

Когда-то наши предки питались сырыми продуктами и, вероятно, прекрасно себя при этом чувствовали. Можно сказать, генетически человечество запрограммировано на сырую пищу, богатую витаминами, клетчаткой и различными химическими элементами. Но насколько сыроедение полезно и целесообразно в условиях современного мира?

## СЫРОЕДЕНИЕ — ЗА И ПРОТИВ

**О. ПЕРЕВАЛОВА,**  
врач-диетолог,  
действительный член Национальной  
ассоциации диетологов России



Среди сыроедов бытует мнение, что основы сыроедения зародились в раю. Обитатели рая Адам и Ева не знали охоты, жили в согласии с другими живыми существами и питались дарами природы – райскими плодами. Такое сыроедение сродни вегетарианству, когда рацион составляют только растительные продукты. К сожалению, райские времена для человечества быстро закончились и наши пещерные предки обогатили рацион мясом, рыбой, а также освоили искусство приготовления блюд на огне.

Сыроедение представляет собой систему питания, основанную на употреблении всех продуктов только в сыром виде. По сути, это более строгая форма вегетарианства. Различают умеренное и строгое сыроедение. Умеренные сыроеды допускают употребление некоторой части пищи в отваренном виде, а также использование сырого молока и яиц. Строгие сыроеды категорически отвергают любую кулинарную обработку продуктов.

### ЗАРЯЖАЙСЯ ЭНЕРГИЕЙ

Сторонники сыроедения считают, что употребление сырой пищи позволяет организму усваивать вещества в первозданном виде, тогда как под влиянием термической обработки энергетическая ценность продуктов уменьшается, а присутствующие в них полезные компоненты разрушаются. Иными словами, еда, прошедшая тепловую обработку, считается биологически неполноценной. Хлеб – исключение, его готовят преимущественно из цельного зерна и без дрожжей. Из жидкостей допускается лишь некипяченая или минеральная вода. Концепция сыроедения

основана на убеждении в том, что, питаясь сырой растительной пищей, человек непосредственно усваивает солнечную энергию, запасенную растением.

Человек, употребляющий сырые продукты, быстрее ощущает сытость в сравнении с теми, кто традиционно питается продуктами, подвергнутыми термической обработке. Это можно использовать для существенного снижения веса. При ожирении лечение сыроедением дает даже лучшие результаты, чем голодание. Правда, следует избегать растительных продуктов с высокой энергетической ценностью (финики, орехи, изюм).

### ОЧИЩАЙ ОРГАНИЗМ

Сыроедение – прекрасный способ профилактической очистки организма. Она не настолько мощная, как при голодании, но осуществляется постоянно, а потому дает отличные результаты.

Благодаря повышенному содержанию пищевых волокон сыроедение служит лучшим средством против вялости кишечника, запоров и геморроя. Питание сырыми продуктами облегчает водный обмен в организме, оказывает лечебное воздействие при почечных болезнях, а также при подагре, атеросклерозе, кожных заболеваниях, ревматизме. Применение сыроедения при гипертонической болезни позволяет улучшить состояние здоровья за счет того, что резко ограничивается поступление в организм поваренной соли. Овощи и фрукты в сыром виде способствуют укреплению десен и очищают зубы в процессе пережевывания.

Многочисленные исследования показывают, что люди,

потребляющие много овощей и фруктов, реже болеют раком, у них не так часто отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы. Наилучшее воздействие на организм оказывают свежие овощи и фрукты, тогда как при их варке разрушается 30–50% всех полезных элементов. То же можно сказать и о естественных красящих соединениях – каротиноидах, содержащихся в желтых, красных овощах, зеленых листьях. Они предотвращают хронические заболевания, стимулируют защитные силы организма, препятствуют развитию опухолей. Особенно чувствительны к нагреванию биологически активные вещества, содержащиеся в сельдерее, капусте, вишне.

В учении о сыроедении предусмотрен постепенный переход от обычного питания к употреблению только сырой пищи и последовательному ограничению набора продуктов, пока рацион не будет преимущественно или полностью состоять из сырых фруктов, ягод, овощей, дикорастущих растений, орехов, семян и проросшего зерна. Только немногие сторонники сыроедения рекомендуют быстрый, без раздумья и привыкания, переход на сырую растительную пищу.

### ПЕРВЫЙ ШАГ — САМЫЙ ТРУДНЫЙ

Первый шаг к сыроедению – исключение из питания мяса животных и птиц, затем рыбы. Далее, по желанию, из рациона можно убрать яйца. Питание, состоящее из сырых и вареных растительных и молочных продуктов или из растительно-молочно-яичной пищи, называется умеренным сыроедением. Сыроеды считают, что переход к умеренному сыроедению происходит обычно без значительных затруднений, особенно у людей, которые уже смогли отвыкнуть от мяса и рыбы. Однако переход от вареной пищи, даже не мясной или рыбной, к полному сыроедению редко совершается легко и бесповоротно. У взрослых людей такой переход должен быть осторожным. Надо постепенно готовить свою пищеварительную систему.

Однако тезис любителей сыроедения «натуральное – значит полезное» не всегда работает. В ходе эволюции разные группы растений развили ту или иную стратегию выживания, некоторые из них накапливают ядовитые вещества как защитное приспособление. К примеру, для миллионов людей бобовые представляют собой основной продукт питания благодаря высокому содержанию в них белка. Однако в них содержатся и ядовитые вещества, которые в процессе готовки полностью разрушаются.

Окончание на стр. 14

## НОВЫЙ ГИБРИД! ЧУДО-ЯГОДА ЕЖЕМАЛИНА!



Новое перспективное направление в селекции — ЕЖЕМАЛИНА!!! Нет достоинств, которые бы ни были присущи этому растению. Во-первых, оно декоративно и в конце июня — начале июля цветет крупными белыми или розовыми цветами. Первые плоды начинают созревать одновременно с поздними цветками и продолжают до заморозков. Во-вторых, ЕЖЕМАЛИНА оставит далеко позади любой сорт малины и ежевики. Сорт раннеспелый и высокоурожайный. Продуктивность с одного куста 10-15 кг!!! Ягоды крупные, до 4 см, с богатым вкусом и целебными качествами. ЕЖЕМАЛИНА отличается очень высокой устойчивостью к болезням и неблагоприятным условиям произрастания! Порадуйте себя и своих детей этой ЧУДО-ЯГОДОЙ!!!

**5 САЖЕНЦЕВ — 650 РУБЛЕЙ**  
**10 САЖЕНЦЕВ — 1000 РУБЛЕЙ**

Заполните и отправьте по адресу: 125222, г. Москва, а/я 87, ИП Курякова Е.Н., или позвоните по телефону: 8(495)502-63-90

Прошу выслать мне наложенным платежом саженцы малино-ежевичного гибрида:

5 саженцев

10 саженцев

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Тел. \_\_\_\_\_

Почтовый индекс: \_\_\_\_\_

Адрес: \_\_\_\_\_

Спешите сделать заказ, количество ограничено! Рассылка саженцев будет производиться с мая месяца. Внимание! В цену товара не входят расходы на пересылку. Товар сертифицирован.

с 9 до 10 утра с понедельника по пятницу

**Николай Яременко**

**Жёстко и честно!**

ГОВОРИТ МОСКВА 92.0 FM

**АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ПРОДУКЦИИ** предлагает свои услуги по определению агрохимических показателей и показателей безопасности почв земельных участков, грунтов, а также услуги по определению качества и соответствия агрохимикатов. Исследования проводятся на современном аналитическом и измерительном оборудовании квалифицированными специалистами.  
Московская область, г. Раменское, ул. Нефтегазосъемки, 11/41  
т. 8 (496) 463-09-52  
E-mail: alpobp@mail.ru



Слышала, что мальва лесная – лекарственное растение. Расскажите, пожалуйста, о его целебных свойствах.

**В. КОРОЛЕВА, г. Калуга**

В медицине используется трава мальвы лесной, срезанная в начале цветения. Ее режут на кусочки, сушат при температуре 40-50°. Цветки собирают, когда они еще не распустились, но окрашены интенсивно.

Препараты мальвы лесной используют как бронхолитическое, обволакивающее, противовоспа-

лительное, легкое слабительное средство. Настой травы применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, наружно – для полосканий и компрессов при геморрое.

При заболеваниях селезенки рекомендуют ванны из травы мальвы лесной, черныбыльника, овса и цветков ромашки.