



Козлов, Г. Ф. Проблемы питания и здоровье [Текст]. Т. 1. Ч. 3. Разд. 3 : Профилактика питанием нарушений обмена веществ / Козлов Григорий Федотович, Дышкантюк Оксана Владимировна. - Одесса : Лерадрук, 2012. - 347 с. Библиогр.: с. 340-344. - ISBN 978-966-2710-19-9.

В книге изложены общие проблемы обмена веществ и связь их со здоровьем. Описано влияние на обмен калорийных и некалорийных нутриентов, взаимодействие клеток, органов и систем, некоторые энергетические процессы, водно-солевой обмен, кислотно-щелочное равновесие и окислительно-восстановительные процессы. Показана связь физиологических признаков личности и обмена веществ. Освещены сезонные влияния на метаболизм. Даны рекомендации по очищению организма от ксенобиотиков и катаболитов.

Уделено внимание злободневным проблемам ожирения людей с рекомендациями по нормализации массы тела правильными рационом и режимом питания.

Книга предназначена для широкого круга читателей, ценящих свое здоровье, в первую очередь для молодёжи и студентов, которые изучают основы наук, связанные с технологией питания.

ВВЕДЕНИЕ

*Научившись правильно есть,
мы научимся правильно жить.*
М.Монтиньяк

*Судьба народа зависит от того,
каким образом он питается.*
Жан Брийа-Саварен

Настоящее издание является пятым томом серии, которым продолжается обсуждение проблем диетологии, оздоровительного питания и профилактики наиболее опасных и распространённых заболеваний человека.

В настоящем третьем разделе третьей части обсуждаются проблемы всеобъемлющих заболеваний, к которым относятся нарушения обмена веществ (метаболизма). Нет ни одного заболевания, которое не было бы связано с обменом веществ. Либо болезнь возникает на почве нарушения метаболизма, либо заболевание (например, инфекция) нарушит метаболизм с далеко идущими последствиями. Следовательно, нормальный обмен веществ

— обязательный фактор здоровья человека.

Оглавление

Условные обозначения.....	3
Введение.....	4
Глава I. ПРОБЛЕМЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ.....	11
1.1. Состояние проблемы.....	11
1.2. Калорийные нутриенты и обмен веществ.....	17
1.3. Некалорийные нутриенты и обмен веществ.....	32
1.4. Процессы питания клеток и взаимодействие органов.....	46
1.5. Некоторые энергетические процессы и метаболизм.....	58
1.6. Водно-солевой обмен (электролитный баланс).....	63
1.6.1. Вода и обезвоживание организма.....	63
1.6.2. Состояние структуры воды.....	71
1.6.3. Обменные процессы воды.....	75
1.6.4. Питьевой режим.....	78
1.7. Кислотно-щелочное равновесие.....	84
1.8. Окислительно-восстановительные процессы.....	88
1.9. Отрицательная поляризация биоструктур и здоровье человека.....	92
1.10. Физиологические признаки личности и обмен веществ.....	97
1.11. Мочевыделительная система и метаболизм.....	106
1.12. Сезонные влияния на обменные процессы.....	115
1.13. Очищение организма от вредностей (ксенобиотиков: токсиков, шлаков, катаболитов).....	129
1.13.1. Пути загрязнения пищи вредностями.....	129
1.13.2. Подрыв здоровья ксенобиотиками и способы очистки организма.....	136
1.13.3. Сезонное очищение организма.....	145
1.14. Идеи Б.В.Болотова по оздоровлению человека.....	155
Заключение.....	165
ГЛАВА II. НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ: ОЖИРЕНИЕ.....	171
2.1. Состояние проблемы.....	171
2.2. Эпидемиологические данные об ожирении людей и их долговечности.....	180
2.3. Проблемы ожирения в США и Западной Европе.....	191
2.4. Проблемы ожирения в Украине.....	201
2.5. Детское ожирение.....	204
2.6. Метод определения массы тела.....	207
2.7. Теоретические и практические проблемы ожирения.....	212

2.7.1. Общие положения.....	212
2.7.2. «Углеводная» концепция ожирения.....	222
2.7.3. «Жировая» концепция превышения оптимального индекса массы тела.....	230
2.7.4. Физиологические признаки личности по группе крови и ожирение.....	236
2.7.5. Гормон роста, другие гормоны человека и ожирение.....	240
2.7.6. Исследование гликемических индексов при потреблении мучных продуктов.....	248
2.7.7. Критический анализ взглядов М. Монтиньяка и других исследователей на проблему ожирения.....	252
2.8. Рекомендации по оптимизации массы тела (похудение).....	259
2.8.1. Общие положения.....	259
2.8.2. Некоторые методы похудения, предложенные в США.....	271
2.8.3. Отечественные разработки средств похудения.....	282
2.8.4. Режимы питания для похудения.....	288
2.8.5. Рекомендации против ожирения по «углеводной» концепции.....	295
2.8.6. Пищевые продукты для похудения.....	300
2.8.7. Лечебное голодание для похудения и общего оздоровления.....	317
2.8.8. Грубые нарушения и расстройства «питательного процесса» (анорексия, булимия).....	323
2 9. Книга, которую не стоило писать, а тем более читать.....	328
Заключение.....	335
Список литературы.....	340