2011-05-27 **Кушайте на здоровье!**

В питании должно быть приблизительно 70% животных жиров и 30% растительных.
- из РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ предпочтительны только масло ***подсолнечное*** *и* ***оливковое***
(рафинированные и нерафинированные). Желательно, чтобы и одно, и другое попеременно присутствовали на столе.
Маргарин в питании недопустим *как источник токсичных трансжиров, неизбежно образующихся при химической гидрогенизации. С 1 января 2008 года маргарин запрещен и в питании военнослужащих Российской Армии. . В последнее время россиянам, пользуясь их незнанием, начали продавать в маленьких упаковках с красочными этикетками и по запредельным ценам*
пальмовое масло
как особо целебное. На самом деле
пальмовое масло в пищевом отношении - худшее из всех растительных,
но второе по объему мирового производства (после соевого) и самое дешевое среди всех растительных жиров (дешевле соевого). Из-за крайней дешевизны пальмовое масло, в основном, используется в качестве биотоплива для дизелей, для производства мыла и низших сортов маргарина, а также для термостойких фритюров в пищевой промышленности при обжаривании продуктов для невзыскательного потребителя. Часть пальмового масла используется для питания голодающего населения отсталых стран, в которые поставляется по программам международной помощи.

Старайтесь ограничить или исключить любые ***консервы****, в том числе и* ***консервированные соки*** *(даже если на упаковке сока написано об отсутствии консервантов, это абсолютная ложь - любой технолог знает, что никакой сок более 2-х часов без консервантов не сохраняется; это относится и к детским консервам).*
Питание консервами *допустимо лишь в экстремальных условиях, когда недоступны свежие полноценные продукты, - это питание на поле боя (но не в обычной солдатской столовой), в условиях полярной экспедиции, на космической станции. Любые консервы абсолютно недопустимы для беременных и кормящих. К сожалению, у нас в России стало обычной практикой кормить грудных детей разрекламированными "детскими" консервами вместо нормального свежеприготовленного прикорма из хороших продуктов. Результаты*

питания суррогатами не заставили себя ждать - здоровье населения России быстро ухудшается, все шире распространяется мужское и женское бесплодие, ныне превращаясь в национальное бедствие.

Если кисломолочный продукт может хранится многие дни (или даже недели!), и при этом не происходит его перекисание, - значит после достижения срока готовности:
- или в него были введены консерванты (токсичные вещества, убившие кисломолочные палочки, также токсичные и для человека, и для нормальный кишечной микрофлоры - так что тогда не удивляйтесь появлению дисбактериоза);
- или продукт уже после расфасовки в герметичную упаковку прошел обработку жестким радиоактивным излучением, убившим кисломолочные бактерии. В этом случае для глубокой радиационной обработки чаще всего используется гамма-излучение изотопа кобальт-60 (т. е. искусственно получается некий вариант "яблочек из Чернобыля").
В любом случае такие продукты не могут быть признаны здоровыми.

Кроме того, совершенно не нужны, а то и вредны в питании, ныне широко продающиеся самые разнообразные БАДы, на этикетках которых для успешности продаж обещают исцеление от многих болезней, что является полной ложью. Не следует ловиться на уловки производителей и продавцов, заботящихся лишь о своих прибылях.
Во многие БАДы, а большая их часть (по объему) из продающихся в РФ производится в Китае, где в них в малых дозах добавляются и дешевые наркотические вещества, вызывающие привыкание, заставляющие покупать их снова и снова. Кроме того, Китай, давно уже открыто претендующий на заселение китайцами территории РФ, с помощью трудно определяемых присадок к своим продуктам способен оказывать и специально рассчитанное воздействие на население России для ускорения освобождения земель. Мощной китайской биологической науке это вполне по силам. Уже было слишком много случаев, когда в китайских продуктах, изготовленных для поставки в РФ, выявлялись недопустимые вещества, но не все можно обнаружить. Потому любые китайские продукты питания, БАДы, лекарства лучше избегать.

В конце 1950-х годов в СССР была принята программа полного исключения сахарозы из питания населения путем ее переработки на глюкозу и фруктозу, и применения только глюкозы и фруктозы и в пищевой промышленности, и в продаже населению. Как всегда, эта программа была доблестно завалена, а результаты мы полномасштабно пожинаем сейчас - иммунитет каждого последующего поколения в России значительно хуже, чем у предыдущего. (В конце концов, отравить можно любого.)

ВАЖНОЕ О СОЕ

Обсуждаемые жаркие проблемы о генно-модифицированной сое - это просто проблемы производителей в борьбе за рынок сбыта (в конце концов, всякий сорт яблок тоже генно-модифицирован по отношению к другому сорту).

Для потребителя важно другое - ВСЕ без исключения сорта сои, в силу их видовой принадлежности, содержат флавоноиды сои (isoflavones, в т. ч. диадзеин) - ***растительные аналоги женского полового гормона эстрогена***

, которых в сое в 1000 раз больше, чем в других растениях. Так что всякий раз, когда вы потребляете сою (или промышленные изделия из фарша с неизбежным преобладанием в них соевой муки), вы проводите себе (или своим детям) эффективную гормонотерапию со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями (в том числе приводящими к аллергии, иммунодефициту и ожирению). Ну, а уж факты риска невынашивания у тех будущих матерей, которые употребляли значительное количество продуктов из натуральной сои или сои неглубокой переработки, давно установлены.

И именно соя является основным "заменителем" мяса во всех промышленных продуктах из фарша (мясо туда почти не кладут).

Особенно вредно потребление сои когда идет формирование эндокринной системы - а это период внутриутробного развития и детский возраст до 15-16 лет.

Поэтому соя может рассматриваться только как ценная техническая, но не пищевая культура.

А для питания людей среди бобовых существуют совершенно безвредные фасоль, горох, бобы - кушайте на здоровье, особенно в зимнее время.

(Фасоль не пользуется широкой популярностью, так как большинство людей не умеет ее готовить, и она получается, несмотря на длительное замачивание, жесткой, стекловидной. Как правильно и вкусно приготовить фасоль смотрите в 48-м выпуске Фасолевые супы - по-французски, по-югославски)