**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: «В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?» На что, Сократ ответил: «Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть».**

**Не удивляйтесь!** От ответа на этот, казалось бы, «детский» вопрос напрямую зависит состояние нашего здоровья и самочувствие. В сложившихся современных условиях многие «продукты питания», даже с «большой натяжкой», сложно назвать пищей, т.к. никакой пищевой и биологической ценности для организма человека такая «еда» не представляет, но одновременно создаёт немало проблем для его полноценной работы.

Дело в том, что современный человек с некоторых пор стал не совсем адекватно относиться к тем продуктам, которые ежедневно употребляет в пищу, да и к самому процессу питания вообще. Это касается не только производителей, но и нас — потребителей этих «высокотехнологичных продуктов», в полной мере!

Мы часто — в силу многих причин — упускаем из виду тот немаловажный факт, что предназначение пищи, в сущности, одно. И заключается оно в снабжении организма всеми необходимыми для его полноценного функционирования веществами. Всё остальное — лишь «довесочки».

Организм человека — сложная биологическая система, которая ни на секунду не прекращает свою работу. Для того, чтобы поддерживать эту систему в «рабочем состоянии» организму человека приходится выполнять огромный «комплекс работ», требующий большого количества «расходных материалов» — биологически активных компонентов — витаминов, минеральных веществ, аминокислот, жиров,  простых и сложных углеводов, гормонов и гормоноподобных соединений и пр. Большинство из этих, необходимых ему для полноценной жизнедеятельности веществ, наш организм синтезировать не может, он привык получать их с пищей.

Старые клетки отмирают. Их нужно «утилизировать». Вместо них создаются новые молодые клетки. Для этого нашему организму приходится расщеплять одни вещества, а из полученных компонентов создавать другие. Каждый наш орган — это «высокотехнологичное производство», для эффективной работы которого необходимы качественные «расходные материалы». **Качественные** (удобоусвояемые и понятные для пищеварения) же они только в натуральных продуктах, созданных для человека природой.

За миллионы лет эволюции организм человека научился получать всё необходимое для полноценной жизнедеятельности из пищи, которая состояла из различных натуральных продуктов питания. С развитием пищевой промышленности и появлением современных технологий человек научился изменять не только структуру, но и состав, и даже сами природные свойства натурального продукта, созданного природой.

**Основную причину столь стремительного роста количества тяжелых хронических заболеваний в наиболее развитых странах диетологи видят в кардинально изменившихся за последние несколько десятилетий (особенно, за прошедшие 30-50 лет) химико-биологическом составе и структуре продуктов, употребляемых в пищу в странах с развитой пищевой промышленностью!**

## Что мы едим?

**Натуральный продукт**, в своей естественной природной форме, оказался **недостаточно «хорош»**для **промышленных технологий** и **«технологий продаж»**. Небольшие сроки хранения, недостаточная «нежность», не такой, как бы хотелось технологу, яркий цвет и вкус и т.д., и т.п.

Конечно, из приведенного выше высказывания великого философа можно сделать вывод, что и в Древней Греции тоже не все и не всегда питались рационально и правильно. Но организму даже самого «безрассудного» нашего далекого предка все же было намного «проще», хотя бы в том плане, что тогда ещё не существовало ни **«пищевой химии»**, ни **«высокотехнологичных продуктов»**. И «нерадивому хозяину» приходилось выбирать все-таки из натуральных продуктов, созданных природой, к которым его организм был адаптирован.

**Бурный расцвет пищевой промышленности** породил конкуренцию. Для победы в этой всё более ожесточённой конкурентной борьбе производитель вынужден постоянно «улучшать» продающие качества производимого им продукта питания. На «первое место» вышли ***низкая себестоимость продукта***, ***большой срок хранения***, **яркие цвет и вкус**, отодвинув на задний план полезность продукта и его биологическую (пищевую) ценность.

В итоге из исходного натурального продукта удаляются практически все его биологически активные компоненты («балластные вещества»), мешающие его длительному хранению, либо придающие ему не самые лучшие**«продающие качества»**: запах, цвет, вкус, консистенцию и пр. Полученная таким образом «пищевая пустышка» — отличная основа для придания конечному продукту требуемых качеств. Необходимые вкус, цвет, запах, структуру и консистенцию таким «современным продуктам питания» производители придают при помощи «пищевой химии».

Как результат,**большинство «продуктов питания» промышленного производства представляют собой «жиро-и (или) углеводные пустышки» с большим количеством пищевой химии, легкоусвояемых (простых) углеводов и модифицированных жиров**.

Такая «пища», имея приятный нежный вкус, обычно полностью лишена биологически активных веществ, требующихся организму человека для полноценной жизнедеятельности. Вследствие подобного «готового питания» такие тяжелые заболевания, как рак, сахарный диабет, болезни сердца и сосудов и многие другие уже сегодня превратились в **«эпидемии 21-го века»**.

Поэтому **самый первый совет**, который дают своим пациентам сегодня врачи-диетологи звучит так: **по возможности, готовьте себе пищу сами! Из натуральных нерафинированных и не подвергнутых иной высокотехнологичной переработке продуктов!**

Старайтесь как можно реже использовать в питании суррогаты промышленного производства. Тем самым вы не только обеспечите себе и своим близким полноценное питание с достаточным количеством жизненно необходимых для здоровья биологически активных компонентов пищи, но и защитите микрофлору своего кишечника (полезные кишечные бактерии) от угнетающе воздействующей на неё пищевой химии. Здоровье же кишечных бактерий — это здоровье всего организма!