в/ ;в р Е дни

3 Д Р

ЛИ СА

3 А

Т 0

ABE

1РАНИ ТЕЛНИ ТЕ

■

ott

t=sss============================:

Тдзи глава иска да представи о;бективно; хранителните добав- JffiTO има за цел да избегне неправилното им обобщаване.

ДОБАВКИ?

Консервантите са най-различни ; по-голямата част са анти- ■рийни,, но не са антифунгидни, да като други са преди всичко ефи- |ня срещу плесените. Някои са мастно разтворими, а други — водно- раз- «р1ми ; нятгои реагират само в кисела среда, докато други - в алкална ръ яли са4 химически неутрални. Към това се прибавя: проблемът за до— ш Една субстанция, използвана самостоятелна, трябва да бъде дози- Ьзр, за да има известна ефикасност, нещо, което увеличава опастността ■юследици върху организма ; в замянв на това, ако се комбинират \п консерванти, често малки количества са достатъчни, за да постиг- I аналогичен ефе-кт. Именно такъв е случаят с подсладителите : sjers захарин/ цикла мвт е много по-ефикасна, отколкото други подсла­дели, взети изолирана. Едно друго.1 пре-димство е, че разДични: субстанц» ви често се поглъщат или елиминират по различен начин от организъм», рто се използват само в малки количества, органите, отговорни за шатз асимилация и за тяхното излъчване, ги понасят по-добре. Впро— ри, този тип използване се препоръчва от ФАО и СЗО .

Л И I Е

Можем да бъдем сигурни, че допустимите добавки са приемли- f; но също1 можем да мислим, както професор Айххолц, че "тези суб- Ь|щйи се все пак една заплаха за организма, защото в него остават |фди w ние не знаем, до каква степен те чумулират ; а броят на добав­ите, ю&т© ни се на-двга, е агромен я ио-голямата час\* ох i-ях. as са нш обект на изследване, що се отнася до тгумулат-ивния им ефект".... ■йреки че теоритичес^ги е възможно- да се направи това чрез радиоактивни [Чбствнции / изотопи /, консуматорът би трябвало да започне да ограни- Ввг прежаленото използване на тези субстанции и особено оцветителите , (тШ не купува съответните продукти. Това е верно, по-специално за |Асиште, чиято хранителна стойност е впрочем нулева.

Q U В Е X И I

Т® служат за подобряване вида не храната и я правят по-апе- Н8 ; има- почти 50 позволени оцветители. Използването на оцветители йбва да бъде споменато върху етикета, но< не и непременно точното им Ьввзние. tfafrdtiiik/

Репичките обхващат' два различни типа :

И - с малък размер, розови или беда-/ откъде tod произлизат кого брой ни разновидности : кръгли, полудълги, розови с бял връх, дай розови и про-V и w

[Ш , черни и бели, разпространени предимно в Германия. Ъ Репичките притежават същите активни вещества, като хряна и весела. Сицо като хряна, репичките активизират храносмилателните вдии и стимулират по този начин апетита. Така че, може да се; из- юлвват при всички катаралки смущения на храносмилателния апарат. It "а изключително--ефикасни, особено под формата на сок в областта ■ черния-дроб и жлъчната секреция» Този холароген ефект се бори с дойната стаза и предпазва от-образуване на. .жлъчни камъни. При еже- левно консумиране «ок от прясна ряпа в--продължение на много месеци, пржно е дори да се разтопят някои жлъчни камъни.- в Репичките имат снцо пречистващ кръвта, .ефект, а снцо и лаксати- еен и диуретичен ефект, благодарение на съдържанието си на-рафанол. г Те успокояват сухата, .спазмодична; кашлица и благоприятстват юрачвенето ; но трябва да се имат предвид само нетуберцулозни йрадания. Препоръчват се в случви на коклюш и-бронхити. I« Така че, лечебните качества на репичките са изключително инте- ■еени за :

* стомашно)-чревпия тракт и особено з>а черния дроб и жлъчния меа^ур ;
* обмяната1 на водата, особено на ниво: бъбреци ;

--дихателните органи.

.--За1 медицинска употреба репичките се препоръчват несолени, но подсладени - за предпочитане с мед или с нерафинирана захар»-- .. I Ексщайн и флам- препоръчват сок от ряпа, приготвен по следния начин : издълбава <зе ряпата, като се крави малък сьт-вар-на долния й ■рай ; тази кухи на-се. напълваме не рафинира на захар или с мед. Ряпа­та ее поставя над. съд, за де се събере--coкът, който изтича ; този .. [с(гк от ряпата; се дава на болния чист или разреден с малко топла.' вода ^Ьвфяна или дори със супена лъжица. .. - \_ —

[ В-домакинството репичките служат като предястие или смесени с тоги сурови храни. Ряпата се на.стъргва ситно,-за да се включи в велена са-тгата, - към която могат -да се прибавят също и домати, кресон, врвенси зеле, спа на к,--цветно--зеле или моркови. Салатата може да се гарнира също и с няколко маслини.

- 308 -

2/ ВРЕ ДНИ ЛИ С к 3 Ь

ЗДРАВЕТО ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ?-

Т5ЗИ ГЛЗВ8 ИСТС8 Д8 ПреДСТ8ВИ 0;беКПЛВН0- ХрЗНТЛТелнзлтге Д0бв1 »и, квта: има за цел да избегне неправилиото им обобщаване.

Консервантите са най-различни \ по-голямата част са анттл- ■актермйни,, но не са антифунгидни, даката други са преди всич-wo [кесни срещу плесените. Някои са мастно' разтворадмтл, а другтя. - водно' pi Ивориипг ; няхгои реагират само в кисела среда, докато други - в алкаж Креда или с?г химически неутрални. Към това се прибавя проблемът за д<. [8st8. Една субстанция, използвана самостоятелна, трябва да бъде дози- [рана, за да има известна ефикасност, нешр, ^оето увеличава апастност\* от последици; върху организма ; в ззмян8 на това, зко се камбмшрзт много консерванти, често малки количества са дастзтъчни, зз дз постил Н9Т аналогичен ефе-^т. Именно такъв е- случаят с подсладителите. \*. сместа захарин/ цикла мат е много по-ефикасна, отколкото други подсл1 ■ дители, взети изолирано\* Едно друго: предимство е, че разйични субстз\ [ции често се поглъщат или елиминират по различен начин от организъма I когато) се използват само в малки количества, органите, отговорни за [тяхната асимилация и за тяхното излъчване, ги понасят по-дзбре. Впро- 1чем, този тип използване се препоръчва от ФАО и C3Q ,

Можем Д8 бъдем сигурни, че допустимите добавки са прмз^лл ви ; НО' също- можем да мислим, както професор киххолц, че "теви суб | станции С8 все пак една заплаха за организма, защото в него остава\* I следи и ние не знаем, до каква степен те чумулират а броят на дс яите, \*ойто> ни се налегь, е arpvwe-н и цо-гсшцфта хя;\* пс

I били обегг на изследване, що се отнася до кумулативния ш ефект" [ Вьпре\*до че теоритически е възможно' да се направи това чрез ^ада I субстанции / изотопи /, консуматорът би трябвала да започне д& I Ч8В9 прежаленото използване на тези субстанции m особено оцвеч тгато не купува съответните продукти. Това е верно, по-сиецивл J слз дадпите, чиято хранителна сто&ност е втгрочем нулева\*

К 0 II, В lis VI I 3 JL VI 1 1

Ts служат за подобряване вида на храната ъ a i

Ьретда че близо 90 % от оцветителите се произвеждат синтетично, те 1мог8т да се считат за токсични. След от^фитието', направено от япо- ша Кино>сита, че оцветителят "жълто масло" предизвиква рак на черния яб, той е бил забранен, а всички съвременни оцветители са били тес- рани научно. Същият списък от оцветители е валиден в целия Общ пазар.

Въпреки че синтетичните оцветители не могат да бъдат таксувани II токсични, при все това би било за предпочитане да се използват бтествени оцветители. Един приемлив компромис в тази облвст би могъл ■"бъде' точното о-писание върху етикета на изпал^ените оцветители и i ползва не то- на всички1 тези субстанции в опаковката.

С У Б С Т A Н U И И



[ГЪСТЯВАЩИ , СВЪРЗВАЩИ , ЖЕЛИРАЩИ И

СТАБИЛИЗИРАЩИ

Стабилизиращите и сгъстяващите са главно естествени субстанции, о например, СКОРБЯЛАТА , която е най-важният въглехидрат, съдържащ се в нашите храни. Нейните производни имат често по-бла го приятни свой­ства ; но това са, както и скорбялата, въглехидрати, които съвършено се асимилират, така че са без последствия' за организма.

ЖЕЛАТИНЪТ се извлича от кости на говеда и телета и от южата им и се състои от протеини. Той не представлява неудобство, при •еловие, че не се използва в твърде голяма количество; ; той не трябва да нотфива повече от 1/4 от ежедневната нужда от протеини. Желатинът кяма нито вкус, нито цвят и се понася- дори от лица, страдащи от стомах. Разтваря се в много гореща вода и представлява при I % разтвор ела- чнз жвле, което приема течната си форма, щом се затопли. Биологична- стойност на желатиновите протеини е- слаба ; липсват им известни не- [88Меними амино' тгиселини.

ПЕКТИНИТЕ са набъбващи субстанции, които често се нами­рат в растителната храна и се състоят химически от полизахариди и поли- галактогенни киселини. Намират се, например, в корите. на лимоните и портокалите, в я-бълтгите и слънчогледовото семе. Те имат леко слабител­но! действие. Обикновената използвана концентрация е I - 5 гр. на I кг.

хпян9

фуги полизахариди са : киселината от кафявите водорасли, агар-агар , гуми-арабикум и карагенат, произхождащи от кафяви или черг- вени водорасли.

Всички тези полизахариди не са само сгъстяващи субстанции ; чрез силното си абсорбиране на водата и продължителния им престой в червата, те заместват ефикасно скорбялата и служат -като баластни суб­станции. Тъй като не съдържат Калории, използват се за производство на

|диетични- храни и за активизиране функциите на дебелите черва»

Нека споменем също съществуването на синтетични сгъстяващи ■вещества, етерите на целулозата. Тези субстанции имат предимството 1пред естествените сгъстяващи вещества, че устояват по-добре на разру­шителното действие на микроорганизмите и че по-мал-ио зависят от процен |та киселинност на продуктите, които трябва да се сгъстят ; освен това, I те позволяват една много точна дозировка. Тъй като не се резорбират от Iорганизма и не атакуват органите на храносмилането, те се считат като ■безвредни' за здравето. Препоръката на ФАО и СЗО е следната : I - 15 1грама на I vr. храна и максимално' дневно количество 30 мгр. на I кг. ■телесно тегло.

ЕМУЛГИРАЩИ ВЕЩЕСТВ А

Това са субскгнции, които пречат на смесите, които не могат да ■се съединят нормално / като мазнина и вода> /, да се разделят. Много- ■ бройни хранителни продукти изискват използването им - по-специално

МАРГАРИНЪТ . JL, Е Д И Т И Н Ъ Т § едновременно емулгиращо и специ- |фично: за организма вещество, полезно освен това за нервната система.

Съществуват липофилни и хидрофилни емулганти. Липофилните емул [ганти, подхождат по-специално за производството на маргарин, тъй като |е емулсия, вода-в-мазнинв, докато' хидрофилните емулганти подхождат по- |вече за емулсии мазнина - във - вода . Хранителната индустрия използ­ува често и двата типа емулганти едновременно.

Най-важните синтетични емулганти са глицеридите на мастните ки |селини, които не могат да бъдат опасни в количества, подходящи за тях- Ihoto използване. Ще видим при все това, че те могат да бъдат обект на (известни резерви.

Тези тговпоненти на мастните киселини са химически моно- и ди- [глицериди ; 80 % от емулгантите, използвани в САЩ, съставляват част от |тази група химически съединения. Те се намират в естествено състояние кв човешкия организъм и въпреки че по икономически причини са обект на [синтетична производство, счита се, че се асимилират правилно и не пред [ставляват неудобство' за здравето. ФАО и СЗО препоръчват максимално |дневно количество 125 мгр. на I кг. телесно тегло.

Използват се също глицериди на мастните киселини с лимонената, [оцетната, млечната или виненвта киселина, коита се разграждат също мно [го бтрзо от организма и не представляват никаква опас.тност. За тях ма­ксималното препоръчвано количество е 100 мгр. на I кг. телесно тегло.

Невъзможшо е да се цитират тук всички субстанции, ^оито се из­ползват- в нашите храни като стабилизиращи или емулгирещи средства, но 1може да се каже изобщо, че те са без последици за организма.

АРОМАТИЗИРАЩИ СУБСТАНЦИИ

Ароматизиращите субстанции, използвани в хранителната 'индустрия1, служат да предадат или да засилят аромата на една храна. Миризмата, цветът и формата на една храна играят важна' роля. Досега ароматът е бил предмет на малггсо изследвания, що: се отнася до неговия ефект във $ физиологичната, химичната или; биохимичната област. Съставките, които дефинират е-дин аромат, са1 от летливо или нелетливо естество, първите субстанции се възприемат от обонянието, а: вторите ат вкусовите: клетки на? езика. Тези, които са открити в храните, са само в минимални коли­чества, достигащи до микро-грам или милиграм.

Естествените ароматизиращи средства, намиращи с в храните-, се

ожачествяват като първични ароматизиращи субстанции,. Като въздейства­ме- върху храните / като> ги режем, готвим или ги подлагаме

на химическо или ензимно влияние/, получават се други ароматични суб­станции, които в случая са вторични ароматични вещества. Те: също могат да се предизвикат чрез внасянето на ензимни препарати или микроорганиз­ми / мая, плесени, бактерии /. Такъв е особено.' случаят при производ­ството) на млечните продукти, производни на соята или на ферментирали храни, като кисело- мляко или зеленчуци\*, подложени на млечно кисела ферментация.

От физиологична и диетична гледна точка, ароматичните субстан­ции са важни :

* те създават желание да се яде една. храна, която без аромата й, не би била въз приемлива ;
* те активизират всички храносмилателни; жлези.

За съжаление, не е възможно» да се запази аромата- на храните, коиткс трябва да бъдат трансформирани още веднага след събирането: им, транспортирани, складирани и разнасяни по нашите магазини. Преди кон­суматорът да може да: яде една храна, тя е загубила вече част от своя аромат, \*ака че, хранителната технология е принудена :

* да развие методи, позволяващи да се запази възможно повече , аромат / тгонцентрати,на плодови со^ве / ;
* да извлече от храните: естествените им аромати / напр. есенции/;
* след като открие химичната им структурен, да произведе ' де граматични субстанции, които: са идентични с тях ;
* и да. синтезира изкуствени ароматични субстанции.

Днес съществува цяла специализирана индустрия в произвеждането на много естествени и изкуствени' ароматични субстанции. Названието на те­зи- вещества е предмет на превила и препоръки на интернационално) и на­ционално ниво, имащи за главна цел да гарантират тяхната безвредност

по> отношение на здравето. Тъй' като; изследванията, проведени върху из­куствените субстанции не са още напреднали, нека се използват възможна повече естествени вещества.

ПОДСЛАДИТ ЕЛИ

Без подсладителите диабетиците биха' били лишени завина­ги от десерти и сладкиши, докато днес цял свят ги консумира- в огромни количества. Пълнотата и кариесите могат също да бъдат оонавание да се прибягва до тях. В настоящия1 момент разполагаме: с два продукта : ЗАХАРИН и ЩКПАМАТ .

Подслвдителната сила на ЗАХАРИНА е 500 пъти по-висока от онази на захарта от захарна тръстика или захарно цвекло. Но; той не може да се подложи на готвене, защото; не устоява на топлина. СЗО препоръчва^ да не се превишава дневната му доза от 20 таблетки.

ЦИКЛАМАТЪТ е 30 пъти по-подслаждащ, откол­кото тръсти тоната захар или цвекловата захар. Той устоява добре на топлина. СЗО препоръчва да не се превишават 4 таблетки дневно. СЗО препоръчва да не- се превишават 4 таблетки дневно\*.

Тези два подсладитела се продават в търговската мрежа под различни' имена, главно под формата на смес. Все пак, не е доказано, че тези субстанции не са канцерогенни, дори ако многобройни изследвания изглежда пледират в полза' за нетоксичноотта им, особено ако се придържа­ме към посочените дози. Да не се използват в никой случай при деца и кърмачета.

прати в о - окисл я,-в ащи средства

Олеозните, твърдите мазнини и храните, които ги съдържат, !лесно' получават гранив вкус ; това е признак, че те са окислени, че съставките им са се комбинирали или свързали с кислорода от въздуха. Окисляването- предизвиква разрушаване на важни субстанции, като diMAd/ MtldArfAtfrfd витамините А , Д , Е и К , каротин и незаменимите мастни киселини ; 0!свен това се получават продукти от токсичното! разграждане, например, пероксиди. За да се избегне окисляването, използват се суб­станции, които; възпрепятстват кислорода' и се наричат АНТИОКСИДАНТИ .

Естествените мазнини съдържат антиоксиданти, например вита­мин Е / токо-ферол /

Антио:ксидантите не се използват само за храни, съдържащи маза! нини, но също и за плодове и зеленчуци. В този случай" се прибягва до витамин 6 / аскорбинова киселина /, който има също антиокисляващо дей­ствие и съставлява част от естествените субстанции, напълно; безвредни [за организма.

Естественити антиоксиданти не са~ подчинени на никакво

оф иц ияянго разрешение и не съществуват позволени максимални wo ли чества. Трябва-, при все тов£, да се има предвид, че твърде голямото количество витамин С може да смути обмяната на витамин В^ > Докато един изли­шък от витамин Е може да смути обмяната не витамин С.

Докато се придържаме към тези естествени субстанции и дозите, използвани в медицината, те могат да имат само положителен ефект. Антио^сидантите се използват в сладоледи, продукти на базата на риба, месо vt voлбacи, тестени и захарни произведения, горчица и майонеза.

КИСЕЛИНИТЕ И ТЕХНИТЕ СОЛИ

Топените сирена не могат да бъдат произвеждани без помощта на соли за топене, като цитрати и фосфати, с vonто си служат също и при ; някои видове \*олбаси. Чрез способността им да набъбват, фосфатите се в състояние да задържат големи количества вода. Съдържанието/ на вода / например при кремвиршите / се увеличава и това позволява да се направи ви икономия на месо. Освен това, тези субстанции позволяват да се подо- бри: цвета ш консистенцията на продуктите. Лимонената и фосфорната тгисе- лпна и техните соли имат свойството) да засилят или да смекчат киселия вкус j те са също; в състояние да установят дори следите- от метали.

Фосфатите- / и солите на фосфорната киселина / са необходими за човешкия организъм, но' от определено количество нагоре, те могат да смутят обмяната на калция или равновесието тгалций - фосфор и можем да се запитаме, дали зфанителната индустрия не ги използва твърде много.

Тъй като фосфатите се извличат от залежите от фосфорит и апатит, те съдържат в значително количество тежки метали и други токсични суб­станции, които преминават така в нашите хранителни продукти. Децата реагират особено; при висо^ко съдържание на' фосфат, което се изразява в голяла нервност, която може да достигне до агресивност.

Лимонената киселина е много разпространена в растителното царства boj. Това е киселината, която преобладава в много плодове, като ананаси, ягоди, боровинки, малини, френско грозде, портокали и лимони. Сокът , от лимони съдържа 3 - 7 % лимонена киселина. От друга страна, лимонена •киселина се намира в естествено състояние В' организмите на човека; и жи­вотните, всеки жив организъм я синтезира. Цитрусовата киселина има го­ляма приложение при приготвянето на освежаващи напитки ; освен това тя съставлява често; киселата част на нашите лекарства. Играе важна роля при цялостната обмяна на веществата^ около 70 % от лимонената киселина и нейните соли, цитрати, са разположени в костите и з;ъбите, но те се намират и във всички органични течности ; от нея се намира по-голямо количество» в секрета на простатата.

Когато се прибави лимонена киселина към нашата нормална конеума- I рия, може дах се получат смущения при асимилирането\* на -п-алция, особено |при деца и млади и пораЩк/фЖ^ЖЖфЖЖЖ този факт да се появи едно забаве­но формиране на гостите. От друга страна-, една повишена консумация на [цитрзти спъва хематопоезата, защото тя фиксира желязо, което> е необхо- Iдимо за произвеждането; на кръвни телца.

Нитратите са известни също като антикоагуланти. Прибавя се впро- 1чем 0.2 % разтвор към банките с кръв и това възпрепятства коагулирането Вна кръвта1 в продължение на 48 часа. Едно значително количество, нвпри- 1мер 0. § ,% разтвор, има по-продължително действие, но ще бъде: вредно lea чеовените кръвни телца.

Лимонената киселина и солите й пречат също за коагулирането на 1мля^ото1 и имат, освен това, антибактериално действие. Нужни са 0.5 гра ■ма натриев цитрат за 100 грама мляко.

Разбира се, лимонената киселина е най-безвредната от всички ки- »?ЛИНЙ, во ка-^то подчертава' професор Айххолц, тя може да представи се- |рио;зни затруднения при големи дози. Ако се хранят недоносчета с мля^о, [е прибавка на лимонена киселина, те могат да страдат от възпаления- в [устата, диарии и други страдания. Такива реакции са били констатирани Iрядтто при нормално родени деца.

Има много храни, към които- се прибавят киселини, например хляб, [мляко, масло, маргарин, консерви от зеленчуци1 и захар. От много десети­летия властите в много страни са разрешили хранителните прибавки, за [които не е доказано, че те са безвредни. Всички тези субстанции би [трябвало да бъдат използвани, само когато\* тяхното присъствие е абсолют­но необходимо, поради диетични, технически и икономически съображения.



3/ ВЛИЯНИ ЕТО НА ОКОЛНАТ А

СРЕДА ВЪРХУ ЗДРАВЕТО

Многократно вече видяхме ефекта ет развитието; на техниката и индустриализацията върху нашата околна среда. Те са допринесли; неоспо­римо за подобряване условията ни на живот и работа, не също така са be в основата на растящото замърсяваш, от което- страдаме и което причи­ни появата на много заболявания. Днес замърсяването: се разпростира вър[[1]](#footnote-2) ху цялата ни о «лна сред\*;, върху въздуха, който; дишаме, върху водата, която ни е необходим» и почвата, която; произвежда.- кашата храна.

ЗАМЪРСЯВАНЕ С ОЛОВО

Експертите са ма мнеми®, че една част ат населението) на инду- I стриели зиданите страни страда вече от една латентна оловна: интокси кация. I Вее още не разполагаме с достатъчно убедителни цифри. На сериозни ия- I следвания в голям мащаб, проведени в Чикаго и йо. Йорк, показват ясно, I че 5 - 10 % от децата страдат от интоксикация, без да появяват външно I симптоми, доквтв) I - 2 % представят очевидни симптоми. Една шагнази- I ране се осъществява трудно:, толкова по^вечв; че 0)тнв)сителн0 слаби количе- I ства олово могат до. причинят увреждания' в случаи, когато и други фа^ктор I ри се прибавят към него.

£ И В А КЪТ Е ВРЕДЕН

ЗА РАСТЕНИЯТА , ЖИВОТНИТЕ И ХОРАТА

Живак»?, единственият метал, койтв) се втечняво при нормално темпера- I тура / 38.87\* С /, се номиро нахвърлен в околната среда по време но мно- I re бройни индустриални процеси. Замърсява, реките, където; се намира; ращ- I »мит, но също» № трансфорМиран от микроорганизмите в органичното) съв ди— I нение метил-жииак, което, вече е разтворимо мъм мода. Тока\* живакът се 4 I абсорбира от морската фауна, глввнв) от рибите и се натрупва в тъканите

■ Ив вестна о-: увеличаването) на случаите на интоксикация, вслед-

I отвие консумация на миди и на риби, замърсени: от живак - особена \* Япа- I иия / болестта на Мана мата /; това е заболяване, което атакува главно I централната нервна и периферната нервна- система и причиня в» клетъчно | израждане в мозъка, малкия мозък и периферните) нерви\*

Изследвания! върху съдържанието) на живак в рибите са проведена I главно) в Швеция, Финландия и САЩ. Те са причинили забрана на риболодо I в многобройни езера и; реки, например в щата Мичиган.

Максималните количества са определени на> 0\*5 части jrfjtf на ми- I лион в САЩ и на I част - в Швеция, аащото съгласно съвременните позна- I ния, тези количества не причиняват клинични смущения» При все това, то I еа вредни за мозъчните клетки и могат евентуално да причинят увреждания I върху гениталните жлеви. Скорошни иаследваниж показаха увеличаване броя? I на разкъсаните хромозоми след консумация на риба, оамърсена1 с метил- I живак ; а хромозомите са носители на генетичните фактори в клетъчното

I я™®\* Присъствието) на живак в морето се дължи глгавно на изливането I на ивполавани! индустриални води ; но живак се намира също; така и в ин- I сектицидите, хербицидите, продуктите за дезинфекция на: семена, както) и

» препаратите срещу бгктерии и гъбички, които атакуват плодните дървета I / така че, живак намираме също и в плодовете /. His се 8нао всичко за це- I лостното замърсяване, причинено) от живак във водата, земеделските про- I дукти и сладководните и морски риби.

Металният хи век, катет\* и неорганичните и органичните му съеди­нения, са всички токсични за животинския и човешки организъм, каквито и да с« начините, ш които те се приемат / кожа, дишане, храна /. Жи­вакът се свързва в кръвта, в тъканите и; в централната нервна1 система със субстанции, които) са присъщи на организма и таке предизвиква теж­ки увреждания, които: могат да доведат до смърт. Съща като оловото., жи­вакът се акумулира в организма, което» означава за всеки един от нас латентна интоксикация\*

Тъй като препаратите за дезинфекция на житни семена ж грудки го съдържат също, има все повече и повече птици, които умират ат отра­вяне. В някои фазани и яребици са открили от 28 до 140 мгр» живак на I кго живо тегло.

ЗАМЪРСЯВАНЕТО С Н И Т Р И Т И

ЗАСЯГА НЕРВИТЕ И МОЗЪКА

Д-р Шурвля, изследовател в университета в Ерусалим, е по­лучил та- време на много задълбочени експерименти върху плъхове / на коиДО е- давал храна: с прибавка на натриев нитрат / твърда обезпокоя­ващи резултати. При те ви плъхове той е констатирал необратими цереб­рални увреждания, коита са се изразявали главна в епилептични кризи.

Отдавна ое знае, че нитритите се пръвръщат в организма в нитрозамини, като последните са изключително канцерогенни., Трябва съ­що тока до припомним, че свободна се прибавят ни трити към храните - като консерванти и оцветители - и че нитратите, използвани за подобря­ване вида на месото и на различните видове сирена, се превръщат ат бактериите в нитрити. Накрая, ако имаме предвид, че използваната на торове, на базата на оват и нитрат, замърсяват все повече подземните веди, започваме де разбираме безспакойствота на д-р Шурвал. Практичее оки вече не съществува питейна вада, коятв да не е замърсена ат чужди вещества и дори минералната вада в в бутилки не ни гарантира, че съ­държанието; й на бактерии, сулфати и нитрати, не е относителна високо\* ДОБАВКИТЕ КЪМ ХРАНАТА ЗА КИВОТНИ

ОТВАРЯТ ПЪТ ЗА ПАТОГЕННИ БАКТЕРИИ

От 20-на години цивилизованите страни прибавят към храна­та на животните / птици, свине, телета / антибактерийни субстанции, коита се ивпалзват също и в хуманната медицина» Най-широко разпростра­неният антибиотик в този: случай е тетрациклинът. Използваните количе­ства представляват между 1/3 и 1/4 от обикновените деви във ветеринар­ното медицина в случай: на заболявания. То

Те повишават повишаването на животинското тегло и подобряват чустви телно асимилацията на храните» Освен това, антибиотиците играят пре иазна роля срещу различни инфекциозни заболявания.

Трудно; е да се разбере, колко антибиотици се използват по този начин в земеделието; носи се слух, че твърде голям брой ветери нарит лекари са станали вегетариянци. Па един или друг начин систем ното прибягване към атет»и биотиците поставя про блема на реаистентвоет при бактериите $ изглежда, че те имат антибоктериално действие в че вата на животните, но позволяват да се развият резистентни бацили, срещу които антибиотиците; нямат вече никакъв ефект0

Човек поглъща остатъци от антибиотици с продукти от животи

ски произход и е течение на годините, неговият организъм произвежда

бактерии, резистентни към те8и-.8ктибивтищи, или върху които този м

дикаменти ще бъдат по-малко ефикасни\* Трябва също да се спомене опа стютстта

от интоксикация и от алергична реакция, които могат да про

дизвикатг тези субстанции.

Интензивното; животновъдство / по-специално отглеждането на

кокошки и свине / създава много проблеми, толкова повече че з ветриш ва традиционното животновъдство е Често се изтъква? аргументът, че cai интензивното животновъдство) позволява да се гарантира достатъчно пря лукция на умерени цени ; впрочем, цените съвсем не се понижават и 6i били със сигурност много по-високи, ако кланиците не полвват различ) те отпадъци в колбасарството. Освен тссва, трябва да знаем, че проив- водството на месо и яйца прибягва до оцветители и ароматизиращи сре; ства; и професор Кемпски настоява върху факт», че теви субстанции ув< лича ват пропускливо стта; на чревната лигавица па отношение? на вируси и други бактерии.

Един автор подчертава, че интензивното отглеждане на кокоша представлява еддн фактор за обществото) на неприемлива цена, тъй кате « ешвред него - 40о000) кокошки замчреяват околната сре да- нвй-малк® колкото ЗОоООО души\* Ако съдържанието на фосфат в нашите течащи во; се удвоява на всеки 4-6 години, главна причина за това трябва да виждаме в интензивното) производство на мае© и яйца, както; и в изполг зването на големи количества перилви и почистващи препарати по? домов

БИОДИДИТЕ

ПОВРЕЖДАТ КАЧЕСТВОТО НА ХРАНИТЕ В

Инсектицидите се разделят на две групи :

* вещеетва, съдържащи органически свързан: хлор / ката ДДТ , алдрин , диелдрин и пр). / които се наричат също- хлорни въглеводороди
* вещества, съдържащи фосфор / ката; "Е-605" и др:» /, които оъста- вляват част от естерите на фесфорната киселина.

На- американския пазар има повече ат бОоООО инсектициди, съдър­жащи 60Q различни химически субстанции ; а във ФРГ - 1200 инсекти­циди със 150 химически вещества. Всред съществуващите инсектициди, най-замърсявещите са хлорните въглеводороди / между другите и ДДТ /

Съществуват най-малгкото 100 типа вредни насекоми, които са си изработили резистентнест срещу ДДТ и други хлорни въглеводороди. Та­ка че, тези инсе кги не могат да бъдат унищожени с пестициди ; а замя­на на това, техните естествени- неприятели са отстранени, така че, из­ключена е всяка биологична борба.

Нека си припомним тук примера с насекомото "псилп, срещу кае­те с« бореха е диелдрин. Та стана резистентна към нега, на не и есте— етвените му неприятели ; това му позволи да нанесе много големи щети. Освен това, елдринът и диелдринът, преминавайки в морковите, достигат в човешкия организъм ; дори в незначителни: количества теви вещества са елвсни за човека, есобено за деца и кърмачета. Трябва съща да внвем, че ДДТ , диелдрин, алдрин , хепта-хлвр и хлорадан остават многа дълго време в почвата. Те не се разграждат, но се поглъщат от растенията, коита ги складират в началната им ферма или като още по-опасни, транс­формирани продукти и така те преминават в нашата храна ; ние ги акуму­лираме в мастните депа на нашия организъм»

Тъй котоо храните за животни ги съдържат също, домашните животни ги акумулират и така преминават в още по-големи количества в човешкия организъм. Рибите също не са изключени от това замърсяване. ДЩ-то, нахвърляна в морета чрез реките, е достигнал® според професор Шуфан / Германия / и д-р БриЙер / Холандия / концентрация? ат Юв000.000 пъ­ти по-висока от границата на биалегичнато верига, която аапочва ат речната тиня до водните птици, преминава през планктон» и рибите е малък, среден и голям разморв Ние яден тези риби и даваме на нашите животни храна на базата? на рибена -вратно.

Бременните жени предават биощидите, складирани в организма ии в кръвта на фотуса\* Мастната тъкан на новореденоте съдържа вече ДДТ и диелдрин, коита са атрови за нервната система. Майчиното мляк® му пре­длага една допълнителна дажба от тях, както са показали това изследпа- вията, проведени в САЩ, Великобритания, Неве Зеландия, ФРГ и Чехия\*

Тава тревожно положение; не е единствен факт на индустриална пра­ните страни\* ДвйСтвителн®, страните от Третия свят продължават да изнея ползват извънредно токсични инсектициди, дори ека те са междувременна забранени у нас\* Тевв е причината, поради коята се еткриве ЛДГ , както при маймуните от африканската джунгла?, така и при пингвините ат

Антарктида. Кителите на Кения показват при изследвания следи оот ДДТ и диелдрин / 4,6 части на 1,000,000 средно /, както и е ски масите от Аляска / 3 части на 1.000.000 /»

Пестицидите са полезни за увеличаване на земеделското произ­водство,. Затова си служат с голямо количество минерални торово, осо­бено азотни, които са лесни за асимилиране. Но те, за съжаление, имат 83 ефект §агуба на вкус, качество, както и на витамини, минерали ни вещества\* и микроелементи. Освен това, така култивираните растения са по-чуствителни: към болести и са по-нетр«йни след реколтата- им.

Чустюкгелността спрямо заболявания налгага все по-често> при­бягване до пестициди, чиито» отпадъци заплашват все по-сериозно човеко м животните. Не трябва да забравяме, впрочем, че към замърсяването от тези пестициди се прибавят други типове индустриално- замърсяване но въздуха и водата.

Всред биоцидите се броят също и хербицидите, които со изпол­зват все по-често. То също преминават от растенията в човешкия орга­низъм и съществува съмнение, че предизвикват изменения на ниво гене­тична информация.

Става необходимо да не гледаме на животновъдството и земеде­лието само от икономическа позиция, да да се научим да иаполеваме отново нашата естествена среда, въздуха, водата и почвата-, според екологични критерии, позволяващи ни да спасим нашата околна среда.

НЕОБХОДИМИ МЕРКИ

* Да дадем приоритет на здравето, вместо на проияводителн®стте и ив го дата

Да» со отучим да бъдем консуматорско? общество / или по-точно - е върхко нсуматорек® !

* До изискваме и да купуваме биологически храни, нетретиранм плодове
* Да? се стремим да отглеждаме свои веленчуци и плодове в наши собствени градини.
* Да практикуваме смесени култури, вместо монокултури !
* Да избягваме концентрирани, рафинирани продукти / бяло браш­но, бяла захар, готварска сол / и де предпочитаме вместо тях пълно­ценни продукти
* Да използваме повече ферментирали' млечни произведения
* До Заместим месото възможно: повече със соя.
* До имаме мярко във всички нещо !

4/ X Р А НИ Т Е Л Н А НЕПОНОСИМОСТ

Редовното внасяне на различни храни по време на едаа. и също хранене увеличава вкусовото удоволствие и помага да се предпазим от увлечения\* При все това, всички комбинации не са желателни и могат да променят значително смилането; на храните\* Тека че, следва да се внима­ва да не се ядат много и различни неща и да се следи по-скоро да се разнообразява менюто през отделните дни.

НЕПОНОСИМОСТ , ДЪЛЖАЩА СЕ НА ЧУЖДИ СУБСТАНЦИИ

Нашите храни са чест® претоварени с чужди вещества, срещу които не е рядеост да се развиват алергени : алергии към консервантите: / производни- на бензоенато киселина, например /, към хранителните добав­ки- / оцветители, ката тартразин и еритрозин /, както» и към многобройни замърсяващи: субстанции, съществуващи; в околната ни среда\* Трябва съща да споменем и някои медикаменти : индаметацин, какта и някои субстан­ции, разбира се, чиете съществувание все още не ни е известно\*

Външните реакции не организма към теви субстанции магот до бъдат окачествени като: псевдо-алергични :

* конюнктивити,
* ринити, синуити, синузити и други възпаления на дихател­ните шьтища, \_ възпаление на хранопровода ,
* възпаление на стомашната и чревната лигавица,
* уртикария ,
* едом на Квинко ,
* астма ,
* шокови състояния.

Срещат се относителна чести алергии към салициловите съединени ния, коита се намират в естествена състояние в храната / виж таблицата на страница 322 /.

Лечение е възможна само» ката се избягвгт съответните храни в продължение-на една. две години.

Ряд^еет е,сама една от теви храни» с нейната ограничено внасяна на салицилати да причини една такава алергия ; уртикария и астма, на­пример), могат де се дължат само на много честа и продължително приема­не на тези субстанции.

Една алергия към салициловата киселина / по-специално към ацетк тил - салициловата киселина / не означава автоматично, че лицето е еяер

е алергично към всички естествени съединения на салициловата киселина. В много случаи би било достатъчно да се въаприемо режим, елиминиращ всички храни от този тип, но от само себе си се равбиро, че о много трудно де се съблюдава такъв режим и това би изисквало много воля: и убеденост.

Том, където режимът о неефикасен, ще се наложи да се пред- аише симптоматично лечение, на бвзата на антихистаминови препарати и дори на базата на кортиаон - в тежките случен, което, за съжаление, но о без последици върху организма.

ТАБЛИЦА

НА ХРАНИТЕ , СЪДЪРЖАЩИ САЛИЦИЛОВА

КИСЕЛИНА :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПЛОД) BE | ЗЕЛЕНЧУЦИ | МАСЛОДАЙНИ | ПИТИЕТА |  |
| Ябълки  кайсии  черници  ягоди  боровинки  малини  френско грозде череши порто кали сливи праскови червени борови грозде лимони | грах краста вици картофи чушки домати  нки | бадем | аперитиви ябълково вино бира  кока - кола  коняк  лимонади  плодов сок  сиропи  някои чайове  вино  винен оцет |  |

- за -

4/ непоносимост

към хстгвгвгжж ъ \* к. ж ж

И иаЯ-естествештв хрвни могат да стана-т щилчтлна ав непоно­симост. Много храни съдъшет напршеъ таатетш, чотлто за а\>гавдвиа mse дата вляват чужда тяло. Организма ги трансфощюгоа в човешзь шючев- ни, тсято пи разп&ажда не 1Ш» чиселтладг % след това гжп сладагаява в една структура, ~оята му е.лшсъща. Известен йрой невавгряд&нж идоажг ни / ввстителни ш животински / успяват все нач-ДР прьдотат првв ч^евжв- та лигавица на човечв, без впрсч^м, да щждаввжчвт в ш-тчдаиа-

та ч\*ст вт случаите в 1Ьотеинмте, votatq не са Ьът достатъчжа. \\*ввг&в№\* ни в стомаха, действително н8т0варват.дашята..вднн8 система \ жоржвзша би тоябвало да последва вдавЕХчжв раадая, вко шйли^жта > жа огра­ничаваха тази реакция, за да я нашавал шнасжжа\* Чата\* ъа ^вада.аа. света, енабд\*н.,с естествен имунитет, vovlto го вввдтввв сдоц вид болести' ; към това се пшбвв\* цшмбммп мзшю ; одл

контакт с едно заболяване, нашият а^гвнжвш сж n^tim шви^ то го имунизират 38 през целия щ живот шж одш^гавд

тази болест».ivq имунната система ирадстввж в^шт / ствени / и ако някои пшеижж ооташ чужда жв адвшмш) uimAm\* ват аатигенм, защитната ре е нита се здсж&м с шед^ чводидтц Шг те в контакт с алергените отделът 1ьшшшц1 щш^ tmrwsl

И 1ГО0СТ8ГЛ8НДК1Н \ ТШ ШЪШ «§й11!Ьй% \* \

Спврвд шфесо& Фармндер дадате рввшъ рта ii\ сам® ш наследствено вредрватошш», щя ш ^щш ъъ ^v- бтгвни з?едно), явшт® е схучт up ^дачот&та \

* Ео-голяив ярдаусдавост ад шшр тш\* спрямо чуждтя щипеш ;
* недостатъчно) раевше ад i^im шш ад щш^ От.лова следва., щтш. вддоц тшт1

tityuumii тп прштшда мЧвдпш' 1 ^

I били кърмени с mbm тщ т ьъ ъ ш^ц с

КОМБИНАЦИИ

НА ЗЛЕ ПОНАСЯНИ ХРАНИ

Начинът, по който се комбинират храните при е днес и също ядене, е решаващ за тяхното смилане\* Разбира се, храната отговаря на една ж» внена нужда ; но удоволствието от една добре подредена трапеза и удо­влетворението от едно добро ястие, са ни също необходими, защото бло- гоприястват храносмилането). Уместно е, да не подценяваме психологиче­ските фактори в тази област.

От опит се знао, че не се препоръчва да се комбинире една i друга храна, без да може до се даде удовлетворяващо обяснение за: tobj

Пъпешът например, губи своя лаксетивен ефект, щом се приба! към него захар, но не се знае, дали това се дължи на задържането на i до от захарто или на смущенията, които може до предизвика голяма кон­центрация на захар върху чревната флора.

Често: пъти се понася зле пиенето на вода след ядене на плог дове. Дали се дължи: на това, че стомашният сок бива твърде много pas- реден, или че стомахът е твърде пърен ?

Има много хора, при които салатата от краставици предизвик диария. Достатъчно е в повечето случаи до се приба ви малко горчица, до могог да се смелят те добре. Трябва ли да търсим в това причинете че горчицата благоприятства отделянето на стомашни сокове ?

Големи количества мазнини, консумираш® самостоятелно, чест пъти се смилат трудно0 Комбинирани със зеленчуци и с картофи, то не създават вече проблеми.

Гол е мит количества от много кисели сакове / например, лимон могат да разрушат дълготрайно хранопровода, стомаха и червете\* Трябе до се смесват с друга сокове от плодове или с минерална вода. Кисели храни благоприятстват процеса на горенето, о алкалните храни ги обуз ват. Един млечно-вегетарянски режим позволява да се запази равновеси то между киселините^ и основите и по този начин да гарантира едно доС ро храносмилане.

Често чуваме да се казва, че комбинацията на млеко и захар не е желателна. В една книга от 1890 година, "Съвети към здравето" от Елена Вайт, намираме: следния цитат : "Много, хоро прибавят към сво то; питие много мляко и голямо количество захар, като мислят, че текя ое хранят здравословно. А захарта и млякото ферментират на нивото на стомашно-чревния тракт, коото напротив, е зло за здравето !"

Тук намирем известен паралел с режима:, представен от Хай: той действително не препоръчва1 смесвано не белтъчини и аахери, защот

- зг5 -

в то а и случай? захарите не се смилат достатъчна добре, Тагвв» те смилат в червата и оре ди в викнат газове.

Доброто? смил®не- не хрвнзлте не woae де бъда Ойбяснлна «тцлжстол— но от научшв гледна точка. Психолагиче-скило\* факторчя. ютдояге ^ълл,

също1 какт® и реакциите на времето или клш&ато. Bwint» тодьн» иопрозд\* се констатира е днес голям® прв др а а п® ла я» ние «квввоь % теч^нжя, и влоша вана язвите на дванадееетвпръетдапсв. Твърде чест\* лвленм» ol ирев ваканцията, или при пътуване, де се смелзд йнава, аЪсъяътна

не се понася у дома. Освен това, не трябва де се ъабравгя. ъаследе-нйтъ телосложение, кито навиците на хранене, Шфк възприети. н»

нашето детства.

Дввброто смил®не нв е дна иди. тщтш храна\* не шк да е ха окончателни твърдения из има шшго причини ш то «е ; първак в ч\* нашите познания в тази област са твърда ограничени \ втората ^ ч^. твърде много фввчтврт», като® фнзичесш, тач^ ш ткалхичвсу»^ ъа ъгаьодхь и третата - че чове\* преди всичко в ш да вид и чв на mia жа tot подчинеж на обебш$одя ш тът ро До

кКЪ? Г VL1/1 КЪМ МЕОТй 1Y

Бедаъкм\* вв яйцето t най-чаеталт алафгт ш^»

Той се прбаая чш двдги алергена щм а&лчатаота

В САЩ, са много реанраятранзш юедсдог\* ^nsjitt^ % ^ Нцмш - «кегя, коитф се дъжзот жа М «зи^т

m шоколада, ^«хотв^ доматите w ^^covrat щи хрганшела® нешшдашос^ CTftwt чаадю ъ от адта, ш^т^ ^ у9ни' № i душим въздух жш. ъщ

J^JPlHi хрвш, С^рлшу «ЯЛ^ГЖЧШ ЧШ

I5Q) дац\*, еа рй8тар8\*1ь мвртн® ya tows\* ча w

н® - Е7 даца) а» мтв aton \* 11 т\* - ^ ~ - 8 , is roiexRt иеси • 1 ) на м»^ - ^

/ Ишдч» живдт, WJW» »ъв юстдах ^ %t т%ТО

ДЪРЖА НИЕ

ПРЕДГОВОР 3 стр»

РАЗДЕЛ ПЪРЕИ : ЖИВОТВОРНАТА СИЛА н А

If II С Т В1 IK II ХРАНИ 5 стрв

ЧАСТ ПЪРВА : ФАКТОРИ , НЕБЛАГОПРИЯТНИ

ЗА ЗДРАВЕ! I/ П Р 0 Г Р Е С Ъ Т , ФАКТОР ЗА ЗДРАВЕ ЛИ Е ? 7 стр.

II/ ДА ОСЪЗНАЕМ ОПАСТНЗСТИТЕ HI ЦИВИЛИЗАЦИЯТА III/ ГЛАВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА НАШЕТ

ХРАНЕНЕ 18 стр'

1. ПРЕМАХВАНЕ ВАРИВАТА ОТ ЖИТНИ РАСТЕНИЯ ЗА СМЕТКА НА

ХЛЯБА И КАРТОФИТЕ \2 стр\*

1. НАМАЛЯВАШ КОНСУМАЦИЯТА НА СУРОВИ И ПРЕСНИ ХРАНИ

В ПОЛЗА НА СГОТВЕНИТЕ I5

3« НАМАЛЯВАНЕ КОНСУМАЦИЯТА НА "ТВЪРДИТЕ" ХРАНИ

ЗА СМЕТКА НА "МЕВДЖ" ХРАНИ I? "

4. ОТСТЪПВАНЕ ОТ ЕСТЕСТШЮТО ХРАНЕНЕ В ПОЛЗА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | НА. ИЗКУСТВЕНОТО | ХРАНЕНЕ | 17 | и |
| 5о | ЗЛОУПОТРЕБА С ЖИВОТИНСКИТЕ | ПРОТЕИНИ | 18 | м |
| 6. | ЗЛОУПОТРЕБА С ЖИВОТИНСКИТЕ | МАЗНИШ | 21 | N |
| 7. | СЕЬРХКОНСУМАШЯ НА СОЛ |  | 25 | и |
| 8. | ЗЛОУПОТРЕБА С ЧУЖДЕСТРАННИ | ПОДПРАВКИ | 28 | N |
| 9. | ЗЛ0УП01РЕБА С ХИМИЧНИ ПРОДУКТИ ПРИ | | ШНСЕРВИРАНВ | 30 |
| 10, | НЕДОСТИГ HI ЖТАМИНИ И РАСТИТЕЛНИ | | ХОРМОНИ 31 | и |
| II. | ШДОСТИГ HI МИНЕРАЛНИ ВЕЩЕСТВА И МИКРОЕЛЕМЕНТИ | | | 35 |

а/ Недоимък не желяас 38 стр.

б/ Недоимък на флувр 39 "

■/ Недостиг н® калций: 40 м

г/ Недоимък на- магнезий 42 "

* 1. НЕДОСТИГ НА БАЛАСТНИ ВЕЩЕСТВА 45 "
  2. НЕДОСТИГ НА ХЛОРОФИЛ 48 "
  3. ПРАВИЛА ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ 49 N

ЧАСТ ВТОРА : НАЙ - ВАЖНИТЕ ВИТАМИНИ ЗА 1/МАСТН0РАЗТВ0РИМИ: ЧОВЕКА\*

* + 1. В И Т А М И Н "А" 53 "
    2. [ВИТАМИН "J^" 55 "](#bookmark18)

. „ HP ti ««« 55 CTp°

* + 1. витамин в

56 \*

* + 1. витамин "к

п/ воднорлзтварими витамини

. . ^ U» а »В » 57 СТР'

* + - 1. в и т а мин bj

\_ сй «

1. витамин ив2и
2. н и а ц и н /"рр фактор"/ 59

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. | ВИТА | м и | н | Tf ТЗ п  5 | 60 |
| 5. | ВИТА | м и | н | KD И в6 | 6Г |
| 6. | ВИТА | м и | н | MR »•  12 | 62 |
| 7. | ВИТА | м и | н | пп и  вс | 62 |
| 8е | ВИТА | м и | н | ПО н  13 | 63 |
| 9. | ВИТА | м и | н | ИТ> I»  15 | 64 |
| 10. | ВИТА | м и | н | "н" | 64. |
| II, | ВИТА | м и | н | мри | 65 |
| 12. | ВИТА | м и | н | "си | 65 |

5о РАЗДЕЛ ВТОРИ г ПЛОДОВЕ И СОКОВЕТЕ 0 ПЛОДОВЕ ЗАПАЗВАТ НАШЕТО ЗДРАВЕ 67 И А/ КАЙСИЯТА И ЕНТАМИН ИАге 68 "

е/ЦИТРУСОВИ : ПОМЕЛО 70 И

ГРЕЙ БФ РУ Г /71/ ПОРТОКАЛ 72 н МАНДАРИНА /73/ ЛИМОН 74 "

Е/АНАНАСЪТ БЛАГОПРИЯТСТВА ХРАНОСМИЛАНЕТО 77 стр. Г/ АВОКАДО Е ЧУДЕСНО ЗА РИЖИМИ БЕЗ СОЯ 78 и Д/ БАНАНЪТ If НЕГОШТЕ КАЧЕСТВА 80 н

Е/ ЛЕЧЕНИЕ С ЧЕРЕШИ 82 "

V ЧЕРЕШАТА "А 3 Е Р 0 Л" ПРЕДПАЗВА ОТ Ш&ВКЩИ 83 и 3/ ДЮЛИТЕ СА ЕФИКАСНИ СРЕЩУ' КАТАРИТЕ 85 "

И/ФУРМИТЕ ПООЩРЯВАТ АПЕТИТА НИ 86 "

Й/СМСЬКИНЯТА СРЕЩУ ЗАПЕК 87 »

К/ Н А Р Ъ Т ПРИ СМУЩЕНИЯ В ОБМЯНАТА 88 "

Л/ КИВИ СА ПРИЯТЕН ИЗТОЧНИК НА. ВИТАМИН "С" 1

М/ МАНГО) СЕ ГРИЖИ ЗА КОЖАТА И ЛИГАБИЩТЕ i

И/ МУШМУЛАТА и ПРАСКОВАТА 9

0/ КРУШИТЕ СРЕЩУ ПЪЛНОТАТА И ЕДЕШТЕ 9'

IV ЯБЪЛКАТА - ЦАРИЦА. НА ПЛОДОВЕТЕ 9£

Р/ СИНИТЕ СЛИВИ СРШЦУ ЛЕНИВИ ЧЕРВА 98 II. МЕСЕСТИ ПЛОДОВЕ БЕЗ КОСТИЛКИ

А/ ЧЕРВЕНИТЕ БОРОВИ НКИ Б/ КАСИС ТОНИЗИРА И ЛЕКУВА РЕВМАТИЗМИТЕ В/ Ш И П К А Т А НИ ДОСТАВЯ ШТАМИШ I/ К И С Е Л И Я I ТРЪН ИМА СТИМУЛИРАЩ СИЛ Д/ Я Г О Д А Т А , ЗА ЧЕРВАТА И КРЪВТА\ Е/ МАЛИНИТЕ И МЕТАБОЛЗМЬТ Ж/ ХВОЙНА ТА - ПРЕЧИСТВАЩО СРЕДСТВО 3/ НЕМСКО БОДЛИВО ГРОЗДЕ И/ ФРЕНСКО ГРОЗДЕ

|  |  |
| --- | --- |
| IOI |  |
| 102 |  |
| 104 |  |
| 105 |  |
| 106 | « |
| 107 | N |
| 108 | N |
| 110 | И |
| III | ft |
| 112 | It |
| 113 | Н |
| 115 | It |
| 116 | tt |
| 118 |  |
| 119 | И |
| 124 | tt |
| 125 |  |
| 128 | tt |
| 129 | It |
| 130 | tt |
| 131 | tt |
| I3& | tt |
| 133 | n |

К/ КЪПИНИТЕ СРЕЩУ ПРОСТУДНИТЕ; ЗАБОЛЯВАНИЯ Л/ Б 0 Р 0 ВИ Н К А : ЗА ЧЕРВАТА W ТРЬ НКИ гв; И ЧУДЕСШЯНТ им сок Н/ ГРОЗД Е Т О , ВЬЗТАШВЯВАЩО СРЕДСТВО 0/ ОСКРУШАТА ПРЕДПАЗВА. ОФ ИНЖЕКЦИИ И/ БЪЗЪТ СРЕЩУ ДИХАТЕЛНИ БОЛЕСТИ III. МА С ЛОДА ЙНИ ПЛОДОВЕ А/ БАДЕМИТЕ ИМАТ. ЛЕЧЕБНИ КАЧЕСТВА в/ ФЪСТЪЦИ И СЪРДЕЧШ-СЪДОВД ЗАБОЛЯВАНИЯ! а/ КЕСТЕНИТЕ - ЕСТЕСТВЕН ХЛЯБ Г/ БУКОВИТЕ ЖЪЛЪДИ Д/ ЛЕШНИЦИТЕ , ХРАНА ЗА НЕРВИТЕ Е/ ОРЕХИТЕ: КАЧЕСТВЕНИ ПРОТЕИНИ И МАЗНИШ Д/ КО) косо: ВИЯТ ОРЕ Х 3/ Ш А М - ФЬСГЬК.Ь!Г

и/ С У С А М Ъ Т И ДИЕТИКАТА 136 стр),

YJ СЛЪНЧОГЛЕДОВОТО» СЕМЕ 137 "

РАЗ та/ ТРЕТИ : ЗЕЛЕНЧУЦИ , САЛАТИ и ЖИТНИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I/ | А С | П Е | F | ЕС | И Т Е БЛАГОПРИЯСТВАТ ДИУРЕЗАТА | 142 | п |
| 2/ | Ц В | Е К | Л | 0 | ТО - ЗЕЛЕНЧУК ЗА ВСИЧКИ | 144 | N |
| 3/ | 3 Е | Л Е | Т 0 | | - ЛЕСНО СМИЛАЕМ ЗЕЛЕНЧУК | 145 | И |
| 4/ | Б ЯГ | Л 0 | Т | 0 | ЗЕЛЕ ЗА ДИАБЕТИЩТЕ | 147 | П |
| 5/ | 3 Е | Л Е | "Б | | Р 0 КОЛИ" | 148 | И |
| 6/ | к И | Т А | й с | | KOTO ЗЕЛЕ | 149 | п |
| ?/ | К И | С Е | л | 0 | Т О 3 Е! Л Е | 150 | и |
| 8/ | В Р | ю, к | с | Е: | ЛСКО ЗЕЛЕ | 152 | It |
| 9/ | II и | Л А | н с | | KOTO ЗЕЛЕ | 153 | и |
| 10/ | к ъ | Д Р | А | В | ОТО ЗЕЛЕ | 155 | и |
| II/ | А Л | А Б | А | ш | С РАЗНООБРАЗНО ПРИЛОЖЕНИЕ | 156 | и |
| 12/ | Ч Е | Р В | Е | н | ОТО ЗЕЛЕ | 157 | и |
| 13/ | С П | А Н | А | к | СРЕЩУ АНЕМИЯ И ЛЕ НИШ ЧЕРВА | 158 | и |
| 14/ | П Р | А 3 | Ъ | т | СТИМУЛИРА ЛЕНИВИТЕ ЧЕРВА | 160 | м |
| II, 13/ | Е Л | Е | Н | Ч У Ц И - ПЛОДОВЕ | |  |  |
| I/ | А Н | Г И | Н | А | Р Ъ Т И ЧЕРНОДРОБНИТЕ БОЛЕСТИ | 165 | N |
| 2/ | П А | Т Л | А | Д | Ж А Н И Т Е И ДИАБЕТЪТ | 167 | W |
| 3/ | Б 0 | Б Ъ | Т |  | И ДИАБЕТИЦИТЕ | 168 | П |
| V | Б А | К л | А | т | А | 170 | ft |
| 5/ | Л Е | Щ А | т: | А | - ХРАНА ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА | 171 | п |
| 6/ | 3 Е | Л Е | н | И | Я Т ГРАХ | 172 | и |
| 7/ | Н А | X У | т | Ъ | Т ПРИДРУЖАВА. МНОГО БЛЮДА | 173 | п |
| 8/ | С 0 | я т | А |  | - МАГИЧЕСКИ БОБ | 174 | N |
| 9/ | К Р | А С | Т | А | ВИ Ц А Т А | 176] | И |
| 10/ | п ъ | П Е | ш | Ъ | Т - ТОНИЗИРАЩ И ПОДСИЛВАЩ | 178 | «\* |
| II/ | ди | ш я | т | А |  | 179 | I\* |
| 12/ | т и | к в | А | Т | А СРЕЩУ БЪБРЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ | 180 | п |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13/ | ЧУШКИ , | П И П Е Р И СТОМАШЕН СОК | | 181 | СТ] |
| 14/ | ДОМАТИ | И | УСТОЙЧИВОСТ НА ИШЕКЩИ | 183 | И |
| КОРЕНИ | |  | И ГРУДКИ |  |  |
| I/ | ЧЕРВЕНО | ТО | ДВЕ КЛ 0 | 188 | М |
| 2/ | МОРКОВ И | Т Е | ИМАТ ГЛИСТО ГОНЕН ЕФЕКТ | 189 | и |
| 3/ | ЦЕЛИНА | Н А | ГЛАВИ , ЗА НЬБРЕЩТЕ | 191 | п |
| 4/ | ЛУКЪТ , | ЛЕКАРСТВО ЗА МНОГО БОЛЕСТИ | | 192 | tt |
| 5/ | КАРТОФИ | Т Е | , ИЗТОЧНИК НА ЕНЕРГИЯ | 194 | it |
| 6/ | Р Е П И Ч К И | ТЕ | СТИМУЛИРАТ ЖЛЪЧНИЯ МЕХУР | 196 | tt |
| 7/ | ХРЯНЪТ | АКТИВИЗИРА ХРАНОСМИЛАНЕТО | | 198 | tt |
| 8/ | Г У Л И И ТЕ | » | КАРТОФИТЕ НА ДИАБЕТИЦИТЕ | 199 | n |
| М 09 | ЛЕНИТЕ | | САЛАТИ |  |  |

I/ ЛАТИНКАТА СПИРА РАЗВИТИЕТО НА БАКТЕРИИ 203 "

2/ К Р Е СО) Н Ъ Т ПРЕЧИСТВА КРЪВТА 204 "

3/ КОПЪР И КАТАР НА БРОНХИТЕ 205 "

4/ МАРУЛЯТА БЛАГОПРИЯТСТВА СЪНЯ НИ 206 "

У. ДИВИ САЛАТИ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I/ | К1ЕРИ | В | АТА ИМА МШШБРОЙНИ КАЧЕСТВА | 208 | м |
| 2/ | Кисел | « | ц ъ т прочиства тфъвта | 210 | II |
| а/ | Г Л У ХА | Р | Ч Е Т 0 , ПОЛЕЗНО ЗА ВСИЧКИ | 211 | N |
| 4/ | ЖИТНИ | т | Е РАСТЕНИЯ | 212 | N |
| 5/ | 0 в в с ъ | т | - ХРАНА С ВИСОКА СТОЙНОСТ | 214 | М |
| 6/ | Е Л Д А Т | А | ПОНИЖАВА ХОЛЕСТЕРОЛА | 215 | И |
| 7/ | ЦАРЕВ | И | Ц А Т А | 217 | N |
| 8/ | В А Р И В | А | , Г А л Е Т И , ХЛЯБ | 219 | И |
| 9/ | ЖИТЕН |  | ЗАРОДИШ | 220 | И |
| 10/ | П 0 К Ъ Л | Н | А Л И Т Е СЕМЕНА | 221 | И |
| II/ | МАСЛА | т | А ОТ ЖИТНИ ЗАРОДИШИ | 224 | И |
| 12/ | ЛЕНЕН | 0 | ТО СЕМЕ | 226 | It |

13/ ЗАХАРТА - НЕПРИЯТЕЛ НА ЗДРАВЕТО

14/ ЗАХАР И ПЪЛНОТА , ЗАХАР И ДИАБЕТ

15/ ЗАХАРТА И КАРИЕСИТЕ 228

16/ ЗАХАРТА ОТНЕМА КАЛЦИЯ НА ОРГАНИЗМА 228

17/ ЗАХАРТА И ПОЛИОМИЕЛИТЪТ 229

18/ 3 A X А Р И РАК 230

£

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I/ | ч | Е | с | ъ н | Ъ | т | И | КАЧЕСТВАТА МУ | 237 | N |
| 2/ | к | 0 | п | Ъ Р | ъ | т~ |  | СТИМУЛИРА АПЕТИТА | 239 | И |
| 3/ | А | Н | А | С 0 | н | ъ т |  | СТИМУЛИРА ХРАНОСМИЛАНЕТО | 240 | N |
| 4/ | Б | 0 | С | и л | Е | КЪ | т | , ВИСОКО ЦЕНЕН | 241 | »» |
| 5/ | К | А | н | Е Л | А | Т А |  | И ДЕЛИКАТНИТЕ СТОМАСИ | 241 | It |
| 6/ | К | 0 | р | И А | Н | д ь | р | В СЛАДКАРСТВОТО | 243 | It |
| 7/ | К | И | м | И 0 | Н | ъ т |  | СТИМУЛИРА СТОМАХА И ЧЕРВАТА | 244 | It |
| 8/ | д | Е | в | Е С | И | л ъ | т | АКТИВИЗИРА ДИУРЗЗАТА | 245 | tt |
| 9/ | р | И | г | Ъ Н | ъ | т | БЛАГО ПРИЯСТВА. ХРАНОСМИЛАНЕТО | | 246 | It |
| 10/ | м | А | т | 0) ч: | и | H А |  | , ПОЛЕЗНА ЗА ЖЕНИ И МОМИЧЕТА | 247 | It |
| II/ | с | И | н | А Е | ъ | т | ПОДОБРЯВА ОБМЯНАТА | | 248 | N |
| 12/ | м | А | г | ДА | н | 0) 3 | ъ | Т СТИМУЛИРА БЪБРЕЦИТЕ | 249 | It |
| 13/ | р | 0 | 3 | М А | р | и н | Ъ Т , ПОЛЕЗЕН ЗА ЖЕНИТЕ | | 250 | It |
| 14/ | ш | А | ф | Р А | н | ъ т |  | , ЕСТЕСТВЕН ОЦВЕТИТЕЛ | 251 | tt |
| 15/ | Ч | зг | Б | Р И | ц | А Т | А | , АНТИДИАРИЙШ СРЕДСТВО | 251 | N |
| 16/ | F | Р | А | ДИ | н | с к | И | Я Т ЧАЙ | 25& | It |
| 17/ | м | А | Щ | Е Р | К | А Т | А | , С АНТИБАКТЕРИЙНО ДЕЙСТВИЕ | 253 | n |
| М | Е | Т | 0 д | | и | |  | ЗА КОНС ЕР ВИ | Р А | H |

СУШЕНЕ , ОСОЛЯВАНЕ , СТЕРИЛИЗИРАНЕ , ЗАМРАЗЯВАНЕ 257 ГЪБИТЕ - РАСТИТЕЛНО МЕСО 258

19/ МЕЛАСАТА - ЕНЕРГИЯ. И ЛЕКАРСТВО 232 РАЗДЕЛ ЧЕТВЪРТИ : АРОМАТИЧНИТЕ РАСТЕНИЯ

РАЗДЕЛ ПЕТИ : Ж И В 0 ТИ НС К И ПРОДУКТИ

I/ М Л Ш К 0 , М Е Д , Я Й Ц А , МЕСО И РИБА 261 стр><>

2/ МЛЯКОТО - ОСНОВНА ХРАНА С ЕИСОШ КАЧЕСТВО 262 и

3/ С М Е Т А Н А - МАСЛО - МЪТЕНИЦА 268 "

4/ БЯЛОТО СИРЕНЕ 269 "

5/ РОЛЯТА НА МЛЕЧНАТА КИСЕЛИНА 272 "

6/ М Е Д Ъ Т , СЛАДНО ЛЕКАРСТВО) 278 "

7/ П Q) Л Е Н 279 •

8/ ПРОПОЛИС 284 и

9/ П Ч Е Л Н 0 МЛЕЧИЦЕ 235 "

10/ МАЯТА - ИЗТОЧНИК НА ВИТАМИНИ 287 "

II/ Яйце\*® - ДА СЕ КОНСУМИРАТ УМЕРЕНО 289 "

12/ Р И БАТА , ЕДНА ДЕЛИКАТШ ХРАНА 291 "

13/ МЕСО;'ТО - ХРАНА ОТ ВТОРОСТЕПЕННО ЗНАЧЕНИЕ 292 "

14/ РОЛЯТА НА МЕСОТО В ПРОИЗХОДА НА ЗАБОЛЯВАНИЯТА 294 N

15/ С В И Н С К 0 Т О МЕСО Е Т О К С И Ч Н 0 296 " УЬ РАЗДЕЛ ШЕСТИ : бъпреманни ТЕХНОЛОГИИ и ЗАМЪРСЯВАНЕ ОКОЛНАТА СРЕДА

I/ СЪВРЕМЕННАТА ИНДУСТРИЯ : ПРОГРЕС ИЛИ ОПАСТНОСТ ? 299 "

2/ Консервиране н 8 храните1 300 "

3/ BP Е) ДНИ ЛИ ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ ? 308 и

I 4/ 0 Ц В Е Т И Т Е Л И I Е 308 »

5/ЕМУЛГИРАЩИ ВЕЩЕСТВА 310 "

6/ А Р 0) М А Т И ® И Р А' Щ И " 1 " 311 "

[7/ ПОДСЛАДИТЕЛИ 312"](#bookmark5)

8/ ВЛИЯ Н И Ei НА (ШЮЛНАА-ТА СРЕДА ВЪРХУ ЗДРАВЕТО 315 и

9/ ЖИВАК , е от е в о , Н И Т Р И Т И 316

10/ Б И 0) Ц И Д И Т Е 318 "

II/ ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ 321 "

КРАЙ

Всякз година се добиват 4.000о000 това «лова от естествени­те залежи, съществуващи в света, ва да се използват в индустрията. Смя­та се, че световните резерви достигат де 136 милиоиа тона.

Въпреки че от години: се правят усилия да се понижава съдър­жанието на алове в бензина, бензинът със съдържание\* на олово е твърде разпространен ; трябва да се надяваме, че та ще изчезне: да няколко га-

дини. Индустрията вложи огромни инвестиции, за да ограничи излъчаа

ванията на олово, но замърсяването, асобенв; в новоиндустриелизиранита

1. блести, е все още твърде високо.

   Ние- поглъщаме елово не само с въздуха, кейта дишаме, на- съща и е нашата хряна / краве мляка, зеленчуци, салати и плодове /. Тяхното съдържание на олово е ш много случаи доста по-високо от онова на газове­те, изхвърляни от автомобилите и се оценява на 35 мгр. в дневната доза от храната и напитките.

   Не се знае още точно, дали оловото, кое та се акумилжра от костите и тъканите, фар)мира "неактивни депа" или напротив, има може ба, биологични последици. В момента се счита :

   * че оловото унищожава еритроцитите / червените кръвни телца/, коте ограничава биасинтезата вя хемоглобина ;
   * че спъва действиет® на макрафагита / клетки, каита педпа- магат организмз да се защитава срещу инфекциите, в смисъл, че поглъщат и "Ъмилзт" чуждите тела, микробите и мъртвите клетки j
   * че то изтегля келция от скелета .

   Тъй като еловота се акумилирв в организма, невъзможна е да ее посочат максималните количества, които: не: са токсични. Ьяв® праг, под който ензимната активност да не бъде спъната и още не се знае почти нищо ат неговите дългосрочни последици, асо бе на върху децата. [↑](#footnote-ref-2)