**Лекція 12. Нетрадиційні види харчування**

План:

1. Вегетарiанство
2. Сироїдіння
3. Роздiльне харчування
4. Харчування макробiотикiв
5. Харчування йогів

Контрольні питання:

1. Назвіть основні нетрадиційні види харчування.
2. Які антинаукові положення містять кожний з даних видів.
3. Назвіть показання і протипоказання до застосування з кожного иду нетрадиційного харчування.

Література:

1. Брегг П. Чудо голодания. Лечение без лекарств. – М.: МНПП Траст, Пларибус, 1990. – 87 с.Гурман Э.Г. Научные основы кулинарии. – СПб., 1995. – 267 с.
2. Медкова И.Л., Павлова Т.Н., Брамбург Б.В. Вегетарианство о здоровье, доброте, красоте… - М.: высшая школа, 1989. – 368 с.
3. Монтиньяк М. Метод похудания по Монтиньяку. Особенно для женщин. – М.: А.К. экология, 1997. – 294 с.
4. Шелтон Г. Голодание спасает вашу жизнь. – М.: МП Ритм, 1991. – 184 с.

Під нетрадиційними розуміють такі види харчування, які відрізняються від прийнятих у сучасній медицині принципів і методів харчування здорової і хворої людини. Нетрадиційне харчування слід розглядати як складову частину нетрадиційної, або альтернативної, медицини.

Теорії та рекомендації прибічників нетрадиційного харчування містять як антинаукові положення, здатні у разі практичного використання завдати шкоди здоров`ю, так і раціональні. Гігієністи харчування та дієтологи повинні знати позитивні і негативні боки кожного виду нетрадиційного харчування, показання і протипоказання до його застосування.

**1 Вегетаріанське харчування**

***Вегетаріанство*** - це харчування продуктами рослинного походження. Однак вегетаріанцями прийнято вважати і тих, хто поряд з рослинними вживає молочні продукти і яйця з виключенням із харчування м'яса і риби. Таким чином, є ***3 основних види вегетаріанства***:

***веганство*** - суворе вегетаріанство - вживання тільки рослинної їжі у будь-якій кулінарній обробці;

***лактовегетаріанство*** - вживання у їжу рослинних І молочних продуктів;

***лактоововегетаріанство*** - вживання у їжу рослинних і молочних продуктів, а також яєць.

У світі біля 1 млрд. чоловік є вегетаріанцями, але значна частина з них стали ними не добровільно, а через соціально-економічні причини.

***Добровільне вегетаріанство зумовлене***: релігійними приписами; морально-етичними переконаннями, що заперечують забій тварин; медичними (оздоровчими) причинами.

Прибічники вегетаріанства з медичних причин вважають, що таке харчування найбільш адекватне організму людини, воно забезпечує здоров'я, профілактику хвороб i активне дітей і підлітків.

***Веганство*** не може забезпечити підвищену потребу у легкозасвоюваному кальції у літніх людей, особливо жінок у період постменопаузи, коли є велика небезпека розвитку остеопорозу. Несприятливо впливає суворе вегетаріанське харчування на вагітних жінок і матерів, що годують груддю, розвиток плода і здоров'я дитини грудного віку. Організм дорослої здорової людини може адаптуватися до веганства і функціонувати, хоч і не на оптимальному рівні, у разі субнормального надходження деяких незамінних нутрієнтів. Однак під час захворювань пристосовні можливості організму можуть виявитися недостатніми, а у разі деяких захворювань (великі хірургічні втручання і травми, опікова хвороба, деякі захворювання органів травлення тощо) підвищується потреба у повноцінному білку, яку не може забезпечити веганство. Це стосується і осіб важкої фізичної праці або тих, хто інтенсивно займається спортом.

***Лактовегетаріанці.*** На відміну від веганів у них менший дефіцит вітаміну В12, заліза, частково цинку і міді, але молоко і молочні продукти бідні на них і не можуть повністю задовольнити потреби організму. У лактоововегетаріанців можливий невеликий дефіцит заліза у зв'язку з низьким його засвоєнням із яєць. Загалом лактовегетаріанство і тим більше лактоововегетаріанство не протирічать сучасним принципам раціонального харчування.

***Вегетаріанське харчування*** у разі широкого асортименту рослинних продуктів має позитивні моменти: високий вміст вітаміну С, каротиноїдів, калію, магнію, харчових волокон, а у разі веганства - майже повна відсутність насичених жирних кислот і холестерину. Однак молочні продукти і яйця (у разі лакто- і лактоововегетаріанства) можуть бути більшим джерелом жирів, насичених жирних кислот і холестерину, ніж м'ясні продукти.

Прибічники вегетаріанства як оздоровчого харчування вважають, що м'ясо несприятливо впливає на організм у зв'язку з наявністю у ньому токсичних біогенних амінів, утворенням з білків м'яса сечової кислоти, аміаку та інших продуктів метаболізму. Вважають, що вказані речовини порушують функцію ЦНС і перевантажують діяльність печінки і нирок через необхідність їх знешкодження і виділення з організму. Думка про шкідливість м'яса у разі раціонального (тобто не надмірного) споживання не має наукового обгрунтування. Це положення стосується і окремих метаболітів м'ясної їжі, наприклад сечової кислоти. Доведено, що сечова і аскорбінова кислоти є активними водорозчинними антиоксидантами в організмі людини. Крім того, сечова кислота захищає аскорбінову кислоту від окислення. Висока концентрація сечової кислоти у крові вищих мавп і людини розглядається як своєрідне пристосування до дефіциту вітаміну С, який не синтезується у їхньому організмі.

За деякими даними, у суворих вегетаріанців порівняно з особами, котрі харчуються звичайно, нижча смертність від ішемічної хвороби серця, менше поширені гіпертонічна хвороба та інсуліннезалежний цукровий діабет, рідше виникають деякі форми раку, зокрема товстої кишки. З іншого боку, встановлено, що у веганів частіше зустрічаються недостатність вітамінів і мінеральних речовин, анемія, вища інфекційна захворюваність, зокрема на туберкульоз.

Молочно-рослинна спрямованість харчування вважається доцільною для літніх і старих людей. Однак дослідження показали, що тільки 9% довгожителів були протягом життя лактовегетаріанцям.

Для здорових людей оптимальним є змішане харчування: широке використання овочів, плодів і різних вегетаріанських страв, а також відмова від надмірного споживання м'яса і м'ясних продуктів. Слід ураховувати, що змішаний раціон створює більші можливості для пристосування харчування до біохімічної індивідуальності організму, ніж раціон, який складається переважно з рослинних або тваринних продуктів.

**2 Сироїдіння**

Під сироїдінням розуміють харчування рослинними продуктами, які не піддаються термічній обробці, сирими. ***Сироїдіння*** - крайній варіант суворого вегетаріанства і нерідко позначається як «вітаріанізм» (від лат. - життя). Цей термін підкреслює, що їжа є «живою», не «убитою» або зміненою дією високих температур. Раціон харчування сироїдів складається із свіжих овочів, фруктів, ягід, їх соків, сухофруктів (висушених на повітрі, під дією сонця), дикоростучих їстівних рослин, горіхів, сирого насіння олійних рослин, пророслого зерна, розмочених у холодній сирій воді круп. Сироїди вважають сиру воду єдиним корисним напоєм. Частина сироїдів включає до раціону хліб, спечений без дріжджів, мед, олію, одержану методом холодного пресування.

***Сироїдіння обґрунтовують***: наявністю у сирій рослинній їжі «живої» (сонячної, космічної) енергії; відповідністю сироїдіння харчуванню предків людини до появи вогню, природністю сироїдіння, оскільки усі тварини споживають їжу такою, якою її даг природа; збереженням вітамінів та інших біологічно активних речовин у сирих продуктах.

Зазначені теоретичні положення сироїдіння науково необгрунтовані повністю або частково.

Закони збереження і перетворення енергії та створення на їх основі теорії харчових ланцюгів не залишають місця для визнання міфічної «живої» енергії. Рослини трансформують світлову енергію сонця в енергію харчових речовин, які синтезуються ними (білки, жири, вуглеводи, органічні кислоти), а далі ця енергія надходить в організм тварин та людини. Так формується харчовий ланцюг. Людина може брати енергію із нутрієнтів рослинних і тваринних продуктів, Ідо вживаються, або із власних запасів жирів, вуглеводів і білків. Інші шляхи шосіпечешія організму енергією науково не встановлені. Сучасна наука вважає, що перехід стародавньої людини з сирої їжі на варену розширив її раціон і поліпшив засвоєння харчових речовин. Зокрема, у травному каналі із сирих рослинних продуктів білок здобувається гірше, ніж із варених. Використання вогню під час приготування їжі зменшило ризик виникнення інфекцій і глистяних інвазій. У кінцевому підсумку усе це сприяло фізичній і розумовій еволюції людини.

Однак не можна заперечувати, що за умови тривалої термічної обробки їжа набуває негативних властивостей: з'являються канцерогенні, мутагенні та інші шкідливі речовини (продукти полімеризації жирів, меланоїдини тощо), руйнуються термолабільні нутрієнти, перш за все вітаміни. Стає зрозумілою необхідність додержання гігієнічних правил приготування їжі і цілорічного споживання свіжих овочів, фруктів і ягід.

Абсолютне і постійне сироїдіння слід віднести до нераціонального харчування, яке безумовно протипоказане дітям, вагітним жінкам, матерям, які годують груддю, особам, зайнятим важкою фізичною працею. Тривале сироїдіння може спричинити БЕН, полігіповітамінози, анемію та інші ускладнення. Однак нетривале (1-3 тиж) сироїдіння з переважанням у раціоні овочів і плодів застосовують як лікувально-дієтичний метод у разі ожиріння, гіпертонічної хвороби, подагри і сечокам'яної хвороби з уратурією, хронічної ниркової недостатності, алергії. Сироїдіння у вигляді розвантажувальних днів (яблучний, кавунний, огірковий тощо) широко використовують у лікуванні деяких захворювань, їх рекомендують вагітним жінкам під час ранніх і пізніх гестозів (токсикозів) вагітності.

Розвантажувальні дні (сирі овочі і плоди, їх соки) припустимі і для здорових людей.

**3 Роздільне харчування**

***Роздільне харчування*** - це окреме, незмішуване споживання різних за хімічним складом продуктів під час прийому їжі. Роздільне харчування грунтується на уявленнях про сумісне і несумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщення різних продуктів, тобто змішаної їжі.

***Основні положення роздільного харчування***: слід вживати у різний час білки і крохмаль, білки і жири, білки і цукор, крохмаль і цукор, кислі і солодкі фрукти, кислі продукти з білками або крохмалем; споживати молоко, кавуни і дині окремо від іншої їжі, не пити соків між прийомами їжі, уникати десертів, особливо охолоджених тощо.

Під словами «білки, жири, крохмаль» мають на увазі відповідні продукти: для білків - нежирні м'ясо і риба, сир, твердий сир, яйця, горіхи тощо; для жирів - вершкове масло і олія, сало, вершки, жирне м'ясо тощо; для крохмалю - зернові, бобові, картопля тощо. Уже цей поділ продуктів викликає заперечення: у яйцях і багатьох сирах майже однакова кількість білка і жирів; у горіхах білка менше, ніж жирів; у бобових багато не тільки крохмалю, а й білків тощо. У багатьох продуктах природно поєднуються різні харчові речовини, які неможливо ізолювати під час прийому їжі.

У ***роздільному харчуванні оптимальна сумісність основних продуктів виглядає*** таким чином:

1. нежирне м'ясо, риба, птиця, а також яйця, цукор, кондитерські вироби поєднуються тільки з зеленими і некрохмалистими овочами;хліб, крупи, макаронні вироби, картопля - з олією і вершковим маслом, вершками, сметаною, різними овочами;
2. сир, кисломолочні напої - із солодкими фруктами, сухофруктами і різними овочами;
3. сир твердий, бринза - з кислими фруктами, томатами та іншими овочами;
4. овочі зелені і некрохмалисті - з усіма продуктами, крім молока.

***Користь роздільного харчування обґрунтовується*** тим, що у разі не-змішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, відбувається найповніше, унаслідок чого у товсту кишку потрапляє мінімальна кількість неперетравленої їжі. Це гальмує розвиток кишкової мікрофлори, процеси гниття і бродіння у кишках, а в кінцевому підсумку попереджає аутоінтоксикацію організму. Роздільне споживання білка і крохмалю пояснюють тим, що на перетравлювання у шлунку білкової і крохмалистої їжі виділяється різний за об'ємом і хімічним складом шлунковий сік. Поєднання білкових і крохмалистих продуктів порушує процес травлення, тому не можна одночасно їсти м'ясо з картоплею, хліб з сиром тощо. Проміжок між прийомом білкової і крохмалистої їжі має складати 2-8 год. Роздільне споживання крохмалистих і кислих продуктів пояснюють тим, що кислоти інактивують амілазу слини, яка необхідна для початкового гідролізу крохмалю у ротовій порожнині. ***Не можна*** одночасно їсти томати з картоплею або хлібом, а кислі фрукти (цитрусові, гранати тощо) слід їсти за 30хв. до інших продуктів. Роздільне споживання цукру і крохмалю пояснюють тим, що цукор, який перетравлюється у кишках, може затримуватися разом з крохмалистою їжею у шлунку і спричиняти у ньому бродіння. ***Не слід*** їсти кашу з цукром чи варенням.

***Роздільне харчування не має вагомого наукового обгрунтування*** через такі основні причини:

1. засвоєння їжі починається, але не закінчується у травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідно їх збалансоване надходження до клітин. Тому неправильне з точки зору роздільного харчування вживання вареників з сиром або м'ясом є оптимальним засвоєнням більш збалансованої суміші замінних і незамінних амінокислот для синтезу білка в організмі. Для парентерального харчування як джерело білка застосовують препарати амінокислот, високий рівень асиміляції яких забезпечується одночасним (а не роздільним за часом) уведенням джерел енергії, перш за все глюкози;
2. специфічна адаптація органів травлення до якісного складу їжі дійсно поліпшує її перетравлювання у травному каналі (що лежить в основі роздільного харчування), але це не означає, що змішана їжа погано перетравлюється. Більшість продуктів містить різні харчові речовини і практично неможливо підібрати ідеальне для їх вибіркового перетравлювання поєднання. Вигравши за умови роздільного харчування у перетравлюванні у шлунку одного нутрієнту харчових продуктів, можна програти у перетравлюванні інших нутрієнтів у кишках. Крім того, відомо безліч взаємодій харчових речовин у ході їх засвоєння. Наприклад, органічні кислоти кислих плодів і овочів можуть погіршувати гідроліз крохмалю зернових продуктів у ротовій порожнині, але ці кислоти поліпшують усмоктування заліза із зернових продуктів у кишках;
3. нормальна мікрофлора кишок потрібна організму людини, і нема підстав гальмувати її діяльність або вважати, що харчування змішаною їжею спричинює кишкову аутоінтоксикацію. Остання можлива у разі дисбактеріозу - поліетіологічної патології, у розвитку якої мають значення і аліментарні чинники ризику (зокрема, тривале харчування рафінованою, з дефіцитом харчових волокон їжею).

Багатовікова практика харчування населення усіх країн побудована не на роздільному прийомі окремих продуктів, а на їх розумному поєднанні. Продуктові поєднання пройшли перевірку на переносність протягом життя багатьох поколінь. Рекомендоване у роздільному харчуванні споживання молока окремо від іншої їжі спростовується національними кухнями різних народів.

Роздільне харчування протягом нетривалого періоду не є шкідливим. Тривале (місяці і роки) роздільне харчування може спричинити певну детренованість травних залоз і можливий зрив травлення у разі переходу на звичайну змішану їжу.

**4 Харчування у системі вчення йогів**

Учення йогів виникло в Індії ще до нашої ери. Слово «йога» (на санскриті - злиття, гармонія) у духовному плані означає з'єднання душі людини з абсолютним духом, космосом, божеством. Йогів умовно розділяють на філософів і практиків. ***Йоги-практики розглядають термін «йога» як гармонію фізичного і психічного стану людини, використовують йогу для зміцнення здоров'я і лікування хвороб***. Вони ***приділяють основну увагу одному із аспектів учення йоги*** - хатха-йозі - ***системі, яка ставить за мету навчити людину керувати своїм тілом*** і ***поліпшити здоров'я за рахунок психорегуляторних тренувань***, ***своєрідних фізичних вправ*** - поз (***асани***) і ***керування диханням*** (***пранаяма***) ***на тлі відповідного харчування***. ***Питання харчування не можна відокремлювати від всіеї системи*** хатха-йоги. У класичній йозі, яка складається з 8 ступенів, правила харчування не входять окремим ступенем у восьмирічний шлях, їх слід додержувати на всіх етапах.

Найкориснішими для організму йоги вважають хліб з борошна грубого помелу, вироби із зерен злаків, пророслі зерна, фрукти, ягоди, овочі, горіхи, бобові, молоко і молочні продукти, мед, вершкове масло і олію. Зазначені продукти, відповідаючи лактовегетаріанству, є чистою (сатвічною) їжею. До збуджуючої (раджастичної) їжі відносять м'ясо, рибу, яйця, спеції, гострі приправи, алкоголь, міцні каву і чай, смажені і копчені вироби, а до нечистої (тамастичної) - їжу, яка зазнала інтенсивної переробки, залежану, несвіжу, найчастіше - м'ясну. Однак такий поділ їжі не є абсолютним. Наприклад, овочі після приготування (смаження, додавання великої кількості спецій, кухонної солі тощо) можуть стати раджатичною їжею, а рибу можна приготувати так, що вона перетворюється на сатвічну їжу. Хоч йоги віддають перевагу лактовегетарі-анському харчуванню, вони не заперечують уживання яєць і риби, а в окремих випадках - м'яса, зокрема на початку занять йогою. У терапевтичній йозі, тобто під час лікування хворих, молоко, молочні продукти і яйця рекомендують під час майже усіх захворювань, іноді припустиме споживання риби, але м'ясо тварин і птиці виключається.

До засобів внутрішнього очищення йоги відносять воду. Вони вважають, що багато захворювань пов'язані з недостачею води, що призводить до невчасного видалення із організму продуктів обміну речовин і порушення функцій органів і систем. Бажано вживати сиру воду - джерельну або водогінну, взимку 8-10 склянок, влітку 10-12 і більше. Йоги починають і закінчують день, випиваючи склянку води. Воду слід пити ковтками, поступово, не менше ніж за 0,5-1 год до їди і через 0,5-1 год після вживання їжі. Під час їди бажано воду не пити. Денна норма рідини (вода, соки тощо) має складати 2,5-3л. Займатися йогою (фізичні і дихальні вправи) можна через 3-4 год після їди і через 0,5 год після пиття води.

Повільне харчування із старанним пережовуванням їжі - найважливіший принцип харчування йогів. Йоги багаторазово пережовують харчову грудку і говорять: «Треба пити тверду їжу і пережовувати рідку». Рекомендують також не з'їдати повністю бажану кількість їжі і приймати їжу не менше ніж за 2 год до сну, їсти 3-4 рази за день, але у кожному випадку частота прийомів їжі залежить від звичок людини.

Для осіб, котрі займаються гатга-йогою, пропонується 1 раз на тиждень добове голодування, але у цей день необхідно випивати 10-12 склянок сирої води. Наступного ранку рекомендуються сирі овочі і фрукти (старанно пережовувати). Регулярні заняття хатха-йогою на тлі переважно лакгоововегетаріанського харчування припустимі для багатьох груп населення за умови поступового входження у новий харчовий і водний режим, що відповідає і правилам хатха-йоги.

**5 Харчування макробіотиків**

***Система харчування макробіотиків (довгожителів)*** виникла в Японії на початку XX ст. Ця система включає: релігійно-філософські положення дзен-буддизму; теорію і практику східної психосоматичної медицини; японські традиції у харчуванні; деякі сучасні підходи до аліментарної профілактики масових неінфекційних захворювань.

Макробіотики розглядають життєву силу як взаємодію і боротьбу протилежностей, або сил «янь» і «інь». Рівновага цих сил забезпечує психічне і фізичне здоров'я. До янь відносяться такі поняття, як чоловічий, сильний, активний, підвищена функція, до інь - жіночий, слабкий, пасивний, знижена функція. В організмі янь збільшується влітку, інь - взимку. Ознаки порушення балансу янь та інь лежать в основі діагностики хвороб. Важливо враховувати, що інь та янь - це протилежності, які складають єдність: там, де зменшується інь, збільшується янь і навпаки.

Харчування макробіотиків передбачає керування функціями організму за допомогою двох інформаційних основ їжі - янь та інь. Створена класифікація продуктів з переважанням у них янь та інь, розроблені раціони для лікування захворювань за принципом протилежності. Наприклад, гострі запальні захворювання (янь) лікують «охолоджуючою» їжею (інь), загальну слабкість, перевтому (інь) - «зігріваючою», тобто янь. Чоловікам (янь) необхідно більше продуктів типу інь, а жінкам (інь) - типу янь для внутрішньої рівноваги зазначених сил. Макробіотики акцентують увагу на співвідношенні у раціонах калію і натрію (5:1) за рахунок обмеження кухонної солі і на доцільності олужнюючого впливу їжі на КОС організму. Вираженість янь та інь у продуктах Макробіотики виявляють за кольором овочів і плодів, напрямком росту рослин, співвідношенням натрію і калію, кислот і основ тощо. Але класифікація продуктів не вкладається у цю схему. Так, червоні овочі, як і взагалі червоний колір, Макробіотики наділяють властивостями янь, але томати віднесені до інь, оскільки вони кислі і водянисті.

Макробіотики вважають, що для поліпшення здоров'я і профілактики захворювань треба уникати м'яса тварин і птиці, тваринних жирів, молочних продуктів, цукру, натуральної кави, прянощів та спецій. Не рекомендують очищені зернові продукти (борошно тонкого помелу, макаронні вироби тощо), продукти промислового виробництва, в тому числі консервовані і заморожені, кухонну сіль. Виключають алкоголь, а також «ненатуральні продукти» - морозиво, шоколад, пепсі-колу та інші прохолодні напої, ковбаси тощо. Мед і фрукти обмежують; для жителів помірного клімату не рекомендуються цитрусові, банани та інші екзотичні плоди.

Основою харчування макробіотиків є зернові продукти; нешліфова-ний рис, цілі зерна пшениці, ячменю, проса та інших злаків, бобові, хліб і вироби із непросіяного борошна. Не менше ніж 50-60% раціону мають складати зерна злаків, приготовлених різними способами (каші та ін.). Не менше ніж 1/3 овочів слід вживати свіжими. Припустимі квашені овочі. Для приготування їжі використовують рослинні нерафіновані олії. Готові страви приправляють морською сіллю і соєвим соусом. Горіхи, насіння олійних культур, сухофрукти використовують як закуски. Обмежують споживання рідини. Із напоїв рекомендують чай зелений із дикоростучих рослин, кавоподібний напій із зерен злаків. Фрукти дозволяють їсти 2-З рази, рибу – 1-2 рази за тиждень, яйця - 1 раз за місяць.

Однак стандартний раціон макробіотиків вегетаріанський - він складається в основному із зернових, бобових та овочів. На основни значених загальних рекомендацій з харчування макробіотики формують дієтичні системи (раціони), які включають 7 ступенів. Із харчування поступово, згідно із ступенями, виключають тваринні продукти, фрукти, супи, обмежують овочі. Вищий (7-й) ступінь харчування макробіотиків складається тільки із зернових (наприклад, рису, звареного на парі і без кухонної солі).

У харчуванні макробіотиків заслуговують на увагу переважання не-рафінованих продуктів, обмеження споживання тваринних жирів, холестерину, цукру, кухонної солі. Однак ця спрямованість доведена до краю. Важко пояснити близьке до негативного відношення макробіотиків до фруктів, ягід і їх соків, що мають високий рівень лужних еквівалентів, зокрема калію. Це стосується і молочних продуктів. Тривале перебування на раціонах, складених переважно або повністю із злакових, небезпечне для здоров'я. Такі раціони дефіцитні за незамінними амінокислотами, вітамінами А, О, С, В12,фолатом, джерелами кальцію, що добре засвоюється, залізом і цинком. У багатьох країнах доведено, що внаслідок мак-робіотичного харчування виникає не тільки суміжна, а й клінічне маніфестна аліментарна патологія: у дорослих людей виявляють білкову недостатність, цингу, А-гіповітаміноз, залізодефіцитну анемію.