



# ИЗЛЕЧИ СЕБЯ

## ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ СОЗДАЁМ

Как правило, в этой рубрике публикуются статьи о тех угрозах, которые человек создаёт окружающей среде. Само название рубрики просто обязывает к этому. Однако, помимо того что человек вмешивается непосредственно в природу, пытается изменить её путём подчинения себе, а то и просто засоряет её, он ещё и сам является угрозой для себя. Чем, безусловно, создаёт опасность для нарушения общего природного баланса. В этом и последующих номерах журнала я постараюсь рассказать о самых больших угрозах, созданных человеком для себя.

Одной из них - можно с уверенностью утверждать - смертельной для современного человека является привычный и даже любимый всеми нами сахар. Сахар наряду с крахмалом синтезирует все зелёные растения с помощью воды, углекислого газа и солнечного света. Сахар и крахмал являются двумя важнейшими углеводами, необходимыми для жизнедеятельности человека.

Сахар в привычном для нас виде появился в Европе всего пятьсот лет назад, когда в распоряжении мореплавателей оказались суда, способные преодолевать большие морские расстояния. И хотя растения, фрукты и овощи, содержащие его, естественно, существовали и использовались в пищу европейцами задолго до появления сахара, тем не менее, обнаруженный на островах Карибского бассейна тростник, содержащий большое его количество и употреблявшийся аборигенами без дальнейшей обработки, сразу же заинтересовал коммерчески настроенных британских купцов, в изобилии присутствовавших на каждом корабле дальнего плавания. Британцы же быстро освоили технологию производства тростникового сахара, построили заводы на островах, тем более что ошивавшиеся вокруг бездельники-аборигены почти безропотно согласились стать рабами на этих производствах. Сахар, как известно, сам по себе имеет коричневый цвет, и белым его сделала не какая-нибудь разумная необходимость, а прихоть алчных купцов-производителей, быстро сообразивших, что белое будет продаваться лучше коричневого. Так был придуман процесс рафинирования. Само слово русского языка является транслитерацией (оказывается, уже тогда придумывать собственные термины для обозначения новых смыслов было лень) английского «refining», что можно перевести как «очистка», «улучшение». На самом же деле, никакого «улучшения» в процессе рафинирования не происходит, зато происходит его «очист-

ка». Дело в том, что в природе сахара как источники энергии связаны витаминами, ферментами, протеинами, минералами и жирами, то есть веществами, которые обеспечивают процессы жизнедеятельности организма человека и помогают в процессе пищеварения. Рафинирование лишает сахара этих связей, поэтому вместо пользы они наносят непоправимый вред здоровью. Поскольку правильное усвоение сахаров требует наличия всех вышеперечисленных веществ, то при переваривании рафинированных углеводов организм использует собственные ресурсы, отнимая их, тем самым, от других процессов.

Очень долгое время сахар стоил дорого, настолько дорого, что в некоторых странах определяли степень богатства человека по тому количеству сахара, которым он владел. Этим отчасти объясняется то, что человечество смогло дотянуть до сегодняшних дней. Однако, прошлый век был во многих отношениях исключительным с точки зрения существования человечества на этой планете. Во-первых, население планеты выросло в 4,5 раза, с полутора миллиардов в конце XIX века до 7 миллиардов к концу XX. Мало того, что такого масштабного роста человечество не знало ранее, но и такого количества людей никогда одновременно не ходило по Земле и, тем более, не пользовалось её ресурсами. Весьма, кстати, ограниченными. Во-вторых, экономики капиталистических стран стали сверхдостаточными, что спровоцировало кризисы перепроизводства, ставшие особенно ощутимыми именно в прошлом веке. Следствием этого стали неустанные поиски новых рынков сбыта. Всё это завершилось глобализацией экономики, свободным движением капиталов и товаров, а с точки зрения социальной – избыточным потреблением. Всего и всеми. Несмотря на то, что на планете остаются некоторые очаги неблагополучия, где голод ещё не изжит, в процентном отношении они составляют примерно такую

же цифру, как и в предыдущие столетия, просто разрыв, так сказать, между «сытьями» и «голодными» вырос в сотни и тысячи раз. Производство продуктов питания приобрело в это же время индустриальные черты, под убаюкивающие звуки песенки алчных глобальных корпораций о том, что именно за счёт этого «они накормят всех голодных». Я уже привёл выводы статистики выше, а реальным материальным результатом этой деятельности явилось глобальное ожирение населения большинства стран. В самой экономически развитой стране мира США уже более половины населения страдают избыточным весом. В Европе до 30%. Китай с его бешеными темпами роста экономики демонстрирует такие же показатели по количеству людей с излишним весом. Если ещё десять лет назад размер 2XL считался редким, и изделия таких габаритов продавались в специальных магазинах, то сегодня производители футболок, например, вынуждены продлевать линейку размеров до 9XL. Думаете это предел? Ещё полтора столетия назад жители Америки, например, съедали в год, в среднем, всего 4,5 кг сахара, тогда как сегодня они употребляют 77 кг, что составляет до четверти калорийности их питания. Ещё одной крупной составляющей калорийности являются мука высшего сорта и рафинированные растительные масла. В процессе правильного метаболизма расщепление всех трёх вышеуказанных продуктов требует наличия витамина B, достаточное количество которого не может быть получено из остальных продуктов, поэтому естественно, что кроме внешних признаков неправильной работы организма, таких как лишний вес, возникает почва для более серьёзных проблем. Вместе с ожирением приходят болезни, и самой распространённой из них на сегодняшний день является диабет второго типа или так называемый «диабет взрослых людей». Главным отличием его от обычного, врождённого диабета или диабета первого типа,

является то, что им можно и не заболеть, если соблюдать в питании разумную диету.

Наш организм нуждается в сахаре, как источнике энергии. Для расщепления попадающих в наши организмы сахаров наши органы вырабатывают специальное вещество, называемое «инсулин». До тех пор, пока потребляемое нами количество сахара соответствует возможностям нашего организма синтезировать и вырабатывать инсулин, всё остаётся в порядке. Однако, чрезмерное потребление сахара приводит к чрезмерному же производству инсулина, и вот в какой-то момент организм просто отказывается вырабатывать его в нужных количествах. Учёные всё ещё спорят, что же происходит внутри нас: не то «сырья» для производства не остаётся, не то организм устаёт бороться с постоянными «передозняками» сахара. Мало того, врачи отмечают не только резкий рост количества заболевших диабетом, но и резкое его «омоложение». Если раньше он считался старческой болезнью и чаще всего возникал на фоне других заболеваний и как их следствие, то сегодня диабетом болеет уже молодежь и даже дети!

И главной причиной этого является чрезмерное потребление сахара. Сахар, который не просто содержится в большинстве продуктов, потребляемых нами ежедневно, но специально добавляется в них. Скажите те, кто помнит 60-70-е и даже 80-е годы, пили ли вы в детстве такое количество лимонадов, которое сегодня вы покупаете своим детям? Если же вы стараетесь не покупать «бесполезных» лимонадов и предпочитаете фруктовые соки как более здоровую альтернативу, то гляньте на состав покупаемого вами зелья – вы обязательно обнаружите там сахар. Сахар является ингредиентом большинства полуфабрикатов и готовых продуктов питания. Сахар уже превращается из составляющей части продукта в его главный и основной ингредиент, как это происходит, например, с энергетическими напитками. И он же является главным разрушителем нашего организма. Сахар является самым лучшим консервантом, поэтому производители продуктов питания не скупятся добавлять его практически во все изделия. Ведь сегодня в условиях глобальной экономики особенно остро стоит вопрос сроков использования продуктов. Магазины не любят продуктов с маленькими сроками реализации, поэтому производители стараются создавать продукцию с максимальными сроками хранения. Недавно по финскому телевидению в прямом эфире показывали молодых людей, которые ели сдобный рулет с вареньем, завалявшийся у какой-то

**Недавно по финскому телевидению в прямом эфире показывали молодых людей, которые ели сдобный рулет с вареньем, завалявшийся у какой-то нерадивой хозяйки в кухонном шкафу и пролежавший там, судя по дате его производства, почти 10 лет. Съевшие его не только не отравились или не поломали зубов, но даже не почувствовали разницу с только что купленным изделием!**

нерадивой хозяйки в кухонном шкафу и пролежавший там, судя по дате его производства, почти 10 лет. Съевшие его не только не отравились или не поломали зубов, но даже не почувствовали разницу с только что купленным изделием! Прямо в эфир позвонил молодой человек, который рассказал, что нашёл под сидением своего автомобиля гамбургер, пролежавший там, как минимум, год. Гамбургер оказался вполне съедобным. Это не легенды и слухи, а факты документально зафиксированные.

Однако вернёмся к вопросам здоровья. Кроме уже приведённого выше диабета, сахар способствует возникновению многих серьёзных заболеваний и недугов человека. Кто не помнит с детства увещания зубных врачей о том, что сладкое портит зубы – возникает кариес. Врачи и сами до последнего времени думали, что кариес является следствием влияния сахара непосредственно на зубную поверхность, поэтому и рекомендовали после употребления сладкого почистить зубы. Мы уже и так чистим зубы два раза в день, и вскоре это превратится в невротическую реакцию, однако, кариес всё никак не отступает. Врачи обнаружили у людей, потребляющих много сахара, повышение уровня кальция в крови. Это объясняется тем, что сахар «притягивает» кальций к себе, вымывая его тем самым из костей. И первым признаком дефицита кальция является, естественно, разрушение зубов. Вот, оказывается, в чём кроется настоящая причина кариеса!

Следствием резких пиков повышения сахара, которые возникают при употреблении рафинированных сахаров в любых видах, активизируют процесс, называемый гликозилизацией. В организме образуются атипичные белки, поступающие в ткани человека и наносящие им непоправимый вред. Под удар гликозилированных белков попадает коллаген в коже, сухожилиях и мембранах, возникают нарушения белков в хрусталике глаза и миелина нервных клеток.

Уже в 60-е годы учёные обнаружили и однозначно доказали связь избыточного употребления сахара и некоторых болезней сердца, однако, их исследования

почему-то не получили до сих пор широкой огласки. Пищевая промышленность просто не может себе позволить связывать свою продукцию с ростом сердечных болезней. И если, например, всем известно влияние излишнего потребления жиров на возникновение сердечных заболеваний, то лишь потому, что это способствует развитию потребления. Животные жиры с прилавков магазинов не исчезли, но к ним прибавились так называемые «здоровые» альтернативы – мягкие растительные жиры и более «щадящие» смеси этих жиров. На самом деле, связь животных жиров с возникновением сердечных заболеваний доказана гораздо меньше, нежели их связь с сахаром.

Постоянное повышенное содержание сахара в крови приводит к тому, некоторые процессы, вызываемые их действиями, становятся постоянными, ибо ресурсов организма на их обработку просто не хватает. Перегрузка эндокринной системы проявляется в виде дегенеративных заболеваний: аллергий, алкоголизма, наркозависимости, депрессий, необучаемости и поведенческих отклонений. Посмотрите вокруг себя: разве не является всё вышеперечисленное частью нашей повседневной жизни, разве не сталкиваемся мы ежедневно с проявлениями всех этих недугов? И разве не удивительно, что решением этих проблем на общечеловеческом уровне может быть элементарный возврат к нормальному питанию, без излишних количеств такого опасного во всех отношениях ингредиента как сахар?

**С наилучшими пожеланиями,  
Лео Костылев**



Apart from the fact that mankind has active influence on the environment, it also creates real threat to itself. Among other things, people deliberately poison themselves with beloved sugar. Yes, our body needs sugar as an energy source, but the refining technology destroys its useful nature. The globalization of the economy and the consumer society are doing the rest destructive business and triggering population obesity followed by diabetes, caries and other diseases.