

Лексикон здорового человека: от токсинов до клетчатки

Читая статьи о здоровой пище и правильном рационе, мы наталкиваемся на множество терминов, значение которых нам непонятно. Вернее так: вроде слова столь часто крутятся в речевом обиходе, что мы к ним привыкли и сами ими оперируем, но вот только их значение мы понимаем не до конца.

Токсины и шлаки. Пожалуй, ни одна статья об очищении организма не обходится без слов «токсины» и «шлаки». Диетологи уверяют, что эти вредные вещества отравляют наш организм и должны регулярно из него выводиться. Токсины — термин вполне себе медицинский, это яды биологического происхождения. А вот шлаки считаются термином абсолютно псевдонаучным, порождённым мозгом представителей альтернативной медицины. Под ним подразумеваются вредные вещества из пищи и окружающей среды, которые накапливаются в организме.

В стане традиционной медицины считают, что шумиха вокруг токсинов и шлаков раздута на пустом месте, ведь в человеческом организме есть печень и почки, которые фильтруют кровь, а вредные вещества выводятся наружу естественным способом. Соответственно, вредные вещества могут отравлять организм только при серьёзном сбое в работе указанных органов. Например, при циррозе печени или почечной недостаточности.

Детокс. Этот термин логично следует за «токсинами» и «шлаками», они в одном ассоциативном ряду. Детокс представляет собой процедуру очищения организма от тех самых вредных и ядовитых веществ.

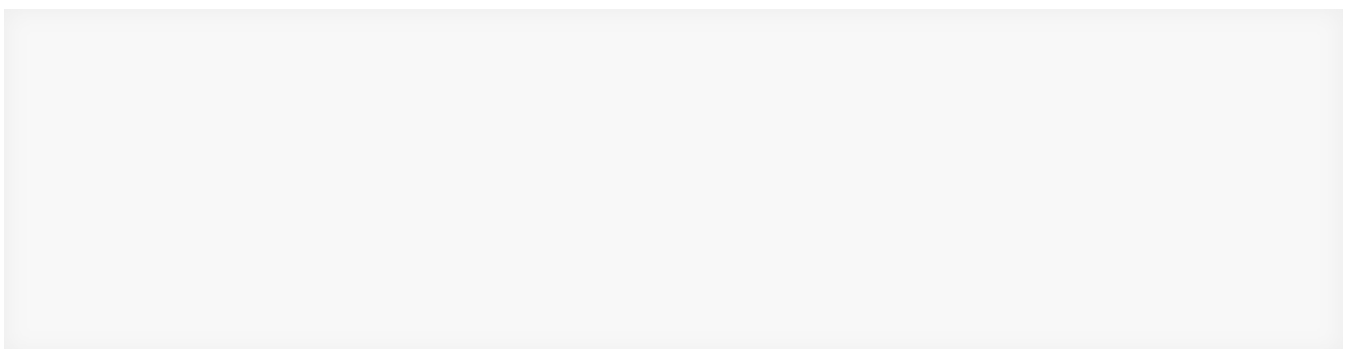
Концепция выведения из организма шлаков и токсинов получила столь большую популярность в народе, что все ринулись устраивать детоксы. В качестве инструментов очистки организма используются клизмы и слабительные, лечебное голодание, пищевые добавки и БАДы — или всё вместе и сразу. Программ детокса множество.

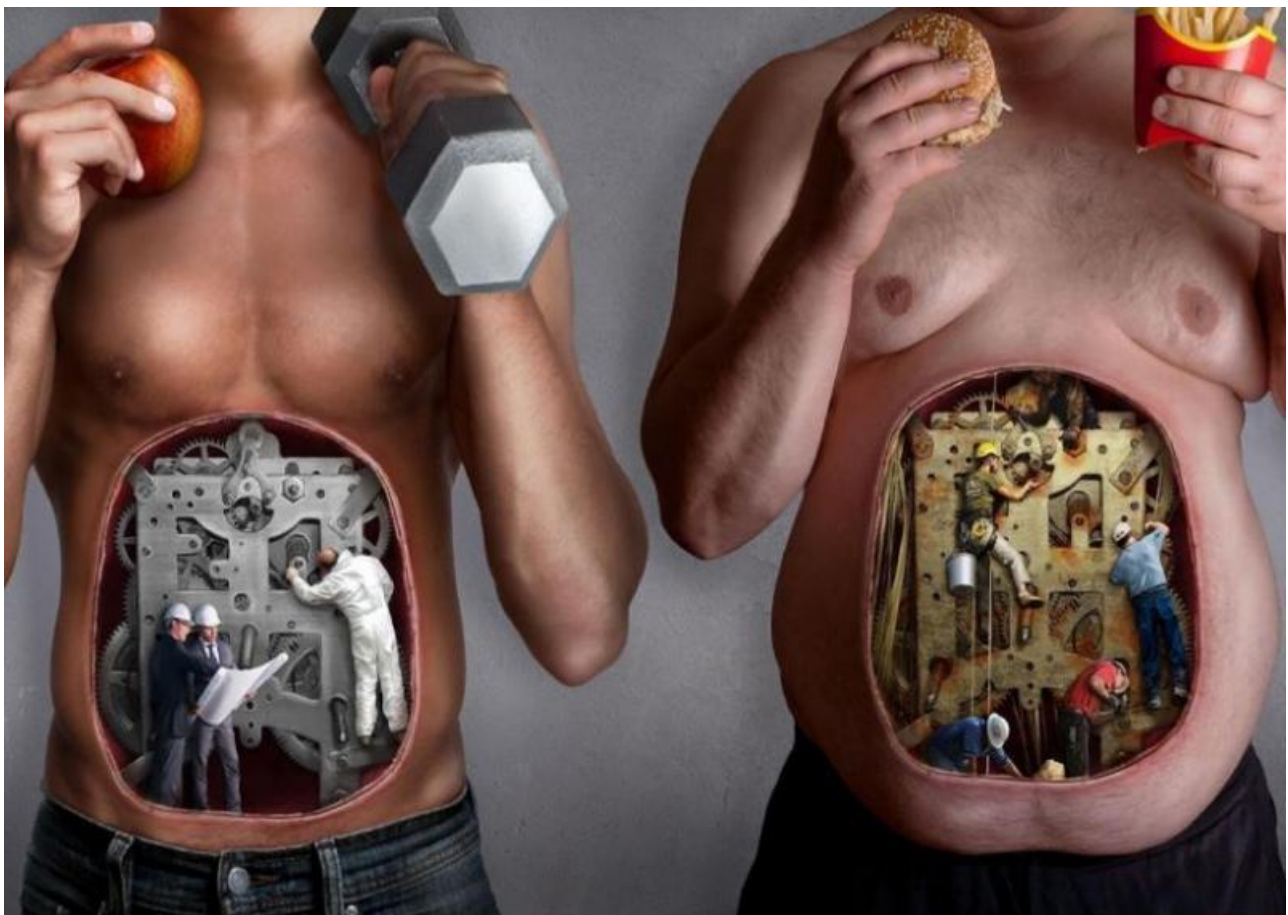
Антиоксиданты и свободные радикалы. Два этих термина идут в паре и являются, так сказать, антиподами.

Антиоксидант — молекула, способная препятствовать протеканию опасных для организма цепных реакций, запускаемых свободными радикалами. В свою очередь, свободные радикалы (или оксиданты) — это неустойчивые атомы, которые, чтобы стабилизироваться, отбирают необходимые электроны у здоровых клеток и тканей. Тем самым свободные радикалы повреждают клетки, ослабляя иммунитет и вызывая развитие различных заболеваний (диабет, астма, варикоз, онкология, нарушение мозговой деятельности).

Свободные радикалы образуются внутри организма в ходе биохимических реакций (как реакция на плохую экологию, вредные привычки и неправильное питание), но также могут попадать извне: например, в процессе вдыхания табачного дыма или выхлопных газов.

Так вот, антиоксиданты в этом случае выполняют роль природного щита для организма, они ограничивают агрессию свободных радикалов и возмещают нанесённый ими ущерб.





Натуральными антиоксидантами являются: витамин А, витамин С, витамин Е, селен, цинк, дигидрокверцетин, карнозин, полифенолы, катехины. Антиоксиданты синтезируются внутри организма и могут поступать в него с пищей. Но следует помнить, что антиоксиданты, содержащиеся в продуктах питания, разрушаются и теряют свои полезные свойства при термообработке. Кроме того, запасы антиоксидантов истощаются при курении и приёме алкоголя.

Клетчатка. Нам настоятельно рекомендуют употреблять продукты, богатые клетчаткой, но что это такое? Клетчатка — пищевые волокна, содержащиеся в продуктах растительного происхождения. Они не перевариваются в желудке и тонком кишечнике, а вместо этого набухают в жидкостях. Проходя через желудочно-кишечный тракт, набухшая клетчатка соскабливает со стенок непереваренные остатки еды, поглощает токсины и выводит всё это из организма. В этом и есть польза клетчатки. Лидерами по содержанию нерастворимых пищевых волокон являются бобовые, сухофрукты, пшено, цельные зерна, зелёные овощи и морковь.

Автор: Алиса Беглова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 6763 04.01.2021, 14:22 📌 784
URL: <https://babr24.com/?ADE=208989> Bytes: 3860 / 3735 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



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

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @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
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @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](#)