

# **Добро пожаловать**

**на профессиональный курс:**

**Консультант по лечебному питанию,  
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

**Автор и ведущая курса: натуропат, д-р Юлия Резников**



## Карта урока

- ✓ Крупы в лечебном питании – амарант, тапиока и гречка.
- ✓ Является ли сахар наркотиком?
- ✓ Взгляд китайской философии на сладкий вкус.
- ✓ Очищенный сахар и его вред для организма.
- ✓ Мед и его применение.
- ✓ Искусственные и натуральные заменители сахара.

## Амарант.

Забытая зерновая культура - древняя пища ацтеков и майя.

Амарант содержит много белка, кальция и железа.

В отличие от остальных зерновых,  
богат витамином С.

Очень полезен детям, спортсменам и людям,  
занимающимся физическим трудом.

У амаранта сладковатый ореховый вкус.

Из него хорошо готовить каши, супы, печенье.

Из муки амарант можно делать пасты и различные пироги.

В амаранте нет глютена.



## Что такое тапиока?

Тапиока – это крупа, которую получают из корня бразильского кустарника – маниоки.

Еще индейцы майя, полторы тысячи лет назад, выращивали и употребляли маниоку.

Клубни, сразу же после выкапывания очищают, измельчают и сушат на солнце.

Можно получить крупу или муку.

Тапиока очень питательна.

Тапиока легко усваивается и очень полезна для детей, пожилых людей и при заболеваниях желудочно – кишечного тракта ( от поноса и запора до гастрита и колита) .



## Гречка.

Обычно, при выращивании гречки не применяют пестициды, поэтому она считается более экологически чистым продуктом.

Пищевая ценность гречки очень напоминает пшеницу. В ней содержатся в основном витамины группы В, фосфор и кальций.

Она богата аминокислотами.

В гречневой крупе находятся вещества флавоноиды, особенно много в ней рутин.



## Рафинированный сахар – наркотик?

«Белый рафинированный сахар не является пищевым продуктом.

Это чистый химический элемент, извлечённый из растительного сырья - в действительности, он чище кокаина, с которым у него много общего.»

*Доктор Давид Рибин*

Химическая формула сахарозы - **C<sub>12</sub>H<sub>22</sub>O<sub>11</sub>**.

Химическая формула кокаина - **C<sub>17</sub>H<sub>21</sub>NO<sub>4</sub>**.



## Взгляд китайской медицины на сладкий вкус.

- ✓ Сладкий вкус балансирует и гармонизирует организм.
- ✓ Снабжает энергией.
- ✓ Успокаивает нервную систему, питает мозг.
- ✓ Укрепляет элемент земли.
- ✓ Сладкий вкус полезен при излишней сухости.



## Вред сахара.

«Витамины – В1, В2, В3 – необходимы для усвоения сахара в организме и превращения сахара в энергию.

При употреблении белого сахара эти витамины не только не поступают , но и расходуются дополнительно.

Сахар – это излюбленная пища микробов.

Сахар – пища кандиды.

Кариес.





## Требования к заменителям сахара.

- ✓ Качество сладости
- ✓ Отсутствие цвета и запаха
- ✓ Физиологическая безвредность
- ✓ Полное выведение из организма
- ✓ Хорошая растворимость в воде
- ✓ Химическая и термическая устойчивость



## Единица измерения сладости.

### SES

(sweetness equivalency of saccharose -  
сладость, эквивалентная сахарозе).

Сладость сахарозы приравнена к **1**.

Из известных заменителей сахара  
около 40 - слаще сахарозы до 50 раз,  
около 40 - от 50 до 500 раз,  
более 30 - слаще более 500 раз.



## Классификация сладких веществ.

**По происхождению**  
(натуральные и искусственные)

**По степени сладости**  
(с высоким и низким сахарным эквивалентом)

**По калорийности**  
(высококалорийные, низкокалорийные, некалорийные)

**По химическому строению**



## Углеводы - заменители сахара.



**Фруктоза** является самой сладкой из природных сахаров, сладость её составляет **1,73**.

**Лактулоза** - дисахарид, состоящий из молекул фруктозы и галактозы.

Относительная сладость **0.55**, хорошо растворима в воде.

На базе лактулозы созданы более 40 медицинских препаратов. В Израиле – «дюфалак», «авилак»

Японское правительство включило лактулозу в список стратегических продуктов для сохранения здоровья нации.

## Крахмальные сиропы и патоки.

Крахмал поэтапно превращают в глюкозу, а затем в смесь глюкозы и фруктозы.

Применяют эти сиропы при производстве хлебобулочных изделий, сухих круп и приправ к салатам.



Это способствует снижению калорийности этих продуктов.



## Сахарные спирты.

Сахарные спирты — бесцветные соединения, хорошо растворимые в воде.

Их производят в виде порошков или сиропов.

Использование сахарных спиртов в качестве подслащающих средств не требует для их усвоения выделения организмом инсулина, что позволяет применять их для приготовления диабетических продуктов.





## Сорбит – сахарный спирт.

Впервые был экстрагирован из рябины в 1872 г. французским химиком Ж. Брусино и в её честь назван сорбитом (рябина по латыни — sorbus).

В природе встречается, например, в яблоках и грушах, в малых концентрациях. В больших количествах его получают путем гидрогенизации глюкозы.

В определенных дозах разрешается диабетикам.

## Класс искусственных подсластителей.



Их применение регламентируется соответствующими международными документами, в которых нормируются предельно допустимые концентрации.

Подсластители, как правило, не являются углеводами и **как бы** безопасны для диабетиков, они низкокалорийные и их применение рекомендуется людям с избыточным весом.

## Сахарин = Сукразит.

Первым искусственным подсластителем  
являлся сахарин – СУКРАЗИТ (E954),

Он был открыт в 1837 г.

Наиболее употребляемый подсластитель, особенно  
в сочетании с другими заменителями сахара.

Сахарин имеет степень сладости - 450.



## Аспартам.

### **Аспартам (E951) в 200 раз слаще сахара.**

Получается путем синтеза двух белковых аминокислот: аспарагина и фенилаланина и небольшого количества метилового эфира.

При комнатной температуре аспартам достаточно устойчив, однако при повышенных температурах его устойчивость значительно снижается.

Аспартам продается под американской торговой маркой NutraSweet.

Аспартам занимает около 23 % мирового объема производства искусственных подсластителей и применяется при производстве более чем 5000 наименований продуктов и напитков.

## Аспартам – скандальный подсластитель.

Ученые из независимого института рака European Ramazzini Foundation в Болонье провели долгосрочное исследование действия аспартама на 1,8 тыс. крыс.

Анализ новых результатов свидетельствует о том, что аспартам вызывает рак почек и периферических нервов.

Подавляющее большинство независимых экспертов подтверждают, что длительное использование аспартама, может вызывать головную боль, мигрень, звон в ушах, аллергию, депрессию, бессонницу.



## Аспартам – скандальный подсластитель.

В 2004 году FDA получило более **10000** жалоб на аспартам от потребителей, что составляет **80%** всех жалоб на пищевые добавки.

Большинство жалоб возникает из-за тех веществ на которые распадается аспартам при нагревании - метанол, формальдегид.

Симптомы при отравление метанолом очень похожи на рассеянный склероз.

Нейрохирург, доктор медицины Руссел Блейлок (США) сказал в интервью об аспартаме: "Это вещество стимулируют такие процессы, которые способствуют гибели нейронов, в результате чего возникают повреждения мозга различной степени тяжести".



## Сукралоза.

Сукралоза (Сплэнда - торговое название)  
E 955 – самый безопасный заменитель сахара.

Это единственный искусственный сахар,  
который избежал обвинений в канцерогенности.

Максимальная дневная доза составляет 5 мг на 1 кг веса.

Но сукралоза почти не используется в пищевой  
промышленности и сравнительно редко встречается на прилавках.

Этот заменитель является очень дорогим и не выдерживает  
конкуренции с более дешевыми аналогами сахара.



## Цикломаты – E 952.



Специалисты не рекомендуют использовать цикламаты беременным женщинам, детям и людям, страдающим почечной недостаточностью.

Для всех остальных существует допустимая дневная доза этого подсластителя, которая соответствует 11 мг на 1 кг веса.

«Сусли», «Милфорд» и «Диамант».

## Мед.

Мёд пчелиный — сладкое сиропобразное вещество, вырабатываемое медоносной пчелой из нектара растений.



В цветочном мёде содержится 13-20 % воды, 75-80 % углеводов (глюкоза, фруктоза и др.), органические кислоты, ферменты, минеральные и ароматические вещества, витамины.

В состав меда входят железо, медь, марганец, кремний, кальций, калий, натрий, магний и как говорят даже золото и серебро.

## Преимущества меда.

- ✓ Он не раздражает слизистую пищеварительного тракта.
- ✓ Легко и быстро усваивается организмом.
- ✓ Быстро восстанавливает силы.
- ✓ Оказывает седативное (успокаивающее) действие на организм.
- ✓ Уменьшает кашель.



## Кленовый сироп.



Его производят из сахарного клена.

Кленовый сироп содержит до 5% сахарозы и немного моносахаридов.

Канадский кленовый сироп обладает уникальными полезными свойствами.

В отличие от обычного белого сахара, который в процессе обработки теряет все питательные вещества, кленовый сироп сохраняет калий, кальций и железо.

Вместо вредной сахарозы в нем содержится вырабатываемая деревом сладкая декстроза и масса полезных микроэлементов.

## Ячменный солод.



Ячменный солод - это замечательный подсластитель, который широко используется в кондитерской промышленности.

Солод придает различной выпечке особый аромат "хлебного запаха".

Солод хорошо переносит высокие температуры, сохраняя полезные свойства и не приобретая негативных.



## СТИВИЯ.

Стивия — медовая трава (*Stevia rebaudiana* Bertoni) — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, свойства которого впервые были описаны итальянским ученым М.Бертони в 1899 г.

Растение известно уже около 1500 лет.

Свежие листья стивии ненамного слаще сахара, в то время как высушенные листья слаще в 20–30 раз.



## Действие стевии.

- ✓ Стивия способствует повышению уровня биоэнергетических возможностей.
- ✓ Стабилизирует уровень сахара в крови.
- ✓ Нормализует артериальное давление
- ✓ Снижает холестерин
- ✓ Компоненты стевии обладают бактерицидными свойствами, способствуя заживлению ран, в том числе при ожогах и кожных заболеваниях.



## Меласса (Муляса) – сладкая черная патока.

Тягучий сироп темного цвета.

Побочная продукция производства сахара из свеклы.

Раньше использовали в качестве корма для животных и в промышленных целях, но сегодня меласса - важный компонент здорового питания.

В мелассе много витаминов группы В, что делает ее полезным продуктом, укрепляющим нервную систему и улучшающим состояние кожи.

При покупке важно обратить внимание на то, чтобы меласса была натуральной, без добавления серы и сахара.

