

В. Г. Гаврилов

ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ОВД

В статье рассматриваются проблемы здорового питания в зависимости от индивидуальных физиологических особенностей каждого человека. На примере сравнения обычного рациона с употреблением мяса и вегетарианства рассматриваются ситуации, когда они приближаются к идеальным, а также ситуации, в которых те же системы становятся вредными и опасными для здоровья.

Ключевые слова: здоровье, питание, вегетарианство, мясоедение, теории питания.

V. G. Gavrilov

EATING AS THE BASIS OF LAW ENFORCEMENT OFFICIALS' HEALTH

In the article some issues of healthy eating are considered depending on individual physiological peculiarities of each person. In terms of comparison between a usual food ration including meat and vegetarianism the author focuses on those situations when the systems get close to perfect as well as those in which the same systems turn out to be harmful and dangerous to health.

Keywords: health, eating, vegetarianism, meat eating.

Уровень боевой и физической готовности сотрудников ОВД напрямую определяется состоянием их психического и физического здоровья. Проблемы со здоровьем, возникающие по причине гиподинамии, отсутствия систематической физической нагрузки и нерационального (как по составу, так и по количеству) питания, приводят к снижению эффективности выполнения ими своих служебно-профессиональных обязанностей.

Большинство сотрудников ОВД, пока они не больны, крайне легкомысленно относятся к своему здоровью, особенно в вопросах питания. И свидетельством неправильного питания в настоящее время становится широкое распространение в рядах сотрудников таких тяжелых заболеваний, как ожирение, сахарный диабет, атеросклероз, подагра и многих других спровоцированных нарушением обмена веществ.

Давайте попытаемся ответить на вопрос:

существует ли идеальное питание, подходящее всем? Любому, кто, пытаясь самостоятельно решить этот вопрос, углубляется в популярную литературу, становится не по себе от множества теорий, систем, рецептов и высказываний на этот счет, подчас самых противоречивых и взаимоисключающих (вегетарианство, сыроедение, различные диеты — кремлевская, углеводная, белковая и т. д.) (Е. Уайт, 2006).

Основной недостаток большинства модных теорий питания, как впрочем и их последователей, заключается в том, что они не учитывают индивидуальных физиологических особенностей каждого человека, все люди разные, и то, что помогает одному, другому просто навредит.

Основная цель этой статьи на примере сравнения обычного рациона с употреблением мяса и вегетарианства показать ситуации, когда они действительно приближаются к идеальным, а также ситуации, в которых те же самые

системы становятся вредными и даже опасными для здоровья.

Начнем анализ с вегетарианства как наиболее древней системы питания. Вегетарианство — это общее название систем питания, исключающих потребление продуктов животного происхождения. По их твердому убеждению, пищеварительная система человека рассчитана на переработку и усвоение преимущественно растительной пищи, что действительно подтверждается многими физиологическими аргументами (строение зубов, слюнных желез, длина пищеварительной системы и пр.).

Хочу высказать свое мнение относительно приводимого в оздоровительной литературе примера ужасных последствий мясоедения, когда приговоренного к смерти узника в средней Азии кормили только вареным мясом. При этом обязательно подчеркивается, что несчастный заключенный умирал на четвертую неделю в страшных муках от общего отравления организма токсинами, образующимися от мясной пищи. Мясо — совершенно не свойственная пища для бедняков стран Древнего Востока, а именно они скорее всего и попадали в тюрьмы. И что же получается: пищеварительная и выделительные системы человека были всю жизнь ориентированы на растительную пищу, а тут исключительно мясо, да еще в условиях зиндана (тесной подземной тюрьмы), где из-за ограниченности движения узнику не избежать нарастающего ацидоза, и как следствие — мучительная смерть. А жители Крайнего севера не умерли бы точно.

Полагаю, стоит потратить немного сил и времени, чтобы все-таки разобраться, почему одним мясо убивает, а для других оно нормальный источник жизни. Е. Щадилов (2005), рассматривая физиологию процесса пищеварения, выделяет целый ряд особенностей расщепления, переваривания и усвоения мясной пищи. В соответствии с функционированием

желудочно-кишечного тракта первичное химическое расщепление животных белков требует значительного расхода соляной кислоты. А соляная кислота, как известно, играет важнейшую роль в процессе пищеварения: создает оптимальный кислотно-щелочной баланс для действия ферментов желудочного сока; вызывает денатурацию, предварительное разрушение и набухание белков пищи; поддерживает антибактериальное действие желудочного сока; стимулирует моторную активность желудка и двенадцатиперстной кишки.

Если организм характеризуется каким-либо физическим или физиологическим параметром, всегда найдутся люди, у которых он или увеличен, или снижен. Изменение секреторной функции желудка, характеризующееся гиперсекрецией — повышенным уровнем соляной кислоты, называется гипергастритом. Когда же все наоборот и соляной кислоты выделяется меньше нормы, мы имеем дело с гипогастритом. В случае полного отсутствия соляной кислоты в желудочном соке говорят об анацидном гастрите.

Надо отметить, что гастрит (то есть отклонение от нормального кислотно-щелочного баланса желудка) встречается очень часто. По статистике, гастрит в той или иной форме выявляется во время обследования желудочно-кишечного тракта у каждого второго пациента.

В случае гипоацидного гастрита, обусловленного снижением кислотообразующей функции желудка и, следовательно, активности желудочного сока, пищевая кашица, поступающая из желудка в тонкий кишечник, будет уже не столь кислой, как при нормальном кислотообразовании. А далее на всем протяжении кишечника возможно только последовательное ее защелачивание.

В случае же полного отсутствия свободной соляной кислоты в желудочном соке, как это происходит при анацидном гастрите, процесс переваривания животных белков в таких

условиях даже теоретически невозможен. И тогда уже практически весь съеденный животный белок в неперевааренном виде оказывается в толстом кишечнике, где реакция будет сильнощелочная. Становится совершенно очевидно, что процессов гниения в этом случае избежать невозможно.

Этот невеселый прогноз усугубляется еще одним печальным условием. Если в самом начале процесса пищеварения из-за отсутствия соляной кислоты не было антибактериального действия желудочного сока на проглоченную пищу, то занесенные с пищей и не уничтоженные желудочным соком болезнетворные и гнилостные микробы, попадая в толстый кишечник на хорошо защелоченную «почву», получают наиболее благоприятные условия для жизни и начинают бурно размножаться. При этом, обладая ярко выраженной антагонистической активностью по отношению к представителям нормальной микрофлоры толстого кишечника, патогенные микробы подавляют их жизнедеятельность, что приводит к нарушению нормального процесса пищеварения в кишечнике со всеми вытекающими из этого последствиями.

Следствием этой ненормальной ситуации становятся запоры, колиты, энтероколиты, геморрой и т. д. Неудивительно, что истинные вегетарианцы (люди с нулевой, или сниженной, кислотностью) — чувствуют себя очень плохо после поедания животных белков. Таким образом, истинное вегетарианство является своего рода болезнью, а еще точнее, следствием болезни, имя которой «пониженная, кислотность желудочного сока т. е. анацидный или гипогастрит.

Если мы попытаемся рассмотреть обратную сторону этого явления, то столкнемся с диаметрально противоположной тенденцией секреторной функции желудка, а именно с ее повышенной активностью и, как следствие, высокой кислотностью продуцируемого желудочного сока. При повышенной кислотности желудочного сока соляной кислоты

вырабатывается значительно больше, чем при нормальной, поэтому съеденная обычная пища не может полностью нейтрализовать выделившуюся кислоту. Следовательно, после эвакуации пищи из желудка в нем по-прежнему остается какое-то количество соляной кислоты. И это приводит либо к воспалению слизистой оболочки — гастриту, либо к локальному разрушению слизистой оболочки т. е. язве желудка.

Избежать такого развития описанных событий можно за счет изменения рациона минимум тремя способами: во-первых — съедать больше; во-вторых — есть чаще; в-третьих — есть нормально, но подбирать продукты с учетом повышенного содержания соляной кислоты в желудочном соке.

Относительно первых двух способов нетрудно заметить, что они крайне неудобны и нефизиологичны. Что же касается третьего способа, то он как раз, напротив, и удобен и физиологичен. Остается лишь определить с перечнем продуктов, являющихся надежными нейтрализаторами соляной кислоты.

Из школьного курса химии мы хорошо знаем, что этой способностью обладают противокислотные продукты, имеющие щелочную реакцию, в медицине их называют антацидами. Ни овощи, ни фрукты, ни какая-либо другая вегетарианская (растительная) пища не являются антацидами. Именно поэтому они так хорошо вписываются в рацион питания больных, имеющих нулевую или пониженную кислотность желудочного сока, так как для их переваривания и усвоения таковой и вовсе не требуется. Для того чтобы связать и нейтрализовать соляную кислоту, нужны белки животного происхождения.

Теперь необходимо внести ясность в один вопрос, который возникает у многих по мере углубления в проблемы вегетарианства. Вопрос этот относительно щелочных и кислотных свойств продуктов питания. Вся литература по питанию утверждает, что белки животного происхождения оказывают сильное

закисляющее действие на организм человека. Тогда как продуктам растительного происхождения (фруктам, овощам, ягодам, злакам) приписывается сильное и очень сильное ощелачивающее действие на организм человека.

Чтобы разобраться в этом вопросе, Г. Малахов (2006) предлагает выделить в дальнейшем и не путать два основных обстоятельства: первое — это действие продуктов питания по отношению к внутренней среде желудка, т. е. к его желудочному соку, в направлении понижения или повышения концентрации соляной кислоты; второе — это действие этих же продуктов питания, а точнее, конечных веществ, образующихся в процессе пищеварения и поступающих во внутреннюю среду организма (т. е. крови, лимфы, межклеточной жидкости), на изменение ее кислотно-щелочного состояния.

В химический состав фруктов, овощей, ягод входит большое количество различных органических кислот, таких как яблочная, янтарная, виноградная, лимонная и т. д. Эти кислоты, как им и положено, обладают кислотными свойствами и одинаковым для них всех является то, что, попадая в любую среду, они увеличивают ее кислотную активность. Поэтому в желудках истинных вегетарианцев (а к истинным вегетарианцам, как уже говорилось, относятся люди с нулевой и пониженной кислотностью) органические кислоты благодаря своей химической природе повышают общую кислотность желудочного сока, что так необходимо для нормализации не только процесса пищеварения, но и обеспечения многих других жизненно важных процессов жизнедеятельности (например, синтез витаминов группы В в толстом кишечнике и др.).

Таким образом, пища растительного происхождения, содержащая большое количество органических кислот, является в прямом смысле панацеей для тех людей, у кого в желудке не хватает соляной кислоты.

А теперь посмотрим действие этой пищи, как впрочем, и всей вегетарианской системы питания, на людей с повышенной секреторной функцией желудка, на тех, у кого соляной кислоты слишком много. Вариант питания продуктами, повышающими общую кислотность и без того сверх всякой меры закисленного желудочного сока так же губителен, сколь и питание мясными продуктами для истинных вегетарианцев.

Даже при частом и дробном, т. е. очень щадящем питании вегетарианской пищей воспаленная слизистая оболочка желудка гипергастритников будет все равно неизбежно разрушаться, а оголенная стенка, в свою очередь, изъязвляться. На всем протяжении тонкого и толстого кишечника закисленная пища, перешедшая из желудка в нижние отделы пищеварительного тракта, вызывает длительное устойчивое воспаление слизистых оболочек, препятствующих нормальному продвижению пищи по кишечнику. Ухудшение динамики движения пищи в значительной мере сказывается на состоянии микрофлоры толстого кишечника. Если у настоящих вегетарианцев при систематическом употреблении мясной пищи происходило защелачивание внутренней среды кишечника, сопровождающееся гниением, что резко ухудшало состояние микрофлоры, то и в случае переокисления среды кишечника точно так же происходит разрушение среды обитания микрофлоры, приводящее к ее гибели. Разрушение среды обитания облигатных — содружественных человеческому организму бактерий, которые отвечают за синтез витаминов группы В, обуславливает развитие такого тяжелого заболевания, как дисбактериоз, следствием чего является дисбаланс всех физиологических функций организма.

Таким образом, можно констатировать, что переход на вегетарианское питание истинных мясоедов, а к ним относятся, прежде всего, людей с высокой кислотообразующей функцией желудка, может стать причиной резкого ухудшения их здоровья.

Теперь давайте рассмотрим химическое действие производных этих продуктов на кислотно-щелочное равновесие внутренней среды организма. В случае животных и растительных белков, это — аминокислоты, в случае же большинства продуктов растительного происхождения, это — сахар, фруктовые органические кислоты и образовавшиеся в пищеварительном тракте из органических кислот соли этих кислот. Для того чтобы объяснить ощелачивающее действие растворимых органических солей на кровь, лимфу и межтканевую жидкость, нужно вспомнить из курса химии, что растворимые органические соли — это соли, образованные слабыми кислотами и сильными основаниями, т. е. щелочными и щелочноземельными металлами I и II группы периодической системы Д. И. Менделеева.

Соли, образованные сильным основанием и слабой кислотой, в водной среде при температуре тела гидролизуются с образованием слабой кислоты и сильного основания (щелочи), при этом слабая кислота разрушается с выделением углекислого газа и воды. Углекислый газ через легкие постоянно выводится из нашего организма, как впрочем, и образовавшаяся в процессе гидролиза вода.

А что остается во внутренней среде? Останется щелочь, которая в соответствии со своей химической природой и сместит кислотно-щелочное равновесие крови, лимфы и межтканевой жидкости в направлении защелоченности.

Теперь давайте разберемся, почему благодаря потреблению мяса и мясoproдуктов внутренняя среда организма закисляется? Макромолекулы животного белка включают в себя помимо атомов углерода и водорода также атомы таких кислотообразующих элементов, как сера, азот и фосфор. Растворяясь в воде, составляющей более 95 % внутренней среды человека, они как раз и образуют те самые кислоты, которые сдвигают кислотно-щелочное равновесие крови, лимфы и межтканевой жидкости в кислую сторону.

Но приверженец мясной пищи может иметь и вполне удовлетворительный показатель кислотно-щелочного равновесия крови, если он не забывает о систематической физической нагрузке. Достаточно мясоеду интенсивно поработать в течение 40—50 минут на свежем воздухе, и за счет гипероксигенации — интенсивного притока в организм кислорода — происходит вымывание избытка углекислоты из крови, и ее кислотно-щелочное равновесие смещается в щелочную сторону. Таким образом, сотрудник ОВД, не придерживающийся вегетарианства, но систематически занимающийся спортом или активным физическим трудом, может не опасаться за свой кислотно-щелочной баланс. Правда, при этом нельзя забывать о других отрицательных последствиях мясоедения: загрязнение внутренней среды организма шлаками, токсинами, неорганической химией и т. д.

То есть, при нулевой и пониженной кислотности желудочного сока образ питания человека лучше всего соответствует образу питания травоядных, в другом крайнем проявлении при гиперсекреции соляной кислоты — образу питания хищника. Но это крайние проявления, которые встречаются не столь уж часто, поэтому нормой питания для здоровых людей может быть лактовегетарианство с преобладанием натуральных продуктов: свежие, мороженные или сушеные овощи и фрукты, каши из цельных злаков, молочные и кисло-молочные продукты, деревенские яйца, орехи, семечки. Только такая пища позволит сотруднику ОВД сохранять высокий уровень психического и физического здоровья, эффективно выполнять свои профессиональные обязанности на всем протяжении многолетней службы и прожить долгую, активную, наполненную энергией и счастьем жизнь. Как это на собственном примере доказал известный вегетарианец и пропагандист здорового образа жизни Поль Брег, который утонул в 96 лет катаясь на доске по океанским волнам. Согласитесь, пример достойный восхищения и подражания!

Список библиографических ссылок

1. Малахов Г. Золотые правила питания. М., 2006.
2. Уайт Е. Здоровое питание. М., 2006.
3. Щадилов Е. Идеальное питание. М., 2005.

© В. Г. Гаврилов, 2010