пищевых веществ (синдром мальабсорбции)	117
1. Что такое синдром мальабсорбции?	117
2. Какие виды обмена страдают при синдроме мальабсорбции?	117
3. Каковы проявления синдрома мальабсорбции?	119
4. Как выявляют синдром мальабсорбции?	120
5. Каковы общие принципы диеты при синдроме мальабсорбции?	120
6. Какие питательные смеси используются при синдроме мальабсорбции?	121
7. Каковы основные достоинства энтеральных питательных смесей?	123
8. Какова базисная диета при синдроме мальабсорбции?	123
9. Как нужно применять ферментные препараты при синдроме мальабсорбции?	124
10. Почему следует использовать минимикросферы при лечении синдрома мальабсорбции?	125
11. Почему растет заболеваемость хроническим панкреатитом — одной из основных причин развития синдрома мальабсорбции?	125
12. Чего не следует есть больному с хроническим панкреатитом?	126

Нормальная кишечная микрофлора — основа здоровья всего организма. Лечение дисбактериоза	128
1. Почему микроорганизмы, существующие внутри организма человека, могут считаться самостоятельным органом?	128
2. Каков состав микрофлоры желудочно-кишечного тракта?	129
3. Почему в кишечнике преобладают анаэробные бактерии?	129
4. Чем питаются микроорганизмы в кишечнике?	130
5. Какие бактерии из живущих в кишечнике могут быть выращены в пробирке?	131
6. Возможна ли передача генетической информации между организмом человека и микробами в кишечнике?	132
7. Что такое колонизационная резистентность и почему ее формирование зависит от состава микробиоты человека?	133

8. Как кишечная микрофлора влияет на иммунитет?.....	134
9. Почему важен баланс в созревании различных типов Т-лимфоцитов и как на этот процесс влияет микрофлора?.....	134
10. Какие биологически активные продукты, важные для организма, выделяет кишечная микрофлора?	135
11. Зачем человеку нужны короткоцепочечные жирные кислоты?.....	136
12. В каких еще обменных процессах участвует кишечная микрофлора?..	137
13. Кишечная микрофлора как орган детоксикации не уступает печени!	137
14. Что понимается под словами «кишечный дисбиоз (дисбактериоз)»? ..	138
15. Каковы основные причины развития дисбиоза?	138
16. Как состояние матери может повлиять на кишечную микрофлору ее потомства?	139
17. Когда формируется полноценная микробиота?.....	139
18. Что такое бактериальная транслокация?	140
19. Как различаются степени дисбиоза?	141
20. Почему все чаще встречается грибковый дисбиоз?	141
21. Чем опасен дисбиоз?	142
22. Всегда ли при кишечном дисбиозе возникает понос?	143
23. Течение каких заболеваний ухудшается при дисбиозе?	143
24. Что такое метаболический синдром и как на его возникновение влияет дисбиоз?	144
25. Что такое стеатогепатит и как в его развитии участвует дисбиоз кишечника?.....	147
26. Может ли понятие «дисбиоз» быть расширено на другие отделы пищеварительной трубки, кроме кишечника?	148
27. Как диагностируют кишечный дисбиоз?.....	148
28. Каковы нормальные показатели кишечной микрофлоры?.....	149
29. Изменяется ли кал у больных дисбиозом?	150
30. Когда возникает избыточный рост микрофлоры в тонкой кишке?.....	151
31. Каковы общие принципы лечения дисбиоза (дисбактериоза) кишечника?.....	152
32. Что такое энтеросорбенты?	154
33. Что такое пребиотики?.....	155
34. Чем хороши пробиотики?	159
35. Что представляют собой препараты-аутоиндукторы?.....	161
36. Какие растительные продукты могут оказывать полезное влияние на кишечную микрофлору?.....	162
37. Какие травы оказывают положительное действие при кишечном дисбиозе?	163
38. Какое общее заключение может быть сделано о кишечном дисбиозе?	166
Рекомендации при болезнях печени и желчного пузыря	168
1. Какие функции выполняет печень?.....	168
2. Каковы общие принципы лечебного питания при заболеваниях печени и желчевыводящих путей (гепатобилиарной системы)? ...	169

3. Что такое средиземноморская диета?	171
4. Какие продукты входят в состав средиземноморской диеты?	172
5. Какие принципы дневного распределения рациона средиземноморской диеты?	175
6. Что такое дискинезия желчевыводящих путей?	177
7. Как проявляются дискинезии желчного пузыря и сфинктера Одди?	178
8. Как лечатся дискинезии желчного пузыря и сфинктера Одди?	179
9. Где могут образовываться камни при желчнокаменной болезни? ..	181
10. Какие бывают камни и как они формируются?	182
11. Как проявляется желчнокаменная болезнь?	186
12. Какое лечение рекомендуется при желчнокаменной болезни?	188
13. Что может возникнуть после удаления желчного пузыря?	190
14. Как проявляется постхолецистэктомический синдром?	191
15. Как лечить постхолецистэктомический синдром?	192
16. Почему сейчас часто используют различные травы при лечении многих заболеваний, в частности, печени и желчевыводящих путей?	192
17. Давно ли в медицине используется лечение травами?	193
18. Почему растет интерес к фитотерапии в наше время?	195
19. Какие фитопрепараты лучше всего принимать?	196
20. Какие фитопрепараты лучше всего принимать при заболеваниях печени?	199
21. Какие преимущества имеют комбинированные препараты на растительной основе?	201
22. Какие растения оказывают желчегонное действие?	202
23. Какие растения оказывают преимущественно холеретическое действие?	202
24. Какие растения ускоряют и улучшают отток желчи?	208
25. Какие растения лучше всего уменьшают спазм желчевыводящих путей и снимают боль?	214
26. Можно ли использовать составные препараты, например разнообразные желчегонные чаи?	216
27. Чем опасно избыточное количество нитратов в продуктах питания? ..	217
28. Почему больным с тяжелыми заболеваниями печени необходимо уменьшение количества белка в пище?	218
29. Какие диетические рекомендации полезны для больных с асцитом? ..	219
30. Как питаться больным желтухой?	220
31. Что такое нутриционная поддержка больных с циррозом печени? ...	220
32. В чем достоинства смеси «Берламин Модуляр» для нутриционной поддержки печеночных больных?	222
33. Что такое цирроз печени и у кого он может развиваться?	223
34. Как формируется цирроз печени?	224
35. Как возникает асцит у больных с циррозом печени?	225
36. Как проявляется асцит?	225
Путь к здоровому сердцу лежит через желудок	227
1. Почему можно сказать, что путь к здоровому сердцу лежит через желудок?	227

2. Какие еще факторы, кроме диетических, полезно иметь в виду для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?	228
Как помочь организму при болезнях суставов и избыточном весе	229
1. Каковы общие особенности питания при болезнях суставов?	229
2. Как правильно питаться при подагре?	230
3. Какие диетические рекомендации полезны больным с остеоартрозами?	232
4. Какова связь между ожирением и развитием остеоартроза?	233
5. Каковы основные причины ожирения?	234
6. Как определить степень ожирения?	235
7. Как питаться больным с остеоартрозом в сочетании с ожирением?	235
8. Как питаться в разгрузочные дни?	239
9. Что важно помнить людям с ожирением?	241
Здоровье иммунной системы. Аллергия. Синдром хронической усталости.	242
1. Что такое иммунитет?	242
2. Когда впервые появилась наука об иммунитете?	243
3. Что входит в понятие «иммунная система организма» и как она обеспечивает защиту от чужеродного материала?	243
4. Только ли иммунная система обеспечивает сопротивляемость организма?	244
5. Какие известны формы специфических иммунных реакций?	245
6. Что представляют собой антитела?	245
7. Что такое реакция гиперчувствительности немедленного типа (ГНТ)?	246
8. Что такое гиперчувствительности замедленного типа (ГЗТ)?	248
9. Что понимают под иммунологической памятью?	248
10. Что такое иммунологическая толерантность и каковы особенности ее формирования?	249
11. Какие клетки формируют иммунную систему?	250
12. Как созревают Т- и В-лимфоциты?	251
13. Какие существуют теории образования антител?	252
14. Какие болезни связаны с нарушениями иммунитета?	253
15. Каковы особенности врожденных иммунодефицитов?	253
16. Когда возникают вторичные нарушения иммунной системы?	254
17. Какие органы и системы могут поражаться при СПИДе?	255
18. Что такое синдром хронической усталости?	255
19. Что такое аутоиммунные заболевания?	256
20. Какие болезни относятся к группе аллергических?	257
21. Какие биологически активные пищевые добавки оказывают иммуномодулирующее действие и полезны больным с общим синдромом иммунологической недостаточности?	257
22. Почему женшенъ обыкновенный является адаптогеном?	257

23. Почему элеутерококк колючий в определенном смысле может считаться заменителем женьшеня?	260
24. Еще один адаптоген — родиола розовая (золотой корень)	261
25. Почему лимонник китайский называют «ягодой пяти вкусов»? ...	261
26. Аралия маньчжурская — еще один заменитель женьшеня	262
27. Корневища заманихи не только влияют на иммунитет.....	263
28. Что еще полезно принимать людям с синдромом хронической усталости?	263
29. Какие еще фитопрепараты могут использоваться при синдроме хронической усталости?	264
30. Чем хороши продукты пчеловодства?	266
31. Когда впервые заметили, что существует пищевая аллергия?	267
32. В чем значение открытия К. Прауснитца и Х. Кюстнера?	267
33. Как кишечник осуществляет свои защитные функции?	268
34. Всегда ли непереносимость пищевых продуктов является аллергической?	270
35. Какие продукты являются потенциально наиболее аллергенными?	271
36. Чем отличаются псевдоаллергические реакции?	277
37. Чем могут быть опасны для людей-аллергиков некоторые консерванты?	277
38. Какие продукты следует исключить из рациона людям с проявлениями пищевой аллергии?	278
39. Какой должна быть гипоаллергенная диета у больных бронхиальной астмой и другими аллергическими заболеваниями с признаками пищевой аллергии?	278
40. С чем часто сочетается пищевая аллергия?	279
41. Что такое перекрестная чувствительность?	280
42. Как питаться больным с непереносимостью аспирина, в частности, с так называемой аспириновой бронхиальной астмой?	281
43. Как питаться беременным и кормящим матерям при предрасположенности к развитию аллергических реакций у детей раннего возраста?	281
44. Как кормить детей раннего возраста со склонностью к аллергическим реакциям?	282
45. Как кормить детей старшего возраста с аллергическими заболеваниями, в частности, с бронхиальной астмой?	284
46. Почему белки сои могут применяться в питании детей с аллергическими заболеваниями?	285
47. Что такое разгрузочно-диетическая терапия?	286
48. Применяется ли разгрузочно-диетическая терапия при аллергических заболеваниях, в частности, при бронхиальной астме?	292
Как справиться с кожными проблемами	294
1. Что такое атопический дерматит?	294

2. Какие факторы риска приводят к развитию atopического дерматита? ..	294
3. Какова роль генетических факторов в развитии atopического дерматита?	296
4. Почему у одних людей аллергия впервые проявляется atopическим дерматитом, а у других — иными формами аллергии?	296
5. Каковы иммунологические механизмы формирования atopического дерматита?	297
6. Как возникает хроническое воспаление у больных с atopическим дерматитом?	298
7. Как проявляется atopический дерматит?	299
8. Какие существуют стадии течения atopического дерматита?	300
9. Есть ли другие кожные заболевания, имеющие сходные проявления с atopическим дерматитом?	301
10. Что нужно делать после установления диагноза «atopический дерматит»?	302
11. Как лечить atopический дерматит?	302
12. Какие лекарства используются в лечении atopического дерматита?	303
Профилактика и лечение онкологических болезней	306
1. У кого возникают злокачественные опухоли?	306
2. Способствуют ли неблагоприятные факторы внешней среды более раннему возникновению злокачественных опухолей?	307
3. Какие химические соединения считаются канцерогенными?	307
4. Рак и состояние психической сферы человека	308
5. Можно ли активизировать противоопухолевый иммунитет?	308
6. Какие натуральные продукты могут обладать противоопухолевой активностью и использоваться с профилактической целью?	309