

Избранная глава из книги «Гармония хаоса, или фрактальная реальность».

"Каждое животное и человек, умершие естественной смертью, умирают от неполноценного питания, то есть от дефицита питательных веществ".

Доктор Уоллок.

Как обстоят дела с полноценным питанием в России?

Статистические исследования показали, что важнейшие нарушения пищевого статуса населения России за 1995- 2000 годы следующие: избыточное потребление животных жиров; дефицит полиненасыщенных жирных кислот, полноценных (животных) белков, витаминов: аскорбиновой кислоты, тиамина (В), рибофлавина (В2), фолиевой кислоты, ретинола (А) и бета-каротина, токоферола (Е) и др.; дефицит макроэлементов: кальция; микроэлементов: селена, йода, фтора, цинка, железа; дефицит пищевых волокон. Одним словом, дефицит всего, что необходимо!

Витаминный статус населения России (по результатам изучения фактического питания более 63 тысяч человек) оказался таков: 70-100 процентов - дефицит аскорбиновой кислоты (витамин С); 40-80 процентов - дефицит витаминов В, В2, В6 и фолиевой кислоты; 40-60 процентов - дефицит бета-каротина.

Для того чтобы обеспечить организм всеми необходимыми компонентами для нормального обмена веществ, человеку необходимо ежедневно получать с пищей около 600 веществ. Эти вещества называются микронутриентами. Они нужны организму в микродозах, но каждый день. Из 600 микронутриентов, минимум 89 являются незаменимыми, то есть организм не может сам их синтезировать. И они должны поступать с пищей. Это 60 минералов (макро- и микроэлементов), 16 витаминов, 10 незаменимых аминокислот. И основные полиненасыщенные жирные кислоты. Микро и макроэлементы не участвуют в энергетическом обмене организма, но именно они управляют процессами обмена веществ. Поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей путем сохранения биоэлектрических потенциалов. В активности необходимых для жизни ферментных процессов основная роль принадлежит именно витаминам и микроэлементам. Новейшие исследования в области молекулярной биологии позволили сделать ошеломляющий вывод: причины большинства человеческих недугов кроются в обычной нехватке витаминов" [81, с. 143].

В человеческом теле около 70 триллионов клеток. Благодаря электронному микроскопу ученые сумели пронаблюдать за ними. Рассматривая молекулы в пределах пиктограммов (триллионной доли грамма), ученые сумели буквально сосчитать их количество в крови или тканях. Например, в крови плавают атом железа - абсолютно мертвый, как положено металлу. Но как только этот атом соединяется с молекулой витамина, он в течение одной миллиардной доли секунды оживает. В нашем теле находятся множество атомов металлов и других элементов, которым требуется витамин для оживления, как поцелуй для спящей принцессы. А поскольку в нашей пище наблюдается дефицит всего самого необходимого, и в частности витаминов, то обмен веществ "замирает", а мы стареем, заболеваем. Образно говоря, без витаминов наши клеточки засыхают, как цветы, лишенные влаги.

При недостатках всего этого в организме человека особенно страдают системы антиоксидантной защиты. Именно с дефицитом таких природных антиоксидантов, как

витамины С, А, Е, бета-каротин и т. д., связано снижение показателей здоровья людей. Продолжительность жизни падает. В России в настоящее время для мужчин она составляет 57 лет, а для женщин - 72 года [83, с. 6]. Просто стыдно писать о такой, так называемой, продолжительности жизни наших мужчин!

Стрессов более чем достаточно, а простейших витаминов нет. Но самое обидное, что знаний нет. Люди просто не знают, в чем дело, почему их самочувствие такое плохое. И они идут к врачу, треплют себе нервы, тратят большие деньги на лекарства, которые не только не помогают, но, зачастую, наоборот, вредят. Естественно, в наши "засыхающие клеточки", которым требуется живительная влага в виде витаминов, мы "подсыпаем неорганические удобрения" и ждем. Чего ждем? Когда они совсем "засохнут"? Очень хочется, чтобы вы, дорогие наши читатели, приняли самые действенные меры по укреплению своего здоровья, по собственной антиоксидантной защите организма, по борьбе с болезнями, старостью, тем более что такие меры есть. Не уповайте на страховую медицину, обращайтесь к ней только в необходимых, экстренных случаях. Меньше ходите по врачам и больше работайте над своим здоровьем сами.

Лауреат двух Нобелевских премий, доктор Лайнус Поллинг утверждает: "Причину любой болезни, любого недомогания можно проследить по недостатку того или иного минерального вещества" [84, с. 1]. Он считает, что для продления жизни необходимы особый режим питания и использование определенных витаминов и антиоксидантов. Они способствуют предупреждению старения и увеличению продолжительности жизни. Но принимать их лучше не в виде цветных шариков из аптеки, а в натуральном виде. По Поллингу, надо ежедневно съедать не менее 600 г свеклы, капусты, лука, чеснока, картофеля, свежей зелени, не менее 300 г свежих фруктов или ягод. И еще около 400 г разнообразных кисломолочных продуктов [85, с. 9]. Проблема только в одном: где взять экологически чистые продукты, насыщенные витаминами, микроэлементами и питательными веществами?

Не секрет, что современные методы ведения сельского хозяйства привели к тому, что в нашем питании почти не осталось необходимых нам микроэлементов и витаминов. По мере роста урожаев фермеры используют все больше химикатов, пестицидов и искусственных удобрений, которые только улучшают внешний вид продукции и объем урожаев, но не повышают их питательности, а наоборот, снижают.

Многие годы использования одних и тех же посевных площадей постепенно истощили запасы микроэлементов в почве. Загрязнения воздуха и токсические химикаты, попадающие через искусственные пестициды и химические удобрения, также наносят почве непоправимый вред, уничтожая крайне необходимые микроорганизмы, помогающие восполнить недостаток в микроэлементах. В результате на такой почве вырастают культуры, бедные питательными веществами и витаминами. По мнению Л. Поллинга, "никогда раньше у людей не было избытка продуктов при таком недостатке питательных веществ и витаминов".

В России, где четверть населения живет за чертой бедности, говорить об избытке и разнообразии продуктов питания не приходится (хотя магазины ломятся от их изобилия). И, к сожалению, эта часть населения лишена возможности приобрести даже сравнительно недорогие витамины и биологически активные добавки, которые так интенсивно рекламируются по радио. Например, различные эквиды, содержание одной капсулы которых эквивалентно трети стакана черники, собранной в лесу. Конечно, нет никаких гарантий, что в собранной в лесу чернике отсутствуют тяжелые металлы или радионуклиды. И все-таки стоит по мере возможности перенести центр тяжести в питание

с картошки, макарон и животных жиров на фрукты, овощи и ягоды, пусть даже лесного происхождения. А если средства позволяют, то, безусловно, необходимо включить в свой ежедневный рацион экологически чистые биологически активные добавки (БАД), которые в повседневной практике питания являются сравнительно быстрым способом решения проблемы поддержания здоровья.

Использование БАД позволяет, во-первых, легко и быстро, не повышая калорийности рациона, ликвидировать дефицит витаминных веществ и микронутриентов; во-вторых, индивидуализировать питание конкретного человека; в-третьих, в максимальной степени удовлетворить изменённые физиологические потребности в пищевых веществах больного человека; в-четвертых, повысить сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды; в-пятых, усилить и ускорить связывание и выведение ксенобиотиков и продуктов обмена веществ из организма.

По данным журнала "Невский врачебный вестник" (2000 год), использование биологически активных добавок и продолжительность жизни связаны между собой, и эту связь иллюстрирует следующая таблица.

Рост потребления БАД в мире: 1970 год - 12 миллиардов долларов, 1990 год - 32 миллиарда долларов, 2000 год - 72 миллиарда долларов

<i>Страны</i>	<i>Процент жителей, принимающих БАД</i>	<i>Средняя продолжительность жизни, лет</i>
Япония	100	90
США	80	76
Европа	50	67
Россия	3	60

Правительство России 10 августа 1998 года приняло постановление № 917 "Концепция государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года", в котором одним из основных направлений признано расширение рынка БАД. В журнале "Кремлевская медицина" (январь 2002 года) говорится "Сейчас БАД должны стать фундаментальной базисной терапией".

БАД бывают двух типов - нутрицевтики и парафармацевтики. *Нутрицевтики* - это биологически активные добавки к пище, применяемые для коррекции химического состава пищи человека (дополнительные источники нутриентов: белка, аминокислот, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон).

Парафармацевтики - биологически активные добавки к пище, применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки в физиологических границах функциональной активности органов и систем.

Одновременно с восполнением недостаточного поступления с пищей микронутриентов, необходимых для жизнедеятельности, БАД могут быть использованы также в качестве вспомогательных средств при профилактике, а также в комплексном лечении таких заболеваний, как ожирение, атеросклероз и другие сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, иммунодефицитные состояния.

В приложении к приказу МЗ РФ 117 от 15 апреля 1997 года указывается, что "биологически активные добавки к пище (нутрицевтики и парафармацевтики) - это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона питания человека отдельными биологически активными веществами или их комплексами". В соответствие с этим Приказом, биологически активные добавки к пище используются для [86, с. 4]:

- восполнения недостаточного поступления с рационом белка и отдельных незаменимых аминокислот, липидов и отдельных жирных кислот, углеводов и сахаров, витаминов и витаминоподобных веществ, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, органических кислот, биофлавоноидов, эфирных масел, экстрактивных веществ и др.;
- уменьшения калорийности рациона, регулирования (снижения или повышения) аппетита и массы тела;
- повышения неспецифической резистентности организма, снижения риска развития заболеваний и обменных нарушений;
- осуществления в физиологических границах регуляции функций организма;
- связывания в желудочно-кишечном тракте и выведения чужеродных веществ;
- поддержания нормального состава и функциональной активности кишечной микрофлоры.

В приказе говорится также: "Биологически активные добавки к пище не должны содержать сильнодействующих, наркотических и ядовитых веществ, а также растительного сырья, не применяемого в медицинской практике и не используемого в питании. Настоящее положение распространяется на сертификацию нутрицевтиков, являющихся источниками пищевых веществ в дозах, не превышающих 6 суточных потребностей человека, и парафармацевтиков, дозировка активных веществ в которых ниже терапевтической" [86, с. 4].

Как показал опыт, при адекватном использовании БАД наиболее выраженные и достоверные положительные сдвиги в организме наступают к концу третьей недели их применения, затем следует фаза стабилизации полученного терапевтического эффекта.

В отличие от лекарств, БАД всегда имеют натуральную, растительную основу. Как подчеркивает в своем интервью доктор биологических наук, профессор, руководитель отдела клиники Института питания РАМН А. Васильев: "В БАД исключается присутствие синтетических, химических, искусственно созданных соединений" [87, с. 6]. А от лекарственных препаратов из естественного сырья БАД отличаются дозировкой. Именно она служит причиной регистрации препаратов в "ином качестве", чем лекарственные препараты.

Существенное значение имеет то обстоятельство, что биологически активные добавки можно применять одновременно с обычными лекарствами, а также практически со всеми методами немедикаментозного воздействия на организм. При этом важную роль играют изучение эффективности БАД, дальнейшие подтверждения их безопасности, расширение спектра состояний, где возможно их применение.

Нужно иметь в виду, что БАД - ведущее средство для поддержки организма в ситуациях "предболезни" из-за конституционной предрасположенности, экологических или профессиональных вредностей, в процессе долечивания и реабилитации после заболеваний, травм, операций. Однако нужно четко понимать, что БАД - это не лекарство,

и в случаях тяжелой патологии они могут являться лишь компонентом комплексной терапии. Так, профессор Васильев говорит: "Есть лекарства, и есть пища, а БАД - посередине".

В 1997 году приказом № 114 МЗ РФ от 14.04.97 в нашей стране был создан Федеральный Центр по изучению побочного действия лекарств (директор член-корр. РАМН В. К. Лепехин), целью которого было проведение мероприятий по выявлению и анализу данных по осложнениям лекарственной терапии, включая фитопрепараты и БАД, их профилактике и лечению.

В выступлении профессора В. К. Лепехина на 5-м Российском национальном конгрессе "Человек и лекарство" высказывались обоснованные опасения бесконтрольного приема и необоснованной рекламы ряда таких препаратов, отсутствия противопоказаний и полных сведений о составе и количестве входящих ингредиентов у ряда фирм-производителей, необходимости

четких требований к контролю и качеству препаратов, необходимости информации медиков, потребителей и дистрибьюторов обо всех случаях осложнений. Приводились данные о серьезных побочных эффектах фитопрепаратов, имеющиеся в банке ВОЗ. Появилась информация, что в настоящее время Международный Центр ВОЗ по контролю лекарственных средств готовит соответствующую программу для разработки стандартов контроля лекарственных трав [88, с. 2].

В то же время следует подчеркнуть, что во всем мире серьезное обоснование и предпосылки законодательного оформления получили идеи интегративной медицины. Многие серьезные специалисты и особенно врачи общей, семейной практики, используют в лечении пациентов, профилактике и реабилитации, как современные медицинские технологии, так и традиционные методы лечения (натуропатию, БАД, гомеопатию, фитотерапию, акупунктуру и т. п.).

Популярность альтернативных видов терапии постоянно растет. Ряд экономистов начинает рассматривать этот процесс как способ снижения расходов на здравоохранение. Исследования показали, что 84 процента жителей Германии с доверием относятся к альтернативным видам терапии. Авторы подчеркивают, что такие средства могут выступать как замена обычных фармакологических средств (особенно при функциональных расстройствах), так и эффективно их дополнять в виде фонового лекарства, существенно снижая дозу фармпрепаратов.

Вокруг БАД сломано немало копий, их производители нередко обещают чудеса выздоровления от самых разных недугов, но на практике это чаще всего не подтверждается. Далеко не все фирмы, выпускающие БАД, как отечественные, так и зарубежные, тщательно контролируют качество своей продукции. Львиная их доля приходит к нам из-за рубежа, а поскольку клинических испытаний не требуется, в БАД порой присутствуют не только бесполезные, но и вредные компоненты. Да и отечественные добавки, если и не являются прямыми подделками, то очень часто изготавливаются с нарушениями технологии. И вполне возможно, не от злого умысла, а из-за отсутствия соответствующего технологического оборудования и экологически чистой продукции.

Поэтому в выборе нужного препарата в океане поступающих на рынок биологически активных добавок следует руководствоваться авторитетом производящей их фирмы и результатами проведенных у нас в стране исследований продукции этой фирмы.

Доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе крупного медицинского центра в Москве Е. А. Дегтярева в своей статье, опубликованной в INTERNATIONAL MEDICAL JOURNAL № 9-10 за 1999 год, пишет: "Как клиницист, давно работающий с биологически активными веществами, считаю недопустимыми публикации в широкодоступной печати и т. п. о "чудосредствах" натурального происхождения для "растворения" атеросклеротических бляшек и спасения от сахарного диабета. Подобная реклама может стоить жизни тяжелым больным в случае отказа от серьезной, апробированной терапии".

1 декабря 1999 года Государственной Думой был принят, а 23 декабря 1999 года Советом Федерации одобрен Федеральный закон о качестве и безопасности пищевых продуктов. Настоящий Федеральный закон регулирует отношения в области обеспечения качества пищевых продуктов и их безопасности для здоровья человека.

Нужно понимать, что безличная и бесцеремонная реклама вторгается в наше жизненное пространство лишь на том основании, что кто-то вложил в нее большие деньги. Ответственность за рекламируемый товар, даже если это биологически активные добавки к пище, газеты, радио или телевидение не несут. В связи с этим лучше всего выходить на нужный продукт или через знакомых, которые уже пользуются этой продукцией, или непосредственно через представителей фирм, их дистрибьютеров.

Сегодня, к сожалению человек относится к своему здоровью, особенно пока оно есть, гораздо хуже, чем, например, к своей машине. Заплатив несколько тысяч долларов за свою любимицу, он ежегодно выкладывает солидные суммы на ее техническое обслуживание, запасные части, различные жидкости, не говоря уж о налогах или страховке. Но когда на "технический осмотр" его организма или на "заправку витаминами и добавками" для поддержания здоровья необходимо выложить какую-то сумму, он старается экономить, забыв, что "нельзя получить что-то за ничто". Здоровье стоит беречь, пока оно есть. Ибо, перефразируя пословицу, можно сказать: машину потерял - ничего не потерял; друга потерял - половину потерял; здоровье потерял - все потерял.

О том, как нужно вести правильный образ жизни, как очищать свой организм, что, когда и сколько следует есть, какие биоактивные добавки, принимать, написано и сказано очень много. Безусловно, это очень важно для нашего здоровья. Но это не все. Самое главное лежит в духовной сфере. Нужно задействовать эту духовную сферу для поддержки самого себя.

И мы хотим дать читателям один простой и, как мы убедились на собственном опыте, очень действенный совет: в любой самой трудной ситуации постарайтесь найти что-нибудь хорошее, зацепитесь за это светлое пятно как за спасательный круг. Оно не даст вам сорваться в депрессию, в злобу, в обиду, а значит, убережет от возникновения болезней. Поверьте, даже в самых трудных ситуациях вам станет легче, как только вы найдете это хорошее. А найти хорошее можно почти всегда, потому что всегда возможна ситуация, при которой было бы еще хуже...

Л. Н. Толстой писал: «Все мировые религии учат нас тому, что человек приходит на Землю, чтобы испытывать муки земного существования. Я же на склоне лет утверждаю обратное — чтобы радоваться жизни, ее гармонии и каждому прожитому дню, каждому восходу и заходу солнца».