

УДК 615.89
ББК 53.59
М18

Малахов, Геннадий Петрович.

М18 **Витамины и минералы: здоровье и сила на каждый день /**
Геннадий Малахов. — Москва : Эксмо, 2015. — 288 с. — (Ген-
надий Малахов. Библиотека здоровья).

ISBN 978-5-699-80049-0

Полезные рекомендации от самого известного специалиста по народной медицине и популярного телеведущего для широкого круга читателей. Книга о витаминах и минералах в повседневном питании откроет читателям многие секреты этих удивительных веществ. В книге описаны разнообразные витамины и минеральные элементы, в каких продуктах питания они содержатся и как их правильно использовать. Описан вред от искусственных витаминов, правильное приготовление и потребление продуктов питания, даны рецепты смешивания соков для очищения и восполнения сил организма. Рассказано о применении свежих соков для лечения болезней.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-80049-0

© Малахов Г.П., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ. БИБЛИОТЕКА ЗДОРОВЬЯ

Малахов Геннадий Петрович

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Здоровье и сила на каждый день

Директор редакции *Е. Кальёв*
Ответственный редактор *А. Серов*
Художественный редактор *В. Терещенко*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Saddako, Yuliya Marozava / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімінің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 27.05.2015.
Формат 84x108^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,12.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-80049-0



9 785699 800490 >



В электронном виде книга доступна только для личного
использования на www.litres.ru

ЛитРес:

Свое дело. Делать.



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7 (495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Новгороде, 603094, г. Нижний Новгород, ул.
Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел. (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

В Ростове-на-Дону: Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 207-55-56.

В Екатеринбурге: Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге,
ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3.
Тел. +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. За.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.fiction.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: market@eksmo-sale.ru

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

shop.eksmo.ru



shop.eksmo.ru

Э К С М О



Содержание

Слово к читателю	7
Предисловие	10
Практическое замечание	17
Глава 1. Витамины	20
Вред искусственных витаминов	71
Глава 2. Минеральные элементы	81
Глава 3. Правильное приготовление и потребление продуктов питания	142
Смесь соков для очищения и восполнения организма	212
Об этом необходимо помнить, применяя свежие растительные соки	217
Болезни и применение свежих соков	222
Заключение	286

**Книга о витаминах и минералах
в повседневном питании
откроет вам многие секреты
этих удивительных веществ**

Витамин А в авангарде борьбы за наше здоровье

Витамин А нужен ушам. Его нехватка может привести к ушным инфекциям и отразиться на механизме слуха. Его с большим успехом применяют в аллергической терапии. Установлено, что приступ сenneй лихорадки можно полностью отразить принятием 150 000 МЕ (1МЕ=0,3 мг.) витамина А. Зарубежные врачи называют его «линией обороны от болезни», так как целостность покровов и эпителия внутри тела, нормальная их работа — первое условие здоровья. С. 23.

**Кому может потребоваться дополнительный прием
витамина D?**

В первую очередь беременным и кормящим женщинам (они отдают много своего материала на формирование скелета плода, а затем ребенка). Лицам, длительное время подвергающимся влиянию эмоционально-стрессовых нагрузок. Для быстрого восстановления после хирургического вмешательства. Людям с частично удаленным желудочно-кишечным трактом. Употребляющим алкоголь и курящим. Людям старше 50 лет, которые мало бывают на солнце. Лицам, страдающим нарушениями функции печени. Младенцам-грудничкам, особенно находящимся на искусственном питании. С. 32.

Полезны ли искусственные витамины?

Из изложенного о витаминах становится вполне очевидным, что их активность во многом зависит от белкового носителя. Без этой второй половины они неэффективны и вообще в процессе получения искусственным путем из органической

формы переводятся в кристаллическую, которая по своей сути уже неорганическая и в таком виде очень плохо усваивается. Многие в этом убедились на собственном опыте, принимая различные поливитаминные препараты («Ундевит», «Декамевит» и др.), при этом моча окрашивалась цветом этих «витаминов» и имела характерный запах (опять-таки этих же «витаминов»). При таком «оздоровлении» мы перегружаем печень и почки, нарушая необходимый баланс в организме, внося в него вместо упорядоченных структур хаос. С. 71.

Энзимы и здоровье

У людей, которые питаются вареной и консервированной пищей, часто наблюдается недостаток энзимов в крови и в межклеточной жидкости, жизненные процессы протекают вяло, натужно. При питании сырой растительной пищей жизненные процессы, наоборот, протекают усиленно и экономично, в крови много энзимов. С. 80.

Кальций помогает выздороветь и остаться молодым

Ученые заметили еще две особенности, связанные с кальцием. Хороший резерв кальция в молодые годы долго поддерживает организм в здоровом, молодом состоянии. Чем выше концентрация кальция в сыворотке крови, тем больше у больного шансов выздороветь. С. 90

Яичная скорлупа как лакомство

Очень вкусной скорлупа становится, если ее размолоть в кофемолке, залить соком одного или пол-лимона (либо клюквы или иной кислой ягоды). Произойдет реакция (образуется лимоннокислый кальций) — порошок вспучится. Далее добавляете туда чайную или столовую ложку меда (по вкусу), размешиваете и принимаете. Пьется прекрасно и действует великолепно. С. 98.

Так ли безобиден фтор?

Следует помнить и об опасности переизбытка фтора. Ведь фтор является токсическим веществом и относится к категории I класса опасности. Предельно допустимая концентрация фтора в питьевой воде по российским стандартам составляет всего 1,5 мг/л. Переизбыток фтора угнетает работу почек, вызывает неврологические и мышечные расстройства, на зубной эмали образуются коричневые пятна. С. 129.

Идеальная чистка капустным соком

Если после питья сока капусты в кишечнике образуется большое количество газа или наблюдаются другие явления дискомфорта, это может быть следствием большого накопления токсических веществ в кишках. В таких случаях рекомендуется перед употреблением большого количества сока капусты очистить желудочно-кишечный тракт, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь его с соками шпината в течение двух или трех недель. Одновременно с этим ежедневно выполняйте очистительные клизмы. Замечено, что когда организм нормально усваивает капустный сок, он действует как идеальное очистительное средство, особенно при ожирении. С. 182.

Обмен веществ и жизненный путь

По моим книгам молодая женщина с телосложением «Слизи» за два года приобрела нормальную фигуру, стала нравиться себе и окружающим мужчинам. Со 117 кг, при росте 170 см, она сбросила вес до 69 кг! Она регулярно голодала, а после голода соблюдала правильное питание. В результате вес уходил постепенно, придавая энергичность организму. Она стала все более и более преуспевать как предприниматель. С. 247

Рассказы об исцелениях

— Чем лечили глаз?

— Собственной мочой, — ответил я. С. 238



Слово к читателю

В подавляющем большинстве я пишу книги для самого себя. Другими словами, я изучаю ту или иную тему, которая необходима для оздоровления моего организма. Перерабатывая свою книгу о питании, я понял, что недостаточно полно знаю о биологических свойствах пищи и недостаточно полно использую ее потенциал в своем питании (а значит в оздоровлении). Я решил восполнить этот пробел (в своем образовании и оздоровлении). Так возникла эта книга.

Работая над ней, я наметил следующие темы: что является наиболее ценным в пище, откуда это можно получить и как правильно с максимальной пользой для себя употребить.

1. Наиболее ценным в пище является потенциал жизненной энергии, который она может отдать организму. Основным носителем жизненного потенциала в пище являются ферменты и энзимы. Слово «фермент» латинского происхождения и означает «закваска». Слово «энзим» греческого происхождения и означает «внутренняя закваска». Таким образом, ферменты и энзимы означают одно и то же понятие. Остановимся на более широко используемом слове ферменты. Читателем определено о ферментах из Большой Медицинской Энциклопедии 1963 года.

«Ферменты (от лат. fermentare — вызывать брожение; син. энзимы) — специфические катализаторы белковой природы, вырабатываемые клетками и тканями живых организмов и способные во много раз ускорять химические реакции, не входя в состав конечных продуктов реакции. Таким образом, ферменты относятся к группе биокатализаторов, общим свойством которых является способность изменять скорость химических процессов, свойственных живому организму. Ферментативные реакции отличаются от обычных каталитических реакций тем, что они имеют температурный оптимум, оптимум реакции среды и более специфичны».

Теперь мне хотелось бы узнать о ферментах более подробно. Ферменты являются белками, простыми или сложными. В связи с этим различают однокомпонентные и двухкомпонентные ферменты. Однокомпонентный фермент — это особый белок, который сам по себе ускоряет биологические реакции. Двухкомпонентный фермент состоит из активной группы и коллоидного носителя (собственно белка), прочно связанных между собой. Активную группу принято называть «коферментом», а белковый носитель «апоферментом».

Коферментами являются витамины, ионы химических элементов и некоторые другие вещества. Наличием того или иного вещества в активном центре фермента объясняется его специфическая роль в организме.

Вывод напрашивается сам собой: надо потреблять больше пищи насыщенной ферментами.

2. Все живые существа, в том числе и человек, получают ферменты из пищи. В одной пище их содержится больше, в другой меньше, а в третьей их нет. С чем это связано? В первую очередь с тем, что ферменты очень чувствительны к температурным воздействиям и при температуре всего в 54° С

полностью теряют свою активность (белковая часть фермента сворачивается, и активность пропадает). Разлагаются они и под влиянием солнечного света, от контакта с воздухом, а также в агрессивной среде (соление, маринад и т. п.)

Отсюда получается, что больше всего ферментов в только что сорванной свежей пище. Меньше в свежей, но уже полежавшей несколько часов, а тем более дней. Практически нет в пище, подвергнутой термической обработке (кипячение, нагрев в масле).

3. Таким образом, встают далеко не праздные вопросы. Какую пищу лучше всего употреблять? Как ее правильно приготовить? Как ее правильно съесть?

Конечно, лучше всего употреблять свежую пищу в сыром виде. Для быстрого восполнения организма ферментами лучше всего использовать свежесжатые соки.

Но в связи с климатическими условиями России это нереально. В холодное время года растительную пищу надо готовить. Встает вопрос: как ее правильно готовить, чтобы максимально сохранить ее биологически активную часть?

Помимо правильного приготовления пищи, ее необходимо и правильно скушать. Данный вопрос распадается: на правильную комбинацию продуктов питания во время одной еды и на то, как надо есть.

Намеченные темы и вопросы будем теперь планомерно излагать, искать ответы, практическое воплощение. А закончить это обращение к читателю я хочу цитатой Норберта Уокера.

«Следует знать, что все мы состоим из миллиардов микроскопических клеток и наше существование целиком зависит от них. Они же нуждаются в постоянном живом и активном питании. От вас, и только от вас зависит, хорошо или плохо питает ваш организм вводимая в него пища».



Предисловие

«Природа дала в распоряжение человека естественные способы оздоровления, с помощью которых он может восстанавливать здоровье, получать силу, продлевать молодость и жизнь. Она наделила человека разумом, способным постичь любые знания! Когда человек использует свой разум, Природа одобрительно улыбается ему. Когда же человек им не пользуется, Она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием. Ждет — пока он поумнеет».

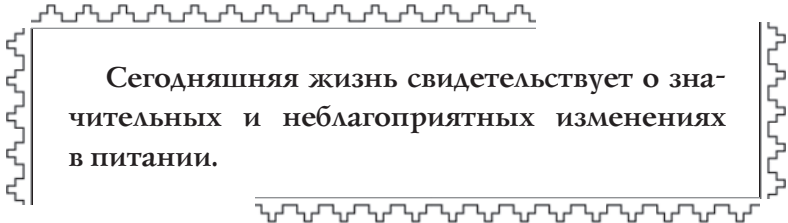
Генеша.

Изучая питание человека, ученые убедительно доказали, что физиологически полноценное питание необходимо для роста, развития, сохранения здоровья, поддержа-

ния высокой работоспособности, сопротивления организма инфекционным и другим факторам окружающей среды. Ими было установлено, что организм человека для наилучшего функционирования должен ежедневно получать около 600 различных пищевых веществ. К ним относятся аминокислоты, витамины, макро— и микроэлементы, органические кислоты, фитокомпоненты, пищевые волокна и другие вещества.

В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые для человека компоненты (за исключением материнского молока для младенцев). Поэтому только комбинация разных продуктов в ежедневном рационе лучше всего обеспечивает организм наибольшим количеством необходимых пищевых веществ. Больше всего это касается микрокомпонентов пищи, таких как витамины и микроэлементы. Процесс их усвоения и обмена во многом зависит от присутствия других пищевых веществ. От того, сколько пищевых веществ в продукте и в каких пропорциях они содержатся, зависят его лечебно-профилактические свойства. Все это говорит в пользу разнообразия пищевых продуктов в нашем рационе.

Помимо указанного, чтобы рационально использовать полезные свойства продуктов, необходимо знать их химический состав, специальные приемы технологической обработки, правильно составить рацион и придерживаться благоприятного для здоровья режима питания.



Сегодняшняя жизнь свидетельствует о значительных и неблагоприятных изменениях в питании.

Это проявляется изменением качественной и количественной стороны питания, которое происходит за счет снижения употребления наиболее ценных продуктов питания с высоким содержанием витаминов и минералов — овощей, фруктов, цельных зерновых, бобовых, орехов и увеличения доли хлебобулочных изделий, очищенного картофеля и рафинированных сладостей (сахара, конфет, сладкой воды).

Наряду с этим многочисленными научными исследованиями установлено, что уменьшение употребления в составе рациона натуральных продуктов и увеличение использования продуктов консервированных, с длительным сроком хранения, подвергающихся технологической обработке, ведет к существенному снижению поступления в организм витаминов, минералов и других важных веществ.

Такой перекос в питании приводит к тому, что рацион современного человека, достаточный для покрытия ежедневных энергетических трат, не может обеспечить рекомендуемые физиологические нормы потребления незаменимых питательных веществ, а именно витаминов, витаминоподобных веществ, минералов, органических кислот, пищевых волокон и др.

Суточная физиологическая потребность — это рекомендованные нормы, которые определяют количество специфически важного компонента пищи, необходимого для предупреждения его пищевого дефицита и связанных с этим дефицитом заболеваний. Однако, как показывает жизненная практика, в условиях повышенной психоэмоциональной нагрузки и ухудшения экологической обстановки, потребность человека в витаминах и минералах, как важном защитном факторе, существенно увеличивается. Встает вопрос, как пос-

тупать в данной ситуации — ведь от этого зависит здоровье человека.

Существует несколько направлений решения данной проблемы, и мы с вами разберем их и выберем для себя наиболее подходящий.

Диетические продукты — это специализированные продукты, которые предназначены для замены в питании больных запрещенных по медицинским показаниям продуктов и отличаются от них химическим составом или физическими свойствами. Например, продукты для больных сахарным диабетом не должны содержать сахара. Его заменяют сахарином. Диетические продукты принято различать в соответствии с группами продовольственных товаров, которые они заменяют: диетические хлебо-булочные изделия, диетические кондитерские изделия, консервы и т. д.

Эти продукты не подходят для восполнения организма витаминами и минералами.

Продукты лечебно-профилактического назначения — продукты питания с определенными биологическими свойствами, благодаря которым они способствуют устранению негативного воздействия факторов окружающей и производственной среды на организм человека и лечению обычных и инфекционных заболеваний. Например, введение в рацион питания лука, чеснока для предотвращения эпидемии гриппа.

Эти продукты не подходят для восполнения организма витаминами и минералами.

Продукты детского питания — продукты, которые предназначены для детей в возрасте от рождения до 14 лет и отвечают физиологическим особенностям растущего детского организма. Но взрослый человек не растет, и соотношение пищевых веществ должно быть несколько иное. Поэтому и эти продукты не подходят взрослому человеку.

В данном случае, в связи с физиологическими особенностями разных возрастных групп, имеются и разные потребности. Очень быстро растущему организму (от рождения и до 5 лет) одно питание; быстро растущему (от 5 до 14–18 лет) несколько отличное; молодому организму (от 18 до 30–35 лет) другое; пожилому организму (после 45–55 лет) также нужна коррекция в питании.

Продукты питания для спортсменов — продукты питания и биологически активные добавки к пище, которые используются спортсменами в период подготовки, соревнований или восстановления сил и не могут быть отнесены к фармакологическим средствам коррекции работоспособности. Ввиду того, что необходимо восполнять большие энергетические траты организма после физических нагрузок, эти продукты высококалорийны. Для обычного питания они не годятся — быстро перегрузят организм по калорийности и вызовут ненужную прибавку в весе за счет жировой ткани.

Биологически активные добавки к пище (БАД) — это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, которые предназначены для непосредственного употребления и/или введения в состав пищевых продуктов.

Наконец-то мы нашли то, что нам нужно. Но не все так просто, ясно и доступно в этом вопросе. В связи с этим мы его разберем подробнее.