



Ценность продуктов продолжают измерять в калориях. Калория - такая же единица измерения, как и дюйм или ярд. Малая калория - это количество тепла, необходимое для повышения температуры одного грамма (20 капель) во-ды на один градус. Большая калория - количество тепла, не-обходимое для нагрева 1 кг (около 2,25 фунта) воды на один градус по Цельсию.

Тепло и энергия считаются эквивалентами и переходящими друг в друга состояниями. Таким образом, ортодоксальный ученый считает, что те продукты, которые выделяют больше тепла, скажем на фунт веса, есть лучшие продукты для потребления человеком. Было установлено, что в среднем человеку требуется около 2500 кал в день, и на этой основе составлялись рационы.

Они разрабатывались лишь путем простого выяснения того, сколько люди едят, и это объявлялось истинной, или средней, нормой. **Фактически она была разработана Фойтом (Германия), исходя из массовой практики питания.**

Предполагалось, что люди едят как раз то, что они должны есть и в отношении объема и ви-дов продуктов. Но именно это предположение ныне извест-но как абсолютно ложное.

Данный метод определения потребностей в питании, по существу, привел к абсурдному положению: „Каждый должен переедать, ибо средний человек переедает на прак-тике". Он же породил губительное представление, будто белая мука, рафинированный сахар, денатурированные злаки, лярд и т. д., будучи высококалорийными, являются лучшими продуктами для человека, в то время как фрук-ты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отноше-нии.

Это приучило смотреть на вегетарианцев, фрутарианцев и сторонников сыроедения как на фанатиков и людей с причудами.

Система „топочной" диететики порождала смехотворные заявления вроде: „помидоры на 94% состоят из воды, в них едва ли есть питательные вещества"; „зеленый салат - прак-тически бесполезный продукт, хотя и приятный на вид и имеющий ценность, если подается с приправой (например, с маслом)"; „съедая чайную ложку оливкового масла, мы по-лучаем больше питания, чем от картофелины, ибо масло -тот продукт, который

дает много тепла"; „рабочий, покупающий банку бобов, должен знать, что от них он за те же деньги получит больше питания, нежели от банки помидоров" (Р. Кэбот. „Медицинский справочник").

Несколько чайных ложек оливкового масла в день достаточно для того, чтобы дать человеку необходимое количество пищевых (тепловых) единиц. Но каждый сегодня знает, что человек не может жить на такой диете. Ныне везде признана большая ценность зеленого салата. Фрукты и овощи, ранее считавшиеся почти, бесполезными почти всеми, кроме немногих с „причудами" (Грэхем, Тролл, Денсмор, Пейдж, Тилден), сейчас все больше ценятся за то, чем они действительно являются, — это лучшие продукты для человека. Зеленые продукты просто необходимы.

Потребности в калориях для отдыхающего человека весом 160 фунтов оцениваются в 2200 кал. Если тот же человек спит в течение 24 ч, он расходует лишь 1680 кал. Потребности в калориях для женщины оцениваются: для швеи -1800, официантки - 2800, прачки - 3200 кал. Я очень сомневаюсь, что для швеи требуется меньше калорий, чем отдыхающему мужчине. Оказывается, что ее потребности всего на 120 кал больше, чем потребности спящего человека.

По словам д-ра Хэрроу, „калория - это истинный показатель мускульной активности. Но она, видимо, не является показателем активности мозга". Откуда же тогда приходит „умственная энергия"?

Человеческий организм - это больше, чем просто топка, в которую мы должны постоянно забрасывать топливо. Топливная ценность питания - наименьшая в нем ценность. Рафинированный сахар - высококалорийное топливо: 1750 кал на фунт против 165 кал у сливочного масла, 100 кал у помидоров и 95 у шпината. И, тем не менее, животные, посаженные на рацион из белого сахара и воды, уже скоро погибают. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, равно как ценность жидкости лишь в фунтах или квартах, или в единицах парового давления.

Человек может умереть от истощения, питаясь высококалорийной диетой из белого хлеба, белого сахара, белого риса и рафинированного сала. Он умрет от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем требуют стандарты. Фактически он погибнет быстрее, чем если бы вообще ничего не принимал, кроме воды.

При измерении калорийной ценности продуктов принимаются во внимание только сжигаемые части продукта. А та часть, которая сгорает в организме, обычно считается ортодоксальными учеными-диетологами золой, „шлаками" (**но это нужные шлаки!**). А состоящая из минералов часть продуктов вообще не принимается в расчет. При таком подходе маргарин с 3410 кал (в фунте) - один из лучших продуктов, в то время как лимоны со 155 кал, апельсины со 150 кал практически бесполезны. Соленая свинина с 3555 кал (в фунте) - это „пища для богов", а сельдерей и зеленый салат (всего 65 кал) и сухое молоко (165 кал) „забирают у человека больше энергии при усвоении, нежели сами производят при окислении".

И, тем не менее, ни маргарин, ни соленая свинина не стимулируют здоровье и рост организма.

Животные же на таком питании быстро погибают. Надо иметь в виду, что калорийная ценность пищи не указывает на избыток в ней кислот или щелочей, хотя большинство продуктов в высшей степени калорийных являются кислотообразующими и потому быстро разрушают организм.

Осборн и Мендель кормили животных по диете, состоящей из денатурированных крахмалов и жиров, рафинированного сахара и рафинированных белков, и нашли, что на этой диете они быстро теряли здоровье. Добавление в эту пищу неорганических солей оказывалось абсолютно бесполезным. А когда в нее же добавляли молочную сыворотку, ухудшение здоровья прекращалось. **Рафинированные сахар, крахмалы, жиры и белки имеют очень высокую энергетическую ценность, но почти не имеют никакой питательной ценности.**

Сыворотка не содержит ни молочного жира, ни молочных белков, но зато содержит железо, фосфор, кальций, натрий, другие органические соли. Эксперименты показали, что органические минералы имеют большее значение, чем тепловые единицы. И действительно, можно легко доказать, что те продукты, которые наиболее вредны и бесполезны, это как раз те продукты, которые по калорийному содержанию стоят выше других.

Калорийные продукты, высоко ценимые людьми, будучи даны животным, приводят к быстрой гибели последних.

Достаточно добавить к этим продуктам соки низкокалорийных продуктов, и животные будут жить и расти. Белый хлеб (1200 кал в фунте), рафинированный кукурузный жмых (1625 кал) не только не поддержат жизнь, но вызовут смерть у животных, живущих на этой пище, быстрее, чем просто голод. То же самое - маргарин, полированный рис, соленая свинина, кукурузный сироп, макаронны, корнфлекс, кукурузный крахмал. Если к рафинированной пище добавить овощные соки, животные выживут, но не восстановят ни нормального веса, ни энергии, ни сопротивляемости к болезням. Эти овощные соки не содержат питательной ценности. Животные эти восстановят нормальную энергию и здоровье только после того, как их вновь начнут кормить нерафинированной пищей - капустой, шпинатом, сельдереем, зеленым салатом, цельным зерном, цельным молоком и тому подобным. Калорийная ценность этих продуктов по сравнению с

рафинированными крахмалами, сахаром, белками и другими столь низкая, что ортодоксаль-ные ученые раньше рассматривали их как практически бес-полезные.

Фунт яблок дает всего 190 кал, фунт арбуза - 50 кал, но каждый из этих продуктов превосходит рафинированную высококалорийную пищу.



Эксперименты Макколума показали, что некоторые про-дукты поддерживают рост, в то время как другие его не под-держивают. Предполагается, что продукты, обеспечиваю-щие рост и развитие, содержат вещества, к которым относят витамины. Эти вещества находят в изобилии в шпинате, зе-леном салате, цветной капусте, белокочанной капусте, сель-дерее и молоке. Но эти же вещества совершенно отсутству-ют в перечисленных выше рафинированных продуктах. **Трава и семена травы, апельсины, лимоны, грейпфруты, по- мидоры, практически все фрукты и зеленые овощи - это то, что имеет очень низкую калорийную ценность, но богато способствующими росту элементами.**

Злаки и пирожные имеют много калорий, но потребление их в избыточном ко-личестве не только придает человеку внешне усталый вид, но действительно делает его таковым. Излишек сахара вызы-вает лень.

Поскольку многие важные пищевые элементы не окисля-ются в организме, диета, основанная на предполагаемых по-требностях в калориях больного (или здорового) человека, похоже, игнорирует эти элементы. Минералы и витамины пищи не заняты в процессе производства тепла и энергии. **Белки, хотя и окисляются и поэтому обладают определенной калорийной ценностью, выполняют в организме прежде все- го функцию не топлива, а строительного материала.**

Калорийная ценность белка не указывает на его амино-кислотное содержание. Его строительная ценность не изме-ряется количеством тепла, которое он вырабатывает в про-цессе сгорания в лабораторных условиях. Ассимиляция и конечное окисление углеводов, например, зависят от присут-ствия других пищевых факторов в определенных величи-нах, которые связаны с углеводным обменом. Если они от-сутствуют в питании (как это имеет место в принятой сейчас диете), углеводный обмен нарушается. Присутствие опреде-ленных витаминов важно для правильного потребления углеводов.

В процессе сгорания в лабораторных условиях определенное количество жира производит и определенный объем тепла. В организме жир сгорает наиболее эффективным и лучшим образом в присутствии сахара. При многих условиях в организме жир слабо окисляется, так что он не дает того тепла, которое указано в таблице калорий. Например, при диабете жировой обмен очень сильно искажен.

Измерение ценности пищи в калориях игнорирует потребности организма в минералах и витаминах, не учитывает относительную ценность различных белков и упускает из вида кислотно-щелочное соотношение в рационе. При этом полностью забывается закон минимума.

При выявлении калорийной ценности пищи полностью игнорируются не только способствующие росту вещества, но также те элементы, которые, хотя и абсолютно бесполезны с калорийной точки зрения, совершенно необходимы для регулирования специфической роли крови, функционирования красных кровяных шариков, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секретов, поддержания нормальной щелочности в крови и для использования с целью выведения отходов жизнедеятельности клеток из организма.

Железо и марганец - окислительные агенты крови - не имеют калорийной ценности. Фтор, который образует защитную оболочку у зубов, и кальций, составляющий большой процент нормальной костной ткани, полностью лишены теплообразующих свойств. Натрий, магний, сера, калий и другие элементы, участвующие в процессах ассимиляции и выведения, не могут быть заменены калориями. **Калории не создают кости и зубы, не нейтрализуют кислотность, не сохраняют щелочность в крови и лимфе.**

Именно те продукты, которые в наименьшей степени способны осуществлять эти функции, наиболее богаты калориями.

Профессор Шерман говорит о калориях: *„Ценность пищи, хотя и имеет сама по себе большую важность, не является единственным и полным критерием питательной ценности, которая частично зависит от количества и видов азота, фосфора, железа и других важных элементов, поставляемых пищей“.*

К этому можно добавить, что ценность любой пищи частично определяется ее усвояемостью, текущими потребностями человека в питании и его способностью к перевариванию и ассимиляции в данный момент. Очевидно, что никакая часть пищи,

которая не усваивается, не принесет пользу, какова бы ни была ее калорийная и прочая ценность. Пища, съеденная, когда в ней нет потребности или когда пищеварительный аппарат не готов еще к усвоению, может нанести только вред.

Таблица с указанием калорийной ценности различных продуктов говорит лишь о том, сколько образуется тепла от их сгорания в лабораторных условиях. Эти таблицы содержат довольно точные показатели топливной ценности продуктов, но ни в коей мере не показатели питательной ценности. Но ведь нужно переварить их, абсорбировать, ассимилировать, а затем с их помощью произвести обменные процессы. Если вы не сумеете их переварить и абсорбировать, вы, конечно, не сможете их и ассимилировать и осуществить метаболизм. Вы не можете произвести тепло путем окисления пищи, выпавшей в стул.

Потребности в тепле и энергии у разных людей настолько различны в зависимости от пола, возраста, занятий, роста, темперамента, а также климата и т. д., что пищевая ценность, измеряемая в калориях, не имеет практической пользы. Более того, большая часть вырабатываемого в организме тепла используется для поддержания нормальной температуры, а не для производства энергии. Если здоровье подорвано и функции питания нарушены, делать ставку на калорийную пищу не только бесполезно, но и абсолютно вредно. Это легко доказывается при сравнении результатов такого лечения с результатами, полученными от голодания или лечения при низкокалорийной диете, богатой органическими минеральными элементами.

Сгорание пищи в организме есть живой физиологический процесс, и он не происходит в мертвом теле. Сгорание пищи в организме для получения калорий зависит от состояния тканей, где совершается это сгорание,— факт, который полностью игнорируется при питании больного. Если функции организма нарушены, этот процесс тоже нарушается, и пища, имеющая высокую калорийную ценность, не может быть правильно потреблена. Пищеварительная и ассимиляционная способность человека игнорируется „то-почной" диететикой: „Если энергии мало, бросайте топливо лопатами".

Объявлять, будто человеку требуется определенное число калорий в день, и скармливать их ему, полностью игнорируя состояние индивидуума, есть вершина глупости. По закону природы потребность идет впереди удовлетворения и удовлетворяет себя сама. Защитники калорий навязывают удовлетворение, когда нет потребности или когда недостаточна способность для должного употребления поставляемой пищи. Наряду с этим мерки оценки пищевой ценности полностью

игнорируют наиболее важные пищевые элементы, и, кроме того, не все сгораемые в принципе пищевые элементы действительно сгорают в организме.

Белки, используемые для строительства новых тканей, не используются для выработки тепла и энергии, даже если мы исходим из того, что человек получает энергию из пищи.

Надо понять, что система питания, основанная на калорийной, или топливной, ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. Но это как раз постоянно и происходит с больными, которых пичкают калорийной пищей, лишенной других, более важных элементов. Больных вынуждают есть сверх их пищеварительной способности, пыта-ясь скормить им стандартное количество калорий.

Стандартное лечение „стандартного“ больного - это фарс, ибо не может быть стандартного больного вообще.

Больничные диеты, будучи основаны на калорийной калькуляции, совершенно недостаточны, не говоря уже о плохом их приготовлении. И больничные, и другие предписанные диеты все еще основываются на предполагаемых потребностях больных в калориях. Малоактивному человеку „нужно“ 2000 калорий в день, среднеактивному - 3000 -4000 калорий, активному - 6000 калорий. Этот стандарт не только основан на ошибочных экспериментах, но он не принимает во внимание различия в индивидуальной способности использовать съеденную пищу такого объема.

Предписывание диеты по методу „высасывания из пальца“ не учитывает индивидуальных потребностей и возможностей. Это настолько же смешотворно, как сказать любому человеку в возрасте 20 лет пробежать сто ярдов за десять секунд. Необходимо в диететике перейти от концепции „пробирочных тестов“ к науке о питании человеческих существ.

Человек - не химический аппарат, которым можно манипулировать как угодно, как это делается с животными в лабораториях. Теоретически ему, возможно, и нужно определенное количество белков, калорий или витаминов, но на деле он не сможет их переварить и абсорбировать. Питание должно быть индивидуальным, а не взятым с потолка. Питание по заранее заготовленной формуле - обман.

Вспомним урок немецкого лайнера „Кронпринц Вильгельм“, команда которого питалась разнообразной калорийной пищей: **на завтрак** — овсянка со сгущенным молоком, жареный картофель, белый хлеб, маргарин, кофе, белый сахар и пирожки;

на обед

- суп с говядиной, чечевичный суп, гороховый суп, картофельный суп, тушеное мясо в горшочке, жареное мясо, ростбиф, соленая рыба, овощные консервы, картофель, белый хлеб, пирожки, содовые крекеры, белый сахар, маргарин, кофе, сгущенное молоко;

на ужин

— жареное мясо, холодный ростбиф, тушеное мясо, белый хлеб, картофель, белый сахар, пирожки, маргарин, кофе и сгущенное молоко.

Почти каждое блюдо имело высокую калорийность, но в каждом из них отсутствовали органические минеральные вещества и способствующие развитию пищевые факторы.

После 255 суток пребывания в море на такой диете корабль пришвартовался в Норфолке, имея на борту большое число умерших матросов. 110 человек находились на грани смерти, другие были близки к этому. Но их болезни, напоминавшие бери-бери, или пеллагру, исчезли после перехода оставшихся в живых на диету, в которой почти не было „ни-какой питательной ценности“, но которая зато была богата органическими солями и витаминами.