

М.И. Изотов

О еде

Полезная гастрономия

Редакция 02.11.2022

Москва

2022

За годы жизни, годы пеших, водных, горных туристических походов появилось много болезней, но появился и опыт, в том числе, гастрономический, который позволяет поддерживать здоровье. Проведенные изыскания поставили этот опыт на научную основу. Такая совокупность позволила создать рациональную систему питания, в которой нет ограничений, но есть акценты на некоторые продукты и очень простые блюда, которые можно и нужно есть постоянно. Это не диета, это просто правильная еда. Для кого-то она может слегка видоизмениться, но принцип останется прежним: простота и польза.

И, конечно, движение: ходьба, бег, физическое упражнения. Постоянно, ежедневно. Не будет движения, никакая еда не поможет.

Все проверено на личном опыте.



М.И. Изотов

Сайт: <http://izotovmi.ru>

Почта: izotovmi@mail.ru

Содержание

Введение	5
Вещества	7
Сульфорафан	7
Кверцетин	8
Геспередин, нарингенин, тангеретин	10
Ресвератрол	11
Гликозаминогликаны	12
Глюкозамин и Хондроитин	13
Гепарин	15
Гиалуроновая кислота	16
Ненасыщенные жирные кислоты омега-3, 9, фосфолипиды .	16
Минералы и витамины	16
Бифидо и лактобактерии	17
Простая полезная еда	18
Основные исходные продукты	18
1. Кости, хрящи, сухожилия	20
2. Мясо	20
3. Рыба	20
4. Капуста	21
5. Морковь	22
6. Лук	22
7. Гречневая крупа	23
8. Молоко	23
9. Кисломолочные продукты	23
10. Сыр	23
11. Льняное и Оливковое масло	24
12. Свиное сало	28
13. Яйцо куриное	29
14. Бананы	29

15.	Ягоды	29
16.	Цитрусовые	29
17.	Ржаной хлеб	31
18.	Мед	31
19.	Ячменный напиток	31
20.	Дополнительно.	32
Особенности приготовления некоторых видов полезной еды		35
Щи из свежей капусты		36
Щи из кислой капусты		39
Борщ		40
Салат из капусты		41
Квашеная (кислая) капуста		42
Гречневая каша		44
Настой шиповника		45
Каркаде с цитрусовыми		45
Репа, тыква, редька		45
Дополнительно		45
Заключение		47

Введение

Цель :

Найти такие продукты питания, которые дали бы лечебно-профилактический эффект в отношении заболевания суставов, онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний. Причем такие продукты, которыми можно было бы постоянно питаться, а не мучиться на диете.

Почему такое сочетание? Потому что:

А) выяснилось, что ревматоидный артрит и онкология близки друг другу. Их близость двойственная:

1. Схожесть процессов.

2. Ассоциированность, которая возникает из-за наличия собственно болезни и из-за принимаемых препаратов.

<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-assotsiatsii-revmaticheskikh-i-onkologicheskikh-zabolevaniy-patogeneticheskie-i-klinicheskie-aspekty>

Б) сердечно-сосудистые проблемы есть почти у каждого человека с ревматоидным артритом.

<https://cyberleninka.ru/article/n/novye-dannye-o-svyazi-revmatoidnogo-artrita-i-ateroskleroza>

<http://izron.ru/articles/aktualnye-problemy-i-dostizheniya-v-medsine-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-mezhdunarodnoy-nauch/sektsiya-34-revmatologiya-spetsialnost-14-01-22/ateroskleroz-i-revmaticheskie-zabolevaniya/>

<https://cyberleninka.ru/article/n/arterialnaya-gipertenziya-pri-revmatoidnom-artrite>

Практический результат:

1. Определены вещества, оказывающие профилактическое и лечебное действие (кстати, общность этих веществ

дополнительно указывает на близость заболеваний).

2. Определены продукты питания, в которых содержатся указанные вещества в усвояемых формах и сочетаниях.

3. Определены особенности технологии приготовления простой нормальной еды с сохранением их полезных свойств.

В первой главе «Вещества» описаны сами положительно действующие вещества и указаны пищевые продукты, где они содержатся.

Во второй главе «Простая полезная еда» описаны продукты и особенности приготовления обычной еды с сохранением этих веществ.

Читать главы можно в любом порядке. Кому близок систематичный научный подход может читать последовательно с самого начала. Кто тяготеет к практическому использованию результатов, может читать только вторую главу, иногда обращаясь к первой.

Терминология не всегда строгая медицинская. Сделано это по двум причинам:

1. Медики имеют тенденцию использовать для обозначения простых понятий сложные слова и вообще выражаться непонятно для «непосвященных». Явление имеет давние корни, уходящие вглубь времен, когда медицина была ни наукой, ни даже не искусством, а чистой кормушкой для предприимчивых шарлатанов.

2. Использование простых и понятных слов позволяет акцентировать внимание на смысле и не путать читателя.

Естественно, все проверено на опыте, все используется мною в повседневной жизни и дает результат.

Вещества

Понятно, что организму нужны всякие вещества. Но некоторые являются обычным пищевым фоном, а некоторые обладают дополнительными полезными свойствами.

Сульфорафан

Имеет выраженное противоопухолевое, противовоспалительное и кардиопротекторное действие.

Содержится в овощах семейства крестоцветных (они же капустные) в форме двух предшественников: глюкорафанин и фермент мирозиназа. При разрушении клеток продукта, например, пережёвывании, происходит соединение предшественников и образуется сульфорафан.

Больше всего содержится в брокколи и еще больше в её ростках. Далее идут цветная капуста, краснокочанная и белокочанная.

Фермент мирозиназа чувствителен к тепловой обработке, разлагается при температуре выше 70 градусов. А вот сам сульфорафан к тепловой обработке устойчив.

Исследований зависимости от сорта капусты пока не найдено. Сохраняется ли в квашеной – не известно.

Есть исследование о разнице влияния гаплоидных и диплоидных видов капусты:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=25604427>

<https://elibrary.ru/item.asp?id=29342679>

Употребление замороженной под вопросом, может оказаться бесполезным.

Сульфорафан долго не существует (наверное, поэтому в растениях он в двух исходных предшественниках), но

сколько конкретно времени сохраняется (день, неделю, год), выяснить не удалось. В любом случае, это не минуты.

Одно из исследований о действии сульфорафана:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24993616>

Обзоры со ссылками на реальные исследования:

<https://prophylaxy.info/sulforafan.html>,

<https://foodismedicine.ru/sulforafan-v-kakih-produktah-soderzhitsja-polza-i-vred/>

О содержании сульфорафана и общих изотиоцианатов в соках с мякотью крестоцветных растений:

<https://www.agriculturejournals.cz/publicFiles/48214.pdf>

Русский перевод статьи о кардиопротекторном действии:

<http://rupubmed.com/diabet/2863>

Есть патенты на лечебные композиции с сульфорафаном:

<https://findpatent.ru/patent/268/2680387.html>

Кверцетин

Очень сильное противораковое действие. Флавоноид, относятся к группе витамина Р. Прекрасный обзор представлен здесь:

<http://biophenols.ru/wp/wp-content/uploads/2013/11/Tarahovsky.pdf>

Хороший материал со ссылками на исследования:

<https://kodelife.ru/kvercetin-polza-dlya-zdorovya-dozirovka-i-pobochnye-effekty/>

По некоторым данным его больше всего в гречневой крупе.

Таблица здесь:

<https://www.liveinternet.ru/users/4271174/post227481249>

Откуда авторы статьи взяли эти данные не указано.

По другим данным – в каперсах.

<https://kodelife.ru/kvercetin-polza-dlya-zdorovya-dozirovka-i-pobochnye-effekty/>

Но где они, эти каперсы? А гречневая крупа пока есть, хотя и непрерывно дорожает. Много его в луке, больше в красном. Также содержится в капусте, в красном винограде (жевать с косточками!), в белом слое кожуры цитрусовых, в укропе, кинзе.

Еще в 1996 году было установлено, что «кверцетин обладает поистине уникальным свойством восстановления в раковых клетках функции гена p53. Именно мутации гена p53, который в норме заставляет клетки, "свернувшие" на раковый путь, покончить жизнь самоубийством (апоптозом), ответственны за возникновение 50 - 60% случаев новообразований. Реабилитируя ген p53, кверцетин помогает в лечении рака молочной железы, предстательной железы, толстого кишечника, лёгкого, мозга, лимфосаркомы, лимфогранулематоза» - из статьи "Первая фаза клинических испытаний флавоноида кверцетина: фармакокинетика и доказательство ингибиции тирозинкиназы in vivo" журнал Clinical Cancer Research (1996, 2, 659) Phase I Clinical Trial of the Flavonoid Quercetin: Pharmacokinetics and Evidence for in Vivo Tyrosine Kinase Inhibition. David R. Ferry, с соавторами:

<https://clincancerres.aacrjournals.org/content/clincanres/2/4.toc.pdf>

Устойчив к тепловой обработке.

Биодоступность кверцетина невысокая, но повышается жирами, в частности, оливковым маслом, которое и само его, кстати, тоже содержит. Но лучший источник биодоступного кверцетина - лук: http://voprosy-pitaniya.ru/ru/jarticles_diet/28.html?SSr=4801337bb818ffffffffff27c_07df0c1812302a-754

Гесперидин, нарингенин, тангеретин

Обладают противоопухолевой, сердечно-сосудистой и противовоспалительной активностью. Сердечно-сосудистое положительное действие, возможно, за счет противовоспалительного. Цитрусовые флавоноиды из группы витамина P, обзор в <http://biophenols.ru/wp/wp-content/uploads/2013/11/Tarahovsky.pdf>

Есть данные о том, что в шиповнике геспередина очень много – см. таблицу ниже.

Чистый P-авитаминоз неизвестен. Витамин P является спутником аскорбиновой кислоты в растительных объектах, и только в присутствии ее отмечается положительный результат действия цитрина. Не отрицая возможности участия цитрина в активизации физиологического действия аскорбиновой кислоты на организм животного, мы считаем нужным отметить, что вопрос о его витаминной природе, а равно и о необходимости его для человека и животных еще окончательно не решен (2).

В табл. 43 приведены сведения о содержании гесперидина в разных объектах, составленные на основании опубликованных данных.

Таблица 43

Содержание гесперидина в растениях

Наименование растений	Содержание гесперидина (в мг %/о)	Наименование растений	Содержание гесперидина (в мг %/о)
Вишни	60	Петрушка, листья . . .	130
Водяной кресс (апрель)	10	Ревень, черешок . . .	80
» » (октябрь)	70	Редька	20
Горох, разные сорта . .	40—100	Рябина	300
Капуста белокочанная (апрель)	60	Салат кочанный (май) .	80
Капуста белокочанная (октябрь)	100	» » (сентябрь)	100
Капуста цветная . . .	40	Свекла столовая	15
Картофель (апрель) . .	25	Сливы	50
» (июнь)	40	Томаты (июнь)	70
Малина	60	» (август)	60
Морковь (апрель) . . .	10	Турнепс	20—30
» (август)	40	Шиповник	400
Одуванчик, листья . . .	30	»	600
Орех грецкий, зеленый	100	Шпинат	130
Пастернак, корень . . .	40	Щавель	20
		Яблоки	60

Первоначально гесперидин был выделен из кожуры лимона.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0>

[%BC%D0%B8%D0%BD P](#) .В основном, содержится в ее губчатой части. Вроде бы лучше всего кожура грейпфрута. Источник: Справочник химика 21.
<https://www.chem21.info/page/001138181129129156161134061062237173018174251010/>

Гесперидин хорошо представлен здесь:

https://фунго.рф/upload/files/hesperidin_cancer.doc

Гесперидин наряду с диосмином входит в состав Детролекса. Замечено, что у некоторых людей Детролекс и Флебодия при приеме более 5 дней проявляют странное действие на сосуды, противоположное заявленному, обостряют тот же варикоз или геморрой. За кожурой грейпфрута, содержащей гесперидин в большом количестве, такое тоже замечалось.

Так что, гесперидин не прост.

Шиповник с этой точки зрения не исследовался.

По витамину Р в целом, первенство, возможно, держит черноплодная рябина.

Ресвератрол

В экспериментах на грызунах были выявлены многие положительные эффекты, в том числе, противоопухолевые, противовоспалительные, кардиопротекторные, нейропротекторные. Однако, нормальные клинические исследования на людях пока не проведены. Есть некоторые небольшие исследования, которые не дают оснований для таких оптимистических заявлений, которые можно прочитать в рекламных статьях. Биодоступность его весьма низкая.

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB>

<https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf053011q>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/mnfr.200500022>

Больше всего ресвератрола содержится в кожуре красных сортов винограда. Поэтому, отчего бы и не съесть гроздочку при возможности? Это просто приятно, а если еще есть и лечебный эффект, то и совсем хорошо. Тем более, что есть некоторые данные о положительном влиянии комбинации ресвератрола, кверцетина и катехинов:

https://dolgozhitel.mirtesen.ru/blog/43330739397/Resveratrol-pobezhdayet-rakovyie-opuholi!?utm_referrer=mirtesen.ru

К сожалению, авторы этой статьи не приводят ссылок на исследования, которые они упоминают. А написать и нарисовать можно что угодно. Так что, пока считаем, что надежных данных не найдено, но виноград кушаем.

Гликозаминогликаны

К ним относятся:

- Гиалуроновая кислота.
- Дерматансульфаты.
- Хондроитин-4-сульфат.
- Хондориитин-6-сульфаты.
- Кератансульфат.
- Гепарины.
- Гепарансульфаты.

Играют огромнейшую роль в организме, в частности для суставов и сердечно-сосудистой системы.

Понятно, что экзогенные гликозаминогликаны не распределяются в своем исходном виде по нужным органам, а пройдя метаболический процесс, встраиваются в системы организма, дают «кирпичики» для построения эндогенных гликозаминогликанов, и являются катализаторами их синтеза.

Гликозаминогликаны принимают активное участие в формировании так называемого «Гликокаликса» – тончайшего слоя, покрывающего многие внутренние поверхности в организме, в том числе, сосудов. Роль гликокаликса может оказаться определяющей для функционирования многих органов.

<http://old.consilium->

[medicum.com/media/cardio/07_02/64.shtml](http://old.consilium-medicum.com/media/cardio/07_02/64.shtml)

<https://www.mediasphera.ru/issues/anesteziologiya-i-reanimatologiya/2018/4/1020175632018041022>

<https://cyberleninka.ru/article/n/glikokaliks-novaya-diagnosticheskaya-i-terapevticheskaya-tsel-pri-sepsise>

https://urolife.info/for_doctors/sravnitelnaya-effektivnost-vosstanovleniya-glikozaminoglikanovogo-sloya-mochevogo-puzyrya-vnutripuzy/

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%8B>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD>

Гликозаминогликаны содержатся в отваре костей и хрящей, однако, численных замеров содержания не нашел.

Глюкозамин и Хондроитин

Оба – так называемые хондропротекторы, употребляются при заболеваниях суставов. Имеют и противоопухолевое действие:

«Кроме восстановления соединительной ткани ХС и ГС проявляют противоболевой, противовоспалительный, иммуномодулирующий, антипролиферативный и другие эффекты. Противоопухолевое действие ХС/ГС распространяется на

различные типы опухолей (глиома, рак толстой кишки, легких, молочной железы, яичников, предстательной железы, почек, мочевого пузыря и др.). И ХС, и ГС взаимодействуют с рецептором CD44, способствуя снижению хронического воспаления, торможению пролиферации и стимулированию апоптоза опухолевых клеток.

Кроме того, молекула ГС ингибирует метаболизм тимидина в опухолевых клетках, модулирует процессы гликозилирования белков, тормозит цикл клеточного деления, ингибирует протеасомы, вызывает аутофагическую гибель опухолевых клеток посредством стимуляции стресса в эндоплазматическом ретикулуме, инактивирует рецептор андрогенов, что также способствует специфической противоопухолевой активности.

Молекулы ХС стимулируют апоптоз опухолевых клеток, подавляют экспрессию фактора роста эндотелия сосудов фактор (VEGF) и активность матриксных металлопротеиназ, ингибируют активность каскада Wnt/бета-катенин. Способствуя инкапсуляции опухолевых образований, молекулы ХС тормозят процесс метастазирования. Имеющиеся данные крупномасштабных клинических исследований указывают на перспективность использования ХС/ГС для долговременной профилактики опухолевых заболеваний.»

Из статьи:

https://www.rmj.ru/articles/revmatologiya/Sistemicheskiy_analiz_issledovaniy_protivoopuholevyh_effektov_hondroprotektorov_glyukozamina_sulyfata_i_hondroitina_sulyfata/

Глюкозамин сульфат является предшественником хондроитин сульфата, то есть на его основе организм синтезирует эндогенный хондроитин. Кроме того, ГС сам по себе достоверно снижает экспрессию провоспалительных генов,

повышает экспрессию генов, вовлеченных в восстановление хряща и кости, способствует преимущественному повышению транскрипции групп генов, вовлеченных в кардиопротекцию, нейропротекцию, детоксикацию, поддержание антивирусного и антибактериального иммунитета. Подробнее в работе [«Средства для лечения и поддержания суставов и костей»: Sustav sredstva.pdf](#).

Лучший источник глюкозамина с хондроитином – отвар костей с сухожилиями и хрящами. Известны лекарственные препараты, лучший из них, по моему опыту, препарат «Дона» – это чистый глюкозамин. Если я проедаю трехмесячный курс (есть большая фасовка 180 капсул), то в течение следующего полугодия, а то и дольше я НПВСами не пользуюсь – не нужно. Дороговато, конечно, но какие варианты?

Есть комплексные препараты. Чрезвычайно важно, чтобы в них не было примесей. То есть употреблять можно только стандартизированные препараты от хороших производителей.

Гепарин

Традиционно гепарин считается антикоагулянтом. Однако, в последнее время его роль пересматривается в сторону расширения ввиду выявленного участия в формировании гликокаликса. Поскольку гепарин относится к гликозаминогликанам и в этом смысле родственник хондроитина, в новом свете проявляется его известная положительная роль в лечении суставов. Он входит в состав известных средств Долобене, Гепатромбин, употребляется в чистом виде в форме Лиатон-геля.

Большое количество гепарина содержится в печени, он из нее и был впервые выделен.

Гиалуроновая кислота

Чрезвычайно важна для суставов, кожи, сосудов.

Содержится в продуктах животного происхождения, таких, как уже упоминавшиеся хрящи и сухожилия. Но не только – её много в бананах. Кроме того, она вырабатывается некоторыми бактериями, в том числе, стрептококками.

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0

Так что, гробить всех стрептококков, включая нейтральные и полезные, неразумно. Но вот как их разделить?

Ненасыщенные жирные кислоты омега-3, 9, фосфолипиды

Обеспечивают образование «хорошего» холестерина высокой плотности – ЛПВП, который выполняет транспортную функцию по отношению к холестерину низкой плотности. ЛПВП доставляет его в печень, где он преобразуется в желчные кислоты и выбрасывается в кишечник, через который удаляется из организма. Транспортная функция ЛПВП обеспечивается тем, что в его составе большое количество фосфолипидов, которые, в свою очередь, входят в состав лицевина. Подробнее об этом написал в работе Холестерин. Атеросклероз: [Holest ateroskl.pdf](#)

По поводу Омега-6 не все однозначно, существуют исследования, доказывающие его провоспалительную активность. На всякий случай лучше воздерживаться.

Минералы и витамины

Конечно, организму нужны всякие вещества, но не забываем, что речь о суставах и костях.

В первую очередь, необходим **кальций**. Суточная потребность примерно 1000 миллиграммов.

Для его усвоения необходимы **жиры, витамин D3, магний**.

Для баланса с кальцием – его антагонисты **фосфор и магний**.

Для уменьшения камнеобразования в почках и желчном пузыре при увеличении поступления кальция и фосфора – **калий и натрий**.

Нужное количество жиров автоматически потребляется с пищей, витамин D3 образуется в самом организме под воздействием солнечного света. Магний должен поступать с пищей или из дополнительных препаратов.

Для направления в кости усвоенного кальция нужен витамин **K2 МК7**, он же менахинон. В норме он образуется сам в организме, в тонком кишечнике. Но наличие заболевания говорит о том, что нормы нет и его хорошо бы пополнить. Нужны совсем небольшие дозы: для взрослых – 100 – 150 микрограмм в сутки, для детей – 30 – 85 микрограмм. Только вот его содержание везде тоже крайне небольшое.

Нужен витамин **С**, витамин **Е**. Но в меру, как уже отмечалось, безмерное потребление витаминов и антиоксидантов может привести к очень нехорошим последствиям: [Opas antioks vitam.pdf](#)

Бифидо и лактобактерии

Обитают в кишечнике, образуя защитную микрофлору организма. Именно они обеспечивают иммунитет. Содержатся в молочнокислых продуктах и в квашеной капусте. Существуют специальные биодобавки, такие как бифидобактерин. Поскольку попадают под «дружественный огонь» антибиотиков и погибают первыми, то прием биодобавок и увеличение доли указанных продуктов в период лечения антибиотиками обязателен.

Простая полезная еда

Основные исходные продукты

Казалось бы, какие проблемы? Нужные вещества существуют в чистом виде, известны продукты и лекарственные формы с их хорошим содержанием, кушай, и все будет в порядке.

Как бы ни так! Проблемы начинаются на уровне слюны и усиливаются в желудке и далее. Представим себе, что мы съели продукт с кальцием в форме карбоната – чистый мел. Некоторые едят. Что произойдет? В результате химической реакции в желудке он тут же превратится в хлорид кальция, а кислотность резко упадет. Иногда это хорошо, на этом основано действие того же «Гастала». Но полезного усвоения кальция не произойдет, более того, при поедании кальция в такой форме может начаться усиленное камнеобразование в почках, особенно при наличии избытка витамина С, которое придется ликвидировать, а это потянет за собой очередные нежелательные последствия и так далее.

Есть такое понятие, как «биодоступность» – это характеристика того, насколько нужное вещество усваивается в организме. Усвоение зависит от многих факторов, в основном, от окружения этого вещества другими. Например, тот же кальций просто так усваиваться не будет, а вот в комплексе с жирами, магнием и витамином D будет усваиваться хорошо.

То есть, нужен баланс различных веществ, пищевые комплексы с хорошей биодоступностью.

Ниже представлены продукты, в которых нужные вещества находятся в биодоступных формах и сочетания

которых такой баланс дают. Отобраны они на основе научных изысканий в процессе длительных, иногда мучительных, гастрономических экспериментов. У кого-то могут быть другие сочетания или дозировки.

Почему не получать нужные вещества из аптечных препаратов?

Причин две. Первая: если что-то можно получить из пищи в достаточном количестве, то лучше получать из пищи, чем мучить организм синтетикой или дикими ценами на лекарства. Кушать-то все равно надо, так лучше кушать полезное.

Вторая: в лекарственных формах и дозах некоторые из них могут вызвать негативные реакции организма, а в пищевых, при соблюдении баланса и меры - положительные. Кроме того, когда можно поесть чего-нибудь вкусного, то это даёт положительную эмоциональную реакцию, что тоже ценно.

При этом, вовсе отвергать лекарственные средства не разумно. О некоторых аспектах применения лекарств написано здесь: [Sustav sredstva.pdf](#)

Все продукты содержат в себе белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Но некоторые содержат их в больших количествах и сбалансировано, поэтому они и включены в постоянный рацион. Внизу в списке не перечисляются все, а указываются акценты содержания.

Полезные вещества, содержащиеся в каждом продукте, описаны в первой части.

1.Кости, хрящи, сухожилия

«Мясо лучше в магазине покупать.

В нем костей больше.»

Шарик. Трое из Простоквашино.

Глюкозамин, хондроитин и другие гликозаминогликаны, кальций, фосфор.

Кости годятся любые, лишь бы на них было побольше хрящевой ткани. Интересно, что много нужного вещества в куриных лапах. Хороши еще петушиные гребешки, но где их брать?

В магазинах обычно продаются говяжьи кости. Для наших целей лучше кости с мелкими суставами – позвоночник с ребрами, хвост (на нем, кстати, и мясо весьма вкусное). Если берцовая говяжья кость – то она должна быть обязательно с костным мозгом. Без него её ценность резко снижается. Кости лучше распиливать, а не рубить – при рубке они дают мелкие осколки, опасные для рта, пищевода, желудка. Пилить можно ножовкой по металлу, используя полотно с крупными зубьями или обзавестись хирургической пилой.

2.Мясо

Белок, лицетин, аминокислоты.

Обычно используется говядина, хотя свинина по своему составу практически не уступает, а кое в чем, и превосходит. Нормальное потребление – 150 граммов в день (исходный продукт).

3.Рыба

Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, фосфолипиды, фосфор, кальций. Конечно, лучше бы осетрина, но это кому позволяет бюджет. Из доступных – сельдь, скумбрия. Понятно, что свежемороженые, а не соленые.

Очень интересная работа о скумбрии здесь:

<https://foodismedicine.ru/skumbriya-polza-i-vred-dlya-organizma/>

Можно просто пить рыбий жир, но не все выдерживают, да и фосфора в нем нет. А в рыбе есть и рыбий жир, и кальций, и фосфор. Нормальное потребление – 80 – 100 граммов в день при условии нормального потребления мяса. Если мяса меньше, то рыбу надо увеличивать.

4.Капуста

Уникальный продукт. Содержит в своем составе два предшественника сульфорафана – глюкорафанин и фермент мирозиназу. При пережевывании происходит их соединение и образуется сульфорафан. Мирозиназа разрушается при тепловой обработке. Сульфорафан к тепловой обработке устойчив.

Больше всего потенциального сульфорафана в брокколи, потом в цветной, потом в обычной капусте.

Некоторые сочные сорта (например, Слава) содержат в своем составе практически все, что было перечислено в первой главе. Беда в том, что этих сортов становится в продаже все меньше, их вытесняют сухие сорта длительного хранения, похожие на деревяшку.

Как определить? Отщипнуть от листа и растереть между пальцами. Именно сочные сорта пригодны для поедания в сыром необработанном и заквашенном виде.

В некоторых случаях можно заметить фиолетовый оттенок листа. Это капуста с нарушенным балансом микроэлементов. Такую капусту покупать не следует.

Возможны три варианта поедания полезной капусты, имея в виду именно сульфорафан:

1. Без тепловой обработки в сыром виде, можно в виде салатов.
2. С отсроченной тепловой обработкой. Натереть или мелко нарезать, помять и подождать примерно 30 – 60 минут. За это время образуется сульфорафан, а он уже устойчив к тепловой обработке. Далее можно варить или тушить.
3. С тепловой обработкой и последующим внесением разрушающейся при этом мирозиназы из другого источника. Можно в готовое блюдо из капусты внести мирозиназу, используя другие крестоцветные, например, тертую редьку, редис дайкон, посыпать горчицей.

Сколько её надо есть? От 200 граммов в день в среднем. Хочется больше, можно и больше, ограничений нет, хоть килограмм, только польза будет.

5. Морковь

Витамин А и другие. Есть по потребности, но так, чтобы получалось от 30 граммов в день в среднем.

6. Лук

Кверцетин, витамины.

По некоторым данным, в луке самое большое содержание кверцетина, особенно в красном. Но надо понимать, что настоящего красного «сочинского» и «ялтинского» лука мало, и купить его можно только на месте и только выращенный в определенных районах. Красный лук, продающийся в магазине, только цветом напоминает об этих сортах, а по составу не отличается от обычного. Так что не стоит переплачивать.

Нормальное потребление лука от 30 граммов в день.

7.Гречневая крупа

Кверцитин, микроэлементы. Норма - 100 - 150 граммов в день при условии, что другие крупы и хлеб не используются вовсе. Если используются, то 80 граммов.

8.Молоко

Кальций и другие микроэлементы, молочные жиры. Норма - 0,1 - 0,5 литра в день. Потребление молока очень сильно зависит от организма. Некоторые взрослые люди молока употреблять вообще не могут.

9.Кисломолочные продукты

Творог, сметана, кефир и т.п. Белок, кальций, лакто и бифидобактерии, лецитин, молочные жиры.

Основное условие - они не должны быть обезжиренными, иначе кальций не усваивается. Для творога минимум 9%, для кефира - 2,5%, лучше больше. Дозы - 200 - 300 граммов творога и 0,5 л кефира, ряженки и т.п. в день потребления. И опять-таки встает вопрос добавления в них производителями пальмового масла, ведущего к подъему холестерина, встает проблема поиска натуральных.

10. Сыр

Тоже кисломолочный продукт. Кальций, витамин К2 МК7.

Отобраны два: Пармезан и Гауда.

Первый за большое содержание кальция - до 1200 миллиграмм на 100 гр. Достаточная жирность (до 50%) способствует его усвоению. Очень вкусный. В разумных дозах не вызывает изжоги. Долго не портится.

Второй за содержание витамина К2 МК7. В разумных дозах не вызывает изжоги. Все остальное у него средненькое.

В сыре Бри витамина К2 МК7 значительно больше, но цена у него запредельная. Кроме того, замеры проводились по французскому сыру, а где он в России?

Суммарная дневная доза должна составлять примерно 50 граммов в равных долях, что даст примерно 500 миллиграммов кальция дополнительно к получаемому с другими продуктами и водой, и нужное количество витамина К2 МК7. Естественно, это относится к нормальному усвоению продукта, когда он не вызывает негативных реакций. В продаже много подделок с пальмовым маслом. Как его определить в продуктах, написано в другой работе – Холестерин. Атеросклероз: [Holest ateroskl.pdf](#) .

11. Льняное и Оливковое масло

Моно и полиненасыщенные (Омега-3) жирные кислоты, фосфолипиды в разных пропорциях.



Льняное масло оказывает положительное действие на организм. В нем содержится много фосфолипидов и незаменимых жирных полиненасыщенных кислот Омега-3, находящихся в хорошем сочетании с Омега-6. Именно это важно для образования ЛПВП.

<http://pharmacognosy.com.ua/index.php/vashe-zdorovoye-pitaniye/rastitelniye-masla/lnyanoye-maslo>

Покупать можно в аптеках и в магазине «Русские корни». Цена примерно 150 – 180 руб за пол литра.

Пишут, что на льняном масле жарить нельзя – образуются канцерогены, но исследований с химическим обоснованием нигде не видел.

Оливковое масло содержит, в основном, олеиновую кислоту, относящуюся к группе мононенасыщенных жирных кислот Омега-9. На нем жарить, пишут, можно.

Группа Омега-9 не является незаменимой, эти кислоты вырабатываются в организме, однако их дополнительное поступление извне приветствуется, поскольку по многим исследованиям облегчает построение клеточных мембран тканей организма, защищает кожу от воздействия ультрафиолета, участвует в синтезе миелина нейронов и стимулирует восстановление нервных волокон (селахолевая кислота), ускоряет восстановление после инсульта.

Следует учитывать, что к этой группе относится Эруковая кислота, отличающаяся токсичностью и способная спровоцировать развитие патологий сердечно-сосудистой системы, печени, почек и половых органов. Но в оливковом масле ее практически нет, она характерна для масел рапса, горчицы, сурепки – вот к этим маслам надо относиться с осторожностью.

В оливковом масле выделяются три основные группы: «virgin» – натуральное (получено с применением только физических методов отжима), «refined» – рафинированное (очищено с применением физико-химических методов) и «romase» – жмыховое (получено из отжимок с использованием химических растворителей). Отмечено, что «Romase» – жмыховое оливковое масло – используют только для смазывания форм перед выпечкой. В Испании такое масло называют «Orujo». Испанские органы здравоохранения запретили его повсеместную продажу в связи с тем, что в нем нашли вещества, провоцирующие развитие рака.

Поэтому при покупке масла в России надо быть очень осторожным. Например, это самое масло «Romase», оно же «Orujo» рекламируется продавцами на Wildberries как самое лучшее, первого отжима, и так далее, в то время, когда

это низкосортное жмыховое канцерогенное масло. Невозможно из выжимок (жмыха) получить масло простым отжимом, там уже все отжато.

К вопросу о том, что есть оливковое масло для салатов и для жарки – пишут, что для салатов пригодно только типа «Extra virgin», для жарки только «refined». Не знаю. Я жарил на «Extra virgin», все было нормально. Да, для него температура вспышки значительно ниже, чем для «refined», по некоторым данным 130 и 200 градусов Цельсия соответственно. Ну что же – просто надо следить, чтобы не перегревалось.

По данным Экспертного центра Союза потребителей (Росконтроль) на январь 2020 года нормальным маслом являются Coosur, Maestro de oliva, Borges, ITVL, «Маркет. Перекресток» и Filippo Berio, но есть замечания к маслам Maestro de oliva и ITVL. Самым свежим в списке «Росконтроля» оказалось масло Coosur.

Маленькое примечание о подсолнечном масле. Несмотря на то, что оно растительное и в его составе полиненасыщенные кислоты, польза его сомнительна, поскольку это, в основном, Омега-6. Избыточное поступление в организм Омега-6 по сравнению с Омега-3, может приводить к развитию воспалительных процессов. На сегодня считается, что правильным соотношением является 4:1 (4 – Омега-6, 1 – Омега-3), а современное питание дает соотношение 15:1, а то и 20:1. Из этого следует, что надо увеличивать потребление Омега-3 – это льняное масло, а Омега-6 – подсолнечное ограничить. Из личного опыта – многолетнее употребление исключительно подсолнечного масла к снижению холестерина не привело, а кабы даже не повысило.

ВАЖНО! Существуют исследования показывающие бесполезность искусственного увеличения в рационе ненасыщенных жирных кислот, в частности, Омега-3.

Из данных с сайта Яндекс-Здоровье, статья Елены Гайворонской, практикующего врача-невролога, ассистента кафедры неврологии ВГМУ им. Н.Н. Бурденко:

«1. Метаанализ 10 клинических исследований, проведенный в Оксфорде и опубликованный в журнале *Jama Cardiology*. Под наблюдением находились 77917 пациентов с высоким сердечно-сосудистым риском, время наблюдения 12 месяцев. Вывод исследования: прием омега-3 не оказывает влияния на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний и на смертность от них.

2. Кокрейновский систематический обзор, размещенный в *Cochrane Library* и охватывающий результаты 79 исследований с участием более 112 000 человек, время наблюдения от 1 до 6 лет.

Вывод исследования: омега-3 не защищают сердечно-сосудистую систему и не препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний (ишемическая болезнь сердца, инсульт, аритмия) и смерти от них.

3. Исследование ASCEND включало 15480 британцев с сахарным диабетом, разделенных на две группы: одна из них получала омега-3, а вторая – плацебо, среднее время наблюдения 7,4 лет.

Вывод исследования: применение омега-3 не влияет на риск развития инфаркта миокарда, ишемического инсульта, транзиторной ишемической атаки, сердечно-сосудистой смерти.»

https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3425&text=%D0%9E%D0%BC%D0%B5%D0%B3%D0%B0+6+%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F&ids=3425&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1603167478460518-1138977501376285034200113-production-app-host-man-web-yp-128

В этих исследованиях пациенты получали дополнительно Омега-3, возможно, в дозах, превышающих жизненную потребность. А остальной рацион у них не менялся. Думаю,

что это не правильно. Наряду с препаратами Омега-3 надо было корректировать весь рацион.

Я считаю, что решение состоит в том, что лучше использовать жиры, которые хотя бы не вредят по всем исследованиям – это те, где Омега-3 и Омега-9, то есть, льняное и оливковое масло. И исключать другие вредные факторы.

12. Свиное сало

Вопреки распространенному заблуждению, свиное сало содержит больше «хорошего» холестерина, чем «плохого». В нем много полиненасыщенных жирных кислот, которые способствуют образованию в организме именно фракции ЛПВП. В умеренных количествах – порядка 30 граммов в день весьма полезно. И еще – от сала не толстеют. Жарить на нем можно, и, может быть, лучше всего именно на нем, только на перетопленном – смальце.

Сравнение пищевых жиров и масел

Пищевой жир (масло)

Общее количество жиров (всех видов) принято за 100%



13. Яйцо куриное

Белок, лецитин. 2 – 6 яиц в неделю очень полезны. Но опять, таки – от организма. Котовский, по воспоминаниям современников, съедал зараз яичницу из 25 яиц и был этим очень доволен.

14. Бананы

Гиалуроновая кислота, калий, витамины. Очень много нельзя – избыток калия может привести к брадикардии – сильному замедлению сердечного ритма.

15. Ягоды

Виноград красный, шиповник, брусника, черноплодная рябина.

Ресвератрол, геспередин, нарингенин, тангеретин, микроэлементы, витамины.

По бруснике есть финское экспериментальное исследование, правда, опять-таки, только на крысах, в котором показано, что брусничный сок помогает снизить давление и улучшить работу сосудов. В составе брусники ресвератрол, кверцетин, кемферол и проантоцианидины, которые оказывают противовоспалительный эффект:

<https://www.rmj.ru/news/brusnichnyy-sok-pomogaet-snizit-davlenie-i-uluchshit-rabotu-sosudov-eksperimentalnoe-issledovanie/>

16. Цитрусовые

Геспередин и другие флавоноиды из группы витамина Р, Содержатся, в основном, в белом слое кожуры. Витамины, цитрусовые кислоты (например, лимонная), цитраты.

Отдельно несколько слов о грейпфруте.

Чрезвычайно неоднозначный фрукт. С одной стороны, много полезных веществ (как, впрочем, и в других цитрусовых), в том числе, нарингин, нарингенин, нарирутин, кверцетин, кемпферол, гесперидин, неогесперидин, дидумин, понцирин, и сесквитерпены, цитраты калия, магния, натрия. С другой стороны, на собственном опыте замечено, что многодневное употребление грейпфрута и его кожуры ведет к странным сосудистым эффектам, например, может усилиться варикоз. Встречалась диссертация, отдельно посвященная взаимодействию грейпфрута и лекарственных средств. Понятно, что любая пища как-то взаимодействует с лекарствами, но грейпфрут в этом отношении выделяется из общего ряда. Есть список лекарств, действие которых модифицируется грейпфрутом:

<http://www.antibiotic.ru/index.php?article=918>

Очень интересная статья: Медицинское значение грейпфрута. Ашурова Н.Г., Кароматов И.Дж., Амонов К.У. Журнал Биология и интегративная медицина, 2017.

<https://cyberleninka.ru/article/n/17305132>

В этом же журнале отмечается взаимодействие медикаментов со средствами растительного происхождения:

<https://cyberleninka.ru/article/n/medikamenty-primenyaemye-pri-lechenii-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-i-ih-sochetanie-s-lekarstvennymi-sredstvami-rastitelnogo>

Надо учитывать, что при передозировке цитратов, которых много в цитрусовых, могут возникнуть неприятные последствия.

При употреблении большого количества кислого (грейпфрут, ананас – в особенности) в уголках рта появляются заеды.

17. Ржаной хлеб

Содержит практически все необходимые организму вещества. Но настоящий ржаной хлеб сейчас печется редко, в основном, идет смесовой. В Москве, пожалуй, только «Бородинский» может претендовать на роль ржаного хлеба.

18. Мед

Огромное количество микроэлементов в благоприятных сочетаниях, фруктоза, витамины.

19. Ячменный напиток

Поскольку артериальное давление у меня уже давно начало вести себя очень плохо, держалось на уровне до 160 на 110 при пульсе 100, к тому же начались аритмии и мерцание предсердий, я вынужден был отказаться от кофе и чая. Причем, чая я раньше пил много и крепкого.

Хорошим заменителем оказался ячменный напиток «Старая мельница». Для тех, кто не страдает оксалатными камнями в почках, подойдет какао «Золотой ярлык». Тем, у кого оксалаты – какао нельзя. В настоящее время, после отказа от чая сердечные средства приходится принимать примерно раз в неделю, видимо, из-за неустойчивой погоды. А так – давление держится на уровне 130 – 115 на 80 – 65 при пульсе 80 – 85. Но конечно, играет роль постоянное движение.

Приведенный список продуктов не означает, что другие продукты не должны употребляться. Должны, конечно. Просто названные – основные, в которых указанные в первой главе вещества находятся в наибольших количествах и благоприятных сочетаниях.

Кроме того, надо учитывать, что многие продукты, традиционно считающиеся полезными, теперь совсем не

такие. В результате применения «передовых» технологий они утратили свою ценность. Рыбой из тепловодных рыбохозяйств легко отравиться. Курица, выращенная с применением антибиотиков, несет в себе страшную опасность появления супербактерий, которых уже ничем не возьмешь. В кожуре яблок, которая раньше была едва ли не самой ценной частью, теперь обнаруживается масса токсичных веществ.

20. Дополнительно.

Не продукты для основного питания типа гречки, но то, что можно расценивать как полезные пищевые добавки.

Шрот расторопши – это жмых, который остается после отжима масла. Способствует снижению «плохого» холестерина и производству «хорошего».



Покупается в аптеках. Цена примерно 40 руб за стограммовую пачку. Употребляется постоянно по одной чайной ложке в день с пищей или просто так, прямо с ложки – главное, в это время не вдохнуть, поскольку шрот мелкий.



Расторопши масло – тоже способствует снижению «плохого» холестерина и производству «хорошего». Принимать по одной чайной ложке дважды в день за пол часа до еды.

Покупать можно в аптеках и в магазине «Русские корни», цена, примерно 40 руб за 100 мл.

Имбирь. Существует очень интересная статья: Применение препаратов имбиря при заболеваниях суставов.

Абдувохидов А.Т., Кароматов И.Дж. Журнал Биология и интегративная медицина, 2019 г.

<https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-preparatov-imbirya-pri-zabolevaniyah-sustavov>

Пишут, что помогает на уровне диклофенака. Я сам такого мощного эффекта употребления имбиря не заметил. Тем не менее, если он хотя бы вероятен, а чай с имбирем или просто заваренный имбирь очень хорош, в том числе и для согревания, то отчего бы и не пить? Только надо учитывать, что длительное постоянное употребление (две недели каждый день) может вызвать тахикардию – но это индивидуально.

Чеснок. Сильное профилактическое средство от простудных заболеваний и гриппа. Съесть три – четыре зубчика в день очень полезно. Помогает ли от Ковида – не знаю, но на всякий случай по совету хорошего знакомого на внутреннюю сторону маски пришил сетчатый карманчик, куда при выходе из дома закладываю резаную дольку чеснока. В любом случае не мешает.

Рыбий жир. И говорить нечего – витамин D, набор ненасыщенных жирных кислот. Было время, когда его в обязательном порядке давали в детских садах. И правильно делали.

Каркадэ – лепестки суданской розы. Иногда называют красным чаем, но это не верно. Красный чай – это китайский чай, который у нас в России называют черным. Каркадэ содержит большое количество витамина С, который охотно отдает при заваривании. «Оксалатчикам» необходимо соблюдать осторожность – закисляет и способствует образованию оксалатов.

Аспаркам – калий, магний. Хорошее сердечное средство.

Таблеточные витамины. Некоторым помогают.

Бифидобактерин, Лактобаланс и аналоги – бифидо-лактобактерии, необходимые для нормального функционирования пищеварительной системы и поддержания иммунитета.

Особенности приготовления некоторых видов полезной еды

«Щи да каша – пища наша»

Русская народная пословица

Не надо ничего усложнять, еда должна быть простая.

Визуально красивый натюрморт на тарелке нужен только для плохой еды, хорошая еда в этом не нуждается.

Специи и приправы в больших количествах обычно маскируют пустой, а то и просто испорченный продукт.

Основа правильной еды – правильное исходное сырьё.

Три фундаментальные позиции типичного ежедневного меню:

- гречневая каша на завтрак;
- щи на обед;
- рыба на ужин.

Остальное прикладывается и варьируется, например, на полдник творог, чай (кто его пьёт) с молоком или лимоном. Рыбу на ужин можно есть с салатом из огурцов и помидоров с большим количеством лука. Со щами можно съесть кусок ржаного хлеба. И кусок свиного сала можно съесть с галетой, ничего страшного не произойдет. И так далее. Не надо диетического фанатизма.

Есть некоторые особенности приготовления тех же щей и других простых блюд, которые позволяют в полной мере использовать полезные вещества в исходных продуктах. Правильные сочетания улучшают биодоступность.

Щи из свежей капусты

Щи должны быть густыми. Варить их надо на крепком бульоне из костей и хрящей, который содержит глюкозамин и хондроитин. Если отдельно костей купить не удалось, то варим на костях от грудинки и ребрах, освободив их от мяса. Капусту надо рубить и мять за полчаса – час до варки, чтобы образовался сульфорафан. Использовать много лука – кверцетин. Можно добавлять гречку – он же.

Особенности технологии.

1. Две кастрюли. В первой варятся кости, во вторую процеживается готовый бульон и продолжается варка щей. Объем кастрюль для приготовления щей на неделю для одного человека – три литра и пять литров. Готовый продукт хранить в холодильнике, зимой – на балконе при температуре близкой к замерзанию. Можно и заморозить.
2. При покупке костей попросить, чтобы их **не** рубили – во время рубки образуются мелкие острые косточки, которые потом могут стать причинами серьезных проблем. Лучше при необходимости кости распилить дома ножовкой по металлу с крупнозубым полотном, приспособленной для этих целей.
3. Кости варятся в течение двух – трех часов в малой кастрюле, сколько влезет, это зависит от костей, обычно килограмма полтора. Лучше с вечера, чтобы бульон постоял ночь. Хороший крепкий бульон за ночь не испортится даже летом. Если хотите варить крупные кости, тогда и кастрюлю надо брать соответствующую и варить дольше.
4. Предположим, вечером сварили. Утром ставим разогревать и начинаем готовить закладку.

5. Подготовку закладки начинаем с мяса, которого нужно примерно граммов 700, до килограмма – зависит от вкусов. Режем его на мелкие кусочки. Пока режем, бульон с костями нагревается. Обычно за время нарезания мяса он прогреться не успевает (но возможны варианты – у меня электрическая плита).

6. Продолжение подготовки – капуста. Особенностью является то, что капуста не только режется, но еще и рубится (дробится) и мнется. Для этого нужны две миски, одна широкая мелкая для рубки, вторая большего объема для складывания прорубленных и промятых порций. И, естественно, сечка, можно импровизированная.

Я использую просто строительный шпатель шириной 50 мм толщиной примерно 0,5 мм с закругленными углами, чтобы не царапать миску.



Он в десять раз дешевле покупной сечки. Существенно – шпатель не заточен и затачивать его не надо! Он не столько режет капусту, сколько ее дробит и проминает. Если используете покупную сечку, то ее надо притупить. Почему начинаем с капусты – чтобы в ней успел образоваться сульфорафан.

7. Количество капусты – половина средних размеров вилка (он же «кочан»), это примерно килограмм – полтора, определяется экспериментально. Режется на доске как обычно длинными полосами, шириной 5 – 10 мм. Перекладывается в мелкую миску, чтобы она стала полная,

мелко рубится шпателем – сечкой до состояния примерно сантиметровых кусочков. Мнется для того, чтобы клетки разрушились, из предшественников образовался сульфорафан, перекладывается в большую миску.



8. К этому времени бульон нагрелся, может быть, даже уже закипел. В большую кастрюлю отцеживаем бульон через мелкое ситечко большого диаметра, помещающееся в кастрюлю. Кости остаются в ситечке, откуда их перебрасываем обратно в малую кастрюлю – с них еще мяса можно будет потом нарезать.

9. Ставим кастрюлю с бульоном на плиту и кладем нарезанное мясо. Вариться ему примерно час с учетом того времени, когда оно будет вариться вместе с овощной закладкой. Значит, после закипания примерно полчаса. За это время завершаем дорубание капусты и готовим морковь и лук.

10. Моркови нужно две – три штуки средних размеров. Режется обычным образом на доске, складывается в малую миску.

11. Лука надо или одну большую головку или две средних.

Резка долевая (китайская). Ширина нарезки 3 – 5 мм. «Жопку», где корни, вырезаем глубоко, иначе возможен привкус. Заготовка располагается в мисках.



12. Пока все это делали, мясо в бульоне закипело и поварилось 30 – 40 минут.
13. Закладываем подготовленную морковь с луком. Ждем, когда закипит и поварится минут 5. Это нужно для того, чтобы уравнять времена варки моркови и капусты, и чтобы лук разошелся в бульоне.
14. После такой подварки закладываем подготовленную капусту, которая успела к этому времени постоять минут 40 в промятом виде, и в ней образовался сульфорафан, который устойчив к тепловой обработке.
15. После закипания с капустой варим примерно 15 минут и солим. Не пересаливать. Варим еще минут 5, за это время соль расходится и проникает в ингредиенты.
16. Во время варки очищаем кости, которые успели остыть, от остатков мяса, которое тоже забрасываем в кастрюлю. Важно вместе с мясом не набросать туда мелких косточек.
17. Через 20 минут общего времени варки капусты пробуем – сварилась ли. Это зависит от сорта. Заодно смотрим соленость.
18. Если щи делаются с гречкой, а это получается суперполезное блюдо, то гречневую крупу надо засыпать вместе с капустой.
19. После того, как щи сварились, им полезно постоять пару часиков.
20. Заметим – картошки не кладем. Поджарок – пассировок не делаем. Все вареное, чем проще, тем лучше.

Щи из кислой капусты

Особенности по сравнению с предыдущим:

Кислая капуста варится минут 40.

Поскольку в кислой капусте морковь уже есть, то можно ограничиться луком, который закладывается после закипания закладки кислой капусты.

Если капуста нормальная, то промывать ее не надо – с промывкой все полезные вещества уносятся, остается одна клетчатка.

Если капуста сильно кислая, то можно добавлять картофель или свежую капусту. Поскольку свежая капуста будет вариться в кислой среде, то время ее варки увеличивается по сравнению с обычными условиями и составляет 30 – 35 минут, то есть, она должна быть добавлена на пять минут позже кислой.

Очень осторожно с солью.

Борщ

Украинская вариация щей. Отличается наличием свеклы. Вкусовая гамма лучше при использовании кислой капусты и добавлении в конце варки натертого или мелко-мелко порезанного соленого сала с чесноком, лучше старого.

Возможны три варианта:

1. Сырая свекла нарезается столбиками с характерными размерами 5 на 5 на 30 мм, можно и 10 на 10 на 50 мм, это не очень важно. Закладывается вместе с луком, то есть, после закипания закладки кислой капусты. Борщ получается бурый.
2. Сырая свекла натирается на крупной терке, закладывается за пять минут до готовности. Если борщ варится из кислой капусты, то цвет будет красным, если из свежей, то красновато-бурый. Чтобы он остался красным, можно добавить ложку уксуса.

3. Свекла варится отдельно целиком корнеплодом. Время варки примерно полтора часа. Нарезается мелкими столбиками или натирается на крупной терке, закладывается в практически готовый борщ, который приобретает красный цвет.

Для классического украинского борща делается поджарка или пассировка с морковью, луком, свеклой, томат-пастой или помидорами на свином сале. Но встает вопрос полезности всех эти поджарок – пережарок.

Салат из капусты

Особенности приготовления:

Капуста нужна сочного сорта, использование сухих сортов не оправдано.

Делается с тертой морковью и, возможно, с яблоком, желательно зеленых кисловатых сортов – антоновка, симиренко. Добавление подслащенной водички и уксуса – бездарная и бесполезная имитация настоящего капустного салата.

Капуста не только режется, но еще и рубится (дробится) и мнется, как для шей (п. 6) вместе с морковью и яблоком до однородной мелкодисперсной (с гастрономических позиций) смеси.

Капусту можно тереть на терке, чтобы разрушений было побольше, и образовалось побольше сульфорафана.

Лучше делать с оливковым или льняным маслом, в них тоже много чего полезного.

Использование покупного майонеза не желательно по причине наличия в нем пальмового масла.

Квашеная (кислая) капуста

Важно! Именно квашеная, а не соленая. С печалью отмечаю, что в замечательном фильме «Ширли-Мырли» употребляются слова «соленая», «просолилась». Это может относиться только к подделке, которой торгуют тетки на рынках и улицах. Вот у тех – соленая, да еще и с уксусом бывает. Мы ведем речь о правильной русской народной квашеной капусте.

1. Специальный инструмент.

Термин «рубка капусты» происходит с тех времен, когда ее действительно рубили большими сечками размером с саперную лопатку. Разрезанные кочаны с удаленными кочерыжками бросались в стоящее на полу деревянное корыто, по двум сторонам которого стояли люди, и они вертикальными движениями сечек с длинными черенками эти кочаны рубили.

Сейчас такой способ используется редко, чаще всего капуста режется (шинкуется) с помощью приспособлений, самым производительными из которых является доска с ножами и подвижным коробом для кочана.



Поскольку я делаю сразу много, то мне удобно рубить капусту в ванну, застеленную полиэтиленовой пленкой. Шинковочная доска больших размеров устанавливается поперек ванны.

2. Сорт. Не каждая капуста годится для квашения.

Традиционно лучшей считается «Слава», однако, подойдет любой сочный сорт среднего или позднего созревания. При отщипывании и растирании пальцами кусочка листа должен сразу чувствоваться сок.

3. Сорт моркови роли не играет, но тоже желательна сочная сладкая. Желтую морковь не пробовал.

4. Пропорции: 1 кг капусты - 100 моркови - 1 чайная ложка соли. Чайные ложки разных размеров бывают. Если размер большой, то без горки, маленький - с горкой.

Можно добавить 1/3 чайной ложки сахарного песка, если морковь и капуста попались совсем не сладкие. А можно просто увеличить количество моркови до 120 граммов.

5. Последовательность.

5.1. Подготовка капусты - снятие испорченных и тонких верхних листьев, вырезание дефектов, обмыв кочанов. Снятые листья не выбрасываем, будут нужны в дальнейшем.

5.2. Подготовка моркови - помыв, чистка. Пока не тереть.

5.3. Рубка капусты и натирание на терке моркови. Эти два этапа проходят чередуясь: порубили капусту, потерли в нее соответствующую часть моркови и так далее - потом легче перемешивать.

5.4. Соление и перемешивание. Производится одновременно. Уже на этом этапе хорошая капуста начинает активно давать сок.

5.5. Перетирание, переминание руками и закладка в емкости. Перетирание и переминание производится непосредственно в процессе закладки в емкость. Капуста последовательно уминается по мере наполнения емкости. До верха надо оставить 7 -10 см.

5.6. Покрытие ранее снятыми листьями капусты в емкости. Листы промываются и укладываются на поверхность капусты с перекрытием, лучше в два слоя.

5.7. Выдержка без гнета при комнатной температуре до появления белой пены и подъема капусты (примерно 3 дня). Это и есть самый главный процесс – сквашивание.

5.8. Протыкание. Снять листы, положить в отдельный тазик. Проткнуть в массиве капусты 3 – 5 отверстий до дна стержнем диаметром 10 – 12 мм. Стержень деревянный, пластмассовый, нержавейка. Примять, чтобы вышли образующиеся при закваске газы, а вся капуста утонула в соке. Если сока очень много, то его можно отлить в отдельную емкость.

5.9. Положить сверху промытые листы, примять хорошо, чтобы сверху листов появился сок, оставить часов на 8 – 12.

5.10. Второе протыкание. Проводится в том случае, если капуста сильно поднимается. Если нет, то не надо. После второго протыкания выдержки не нужно.

5.11. Утрамбовать, положить круг и гнет, поставить в холодное место. Гнет для емкости 30 – 49 литров диаметром 35 – 40 см от 3 до 5 кг. Не железо, не медь и т.п! Годится вымытый булыжник, меньшая емкость с той же капустой.

Расчетное время: 50 кг капусты, 5 кг моркови немойтой – примерно 4,5 – 5 часов с подготовкой и уборкой. Естественно, при наличии инструмента.

Гречневая каша

Варится обычным образом, кушать надо с оливковым или льняным маслом, поскольку они повышают биодоступность кверцетина и содержат полезные Омега-3 и 9. Лучше с сырым луком, в котором тоже много кверцетина и витаминов, мелко

порезанным долевой резкой. С утра, правда, лук не очень идет, поэтому утренняя каша без лука.

Настой шиповника

Настаивать лучше в термосе в течение суток, залив кипятком. На полтора литра крупную горсть ягод. Сначала помыть. По мере расходования в первый день можно доливать кипятком, отдача продолжается.

Каркадэ с цитрусовыми

Каркадэ – лепестки суданской розы, содержащее большое количество витамина С, можно заваривать и пить отдельно. Но лучше заваривать с лимоном, естественно, вместе с кожурой, они хорошо друг друга дополняют, особенно для камненосителей и подагриков, которым витамин С в чистом виде не полезен. Горсть каркадэ и треть тонко резаного лимона на литр кипятка. Можно добавить щепотку сушёной ромашки, эвкалипта, мяты. Очень хорошо с медом.

Репа, тыква, редька

Традиционная русская, украинская и белорусская еда. Тоже все крестоцветные, вкусны и полезны в сыром виде.

Дополнительно

Еще полезны чеснок, имбирь, зеленый чай (но давление!), масло амаранта, рыбий жир.

Следует отметить, что широко разрекламированные антиоксидантные пищевые добавки и витамины могут иметь отрицательные последствия. Так, например, большие дозы витамина Е могут приводить к развитию рака. Есть данные и по другим. Анализ этого вопроса изложил в работе:

[Opas antioks vitam.pdf](#)

А с пищей передозировка вряд ли возможна, все-таки, природная сбалансированность.

Есть исследования по использованию лекарственных растений в качестве ингибиторов опухолевого ангиогенеза. Применение специй, подавляющих образование сосудов опухоли (чили, куркума, имбирь, розмарин, майоран), пищевых растений (гранат и др.) в эксперименте способствовало предотвращению и/или лечению онкологических заболеваний, и они могут быть рекомендованы в комплексной фитопрофилактике и фитотерапии опухолей:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=36547574&>

О противоопухолевом применении антиоксидантов растительного происхождения:

<https://elibrary.ru/item.asp?id=21999252>

Заключение

Таким образом:

- В соответствии с поставленной целью на основании научного анализа и личного опыта определены вещества, перспективно полезные для профилактики и использования в комплексном лечении онкологии, ревматоидного артрита и сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваний.
 - Определены продукты, в которых они находятся в наибольших количествах и биодоступных формах.
 - Определены простые блюда из этих продуктов для каждодневного употребления.
 - Основу ежедневного меню составляют гречневая каша, специальным образом приготовленные щи, жирная рыба, типа скумбрии, сельди.
 - К указанному меню могут и должны добавляться другие продукты, перечисленные во второй главе.
- Например, покушав рано утром гречневой каши с льняным маслом, на второй завтрак можно съесть пару яиц. А на полдник выпить чаю с творогом и медом. На ночь выпить кружку кефира. По желанию пожевать яблочко или съесть банан. И так далее. Но стержень должен быть сохранен. Другие продукты не должны вытеснять основные. Они должны быть вместе, но не вместо.
- Важно, чтобы помимо еды было движение: ходьба, физические упражнения на свежем воздухе. Если только есть и жиреть, то никакая еда от болезней не спасет.