

"Кислая" пища вымывает кальций из костей

Люди привыкли оценивать пищу с позиций ее калорийности, содержания белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ. Но любой продукт имеет еще один фундаментальный показатель – кислотную нагрузку пищи.

Рисунок В. Дашиевой

По данным антропологов, рацион древнего человека состоял на 1/3 из нежирного мяса диких животных и на 2/3 - из растительной пищи. В этих условиях питание носило исключительно щелочной характер. Кислотная нагрузка пищи древнего человека составляла в среднем минус 78. С возникновением аграрной цивилизации, когда человек стал употреблять в пищу много зерновых культур, молочные продукты и жирное мясо

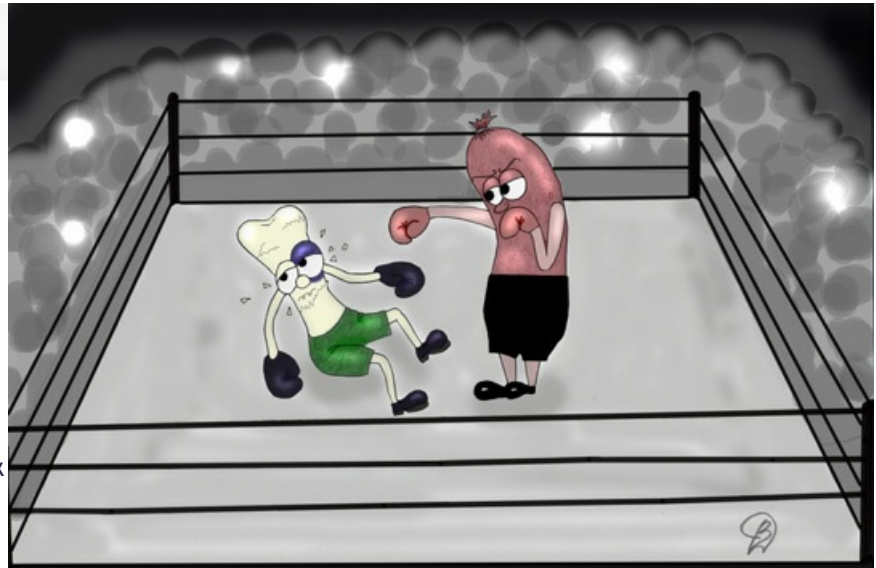
одомашненных животных, ситуация изменилась. В конце XX века рацион человека заполнили промышленно обработанные продукты питания. Кислотная нагрузка пищи современного человека составляет уже плюс 48. Его рацион богат насыщенными жирами, простыми сахарами и поваренной солью, но беден клетчаткой, магнием и калием. Он стал включать в себя кондитерские изделия, чипсы, новоявленные молочные продукты, прохладительные сладкие напитки, колбасы и сыры – рафинированные и обработанные продукты с кислыми валентностями.

В процессе жизнедеятельности организму требуются как кислые, так и щелочные продукты распада. При этом его устойчивость к ощелачиванию в несколько раз выше, чем к закислению. В действительности ежедневное «кислотное» питание приводит к хроническому пожизненному закислению (ацидозу) внутренней среды организма. Поэтому его защитные системы «настроены» на нейтрализацию и выведение кислых продуктов распада.

Человек не умирает от кислой пищи только потому, что в его организме есть мощный механизм ощелачивания – это щелочные минеральные вещества, содержащиеся в костях, волосах, ногтях, зубах и сердечной мышце. Так организм не допускает выхода pH крови за заданные пределы. Но это дорогого стоит, ведь в жертву приносится скелет: в целях ощелачивания из костей вымываются щелочные буферы – кальций и магний. Отсюда ускоренное развитие остеопороза. Получается, каждый раз, когда мы едим или пьем что-то кислое, организм лишается кальция, магния, калия, натрия и других нейтрализующих кислоты элементов. Их запасы необходимо восполнять.

Сколько кальция нам требуется?

Хронический слабовыраженный ацидоз приводит к многочисленным заболеваниям, отражаясь, прежде всего, на мышечных и костных тканях. Сегодня хроническая слабость костей и мышц отмечается уже в молодом возрасте и часто приводит к деградации суставов. Кислая реакция мочи создает идеальные условия для образования камней в почках, а нарушение работы почек вызывает развитие воспалительных заболеваний и почечной недостаточности. Также кислая реакция слюны разрушает зубы и способствует развитию стоматитов. Хроническое закисление может вызывать головные боли, тревожность, бессонницу и задержку



жидкости в организме.

Кроме того, кислая среда является благодатной почвой для размножения грибов, бактерий и вирусов. Получается, что с учетом вышеперечисленных патологических процессов, к которым приводит современное «кислотное» питание, почти все болезни имеют первоосновой хроническое закисление организма.

Диагностировать хронический ацидоз можно даже по обычному анализу мочи. Так, в норме реакция мочи слабокислая (рН 5,8 – 6,5). При закислении организма в повторных анализах мочи рН будет ниже 5,8. Щелочная реакция мочи – рН более 6,5 - встречается у вегетарианцев, а также при воспалительных процессах (цистит, пиелонефрит), рвоте и при схождении отеков.

Рекомендации по питанию:

~ Сократите количество кислотообразующих продуктов в своем рационе

~ Употребляйте пищу, богатую макроэлементами (горчица, миндаль, фисташки, фундук, фасоль, овсянка, горох, ячневая крупа, грецкий орех, курага, морская капуста, чернослив, изюм, чечевица, арахис, кедровые орехи, картофель в кожуре, кешью, пшено, гречка зеленая)

~ Принимайте препараты, содержащие эти макроэлементы.

КАЛЬЦИЙ. Считается, что взрослый человек в среднем должен употреблять в сутки примерно 1 г кальция. Беременным и кормящим женщинам необходимо 1,4 – 2 г в сутки. Наиболее богатые кальцием продукты питания - горчица, миндаль и фисташки. Как источник кальция в народной медицине издавна применяется яичная скорлупа, практически не имеющая себе равных по своим свойствам. Скорлупа птичьих яиц на 90% состоит из карбоната кальция, который усваивается почти стопроцентно за счет того, что уже прошел синтез в организме птицы из органического кальция в неорганический. Вдобавок ко всему скорлупа содержит все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк и другие (всего 27 элементов!). Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена - этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Состав яичной скорлупы поразительно совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях современной экологии. В аптеке можно приобрести препарат из яичной скорлупы «Кальцид», в одной таблетке которого содержится 100 мг элементарного железа. Рекомендуемая доза приема по 2 - 3 таблетки 2 - 3 раза в день во время приема пищи, т.к. «Кальцид» лучше усваивается на полный желудок.

КАЛИЙ И МАГНИЙ. Суточная потребность организма в калии – 3 - 5 г в сутки, магния – 500 мг. Много калия содержится в кураге, фасоли и морской капусте, а магния – в кешью, зеленой гречке, кедровых орехах. Вместе эти макроэлементы содержатся в горчице, горохе, грецких орехах, фундуке и миндале. Из препаратов можно рекомендовать «Панангин» по 2 таблетки 1 - 2 раза в день.

НАТРИЙ. Суточная доза натрия составляет 4 - 6 г и содержится в 1 ст.л обычной поваренной соли. Лучше применять натуральную морскую соль, которая содержит 92 незаменимых минерала, в то время как в рафинированной их остается только два: натрий (Na) и хлор (Cl). Много натрия содержат морепродукты, морская капуста и морская рыба.

Маргарита Дамбаева, врач-интернист, к.м.н.

Автор: Алиса Канарис © Babr24.com Источник: infopol.ru ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 7370 01.06.2015, 18:37
👍 1097

URL: <https://babr24.com/?ADE=136208> Bytes: 6259 / 6057 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм

- ВКонтакте

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Канарис**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **424**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)