

ЛАРИСА АНИКЕЕВА



# Женское здоровье и долголетие

советы врача



ЭКМО  
Москва  
2013

УДК 613  
ББК 51.204.0  
А 67

*Лариса Аникеева* — врач высшей категории, диетолог, доктор с 30-летним стажем лечебной работы, автор многочисленных книг о женском здоровье, а также регулярных публикаций о здоровье на страницах журналов «Здоровье», «Домашний очаг»

**Аникеева Л.Ш.**

А 67 Женское здоровье и долголетие : советы врача / Л.Ш. Аникеева. — М. : Эксмо, 2013. — 320 с. — (50+здоровье).

ISBN 978-5-699-67917-1

Как прожить долго, сохранив при этом красоту и привлекательность?

Автор Лариса Аникеева, врач высшей категории, предлагает специально разработанные ею правила питания и комплексы упражнений для поддержания здоровья женщин зрелого возраста. Вы узнаете: нужно ли принимать витамины и биологически активные добавки; как организовать сбалансированное питание с достаточным содержанием воды; какие пищевые добавки разрешены, а какие — запрещены; что такое ГМО-продукты и на что обращать внимание в магазине при выборе продуктов к столу; как похудеть тому, кому за...

Дорогие женщины! Возможно, именно в этой книге вы найдете ключи к долгой молодой и активной жизни.

**УДК 613  
ББК 51.204.0**

**ISBN 978-5-699-67917-1**

© Аникеева Л.Ш., 2013  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

---

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> . . . . .	6
-----------------------------	---

## **Глава 1 ВСЕ О ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ**

Что мы едим? . . . . .	11
О витаминах — с любовью . . . . .	21
Минералы и микроэлементы . . . . .	30
Бесценное сокровище . . . . .	33

## **Глава 2 ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ**

Процесс пошел . . . . .	38
Полость рта . . . . .	40
Глотка . . . . .	48
Пищевод . . . . .	50
Желудок . . . . .	51
Тонкая кишка . . . . .	54
Толстая кишка . . . . .	57
«Чрево Парижа» . . . . .	60
Осторожно: газы . . . . .	61
Печень и поджелудочная железа . . . . .	63

## **Глава 3 ПИТАНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Как питаться пожилым? Десять правил . . . . .	68
---	----

## **Глава 4 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Положительный баланс . . . . .	75
Количество и качество . . . . .	81
Верните молодость . . . . .	89

Вегетарианство . . . . .	105
Питание во время поста. . . . .	110
Противораковая диета. . . . .	115

**Глава 5**

**ЕДИНСТВО ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЯ**

О вредных продуктах на вашем столе . . . . .	121
Маркировка консервированной продукции . . . . .	129
Нитраты и затраты . . . . .	131
Проблема на курьих ножках . . . . .	134
Вредный эпсилон. . . . .	135
Генные подарки . . . . .	139
Чистота спасет здоровье . . . . .	146

**Глава 6**

**ПИЦЦА ТРЕТЬЕГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ**

Кому добавку?. . . . .	150
Новое поколение выбирает. . . . .	156
Диетология на службе Эроса . . . . .	163
Стимуляторы любви . . . . .	175

**Глава 7**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Оружие массового поражения. . . . .	178
Движение — это жизнь . . . . .	187
Полноценный сон. . . . .	199
Профилактика болезней пожилого возраста . . . . .	205
Климакс и здоровье . . . . .	208

**Глава 8**

**ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ**

Наши защитники — гормоны. . . . .	217
Заболевания женской половой сферы . . . . .	220
Заболевания сердечно-сосудистой системы . . . . .	253

Онкологические заболевания у пожилых людей . . . . .	270
Запор . . . . .	271
Слабительные средства . . . . .	276

**Глава 9**  
**ЖИТЬ, А НЕ ДОЖИВАТЬ**

Что такое старость . . . . .	280
Не позволяй душе лениться . . . . .	283
Умеете ли вы отдыхать? . . . . .	287
Секс в пожилом возрасте . . . . .	291
Красота старости . . . . .	293
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>302</b>
<b>Приложение к «Активному долголетию» . . . . .</b>	<b>303</b>
Основные комплексы гимнастических упражнений для женщин . . . . .	307
Гимнастика для полных . . . . .	312

---

---

## ВСТУПЛЕНИЕ

Каждая женщина мечтает о вечной молодости и красоте. В погоне за этой мечтой она предпринимает разные попытки омоложения с помощью кремов и масок, косметических процедур и пластической хирургии, нередко забывая о том, что признаки молодости в зрелом возрасте — это не только красивая внешность, но и физическое и духовное совершенствование.

В детстве и юности мы подгоняем время, мечтая вырасти поскорее и вырваться из-под опеки родителей. С возрастом время ускоряет свой ход, и жизнь, вопреки желанию человека, семимильными шагами устремляется к закату.

Наш современник живет значительно меньше биологического срока, отведенного ему природой. Научные данные свидетельствуют о том, что человек имеет возможность жить до 120 лет. Об этом сказано и в Библии: «Пусть будут дни их сто двадцать лет». В нашей стране средняя продолжительность жизни составляет 66 лет, у мужчин — 62, у женщин — 74 года.

Ученые и врачи-геронтологи работают над этой проблемой, пытаясь приблизить фактическую продолжительность жизни к биологической. Не только увеличить продолжительность жизни человека, но и повысить качество долголетия — вот важная задача, стоящая перед врачами всего мира. Понятно, что дожить до ста лет, будучи прикованным к постели, не захочет ни один здравомыслящий человек. Чтобы и в 90 лет прочно стоять на ногах, оставаться в здравом уме и уметь радоваться жизни, надо надеяться не столько на здравоохранение, сколько на себя самого.

Долголетие должно быть активным и жизнерадостным, вопреки распространенному убеждению в том, что «старость — время страданий и мучений, избавиться от которых может только смерть».

**Когда начинается старость?** Многолетний спор на эту тему продолжается до сих пор. Одни утверждают, что старение организма начинается с рождения. Другие отодвигают границу старости к тридцати годам, а третьи уверены, что старость начинается с выхода на пенсию. Но разве повернется у кого-нибудь язык назвать 55-летнюю пенсионерку старухой? Она достигла высот в карьере, вырастила детей, выглядит на 10–15 лет моложе своего паспортного возраста, а ее жизненному опыту и житейской мудрости позавидует большинство молодых женщин.

---

Французы утверждают, что женщина начинает стареть через две недели после смерти.

---

**С чего начинается старость?** На этот вопрос мнение большинства единодушно: старость начинается с потери смысла и цели жизни, с утраты надежды и желаний, с погружения в воспоминания и отсутствия интереса к окружающему миру.

**Почему наступает старость?** На этот счет существует множество теорий: генетическая, клеточная, антиоксидантная, гормональная, пептидная, иммунная и другие. Разнообразие теорий старения свидетельствует о том, что единого понимания данного вопроса не существует.

**Как замедлить наступление старости?** Человечество, особенно его прекрасную половину, гораздо больше занимает именно этот вопрос. Как прожить долго, оставаясь при этом красивой, здоровой, энергичной и любимой?

Множество книг на прилавках магазинов предлагает свои секреты активного долголетия. Но какую бы из них

---

Каждый хочет жить долго, но никто не хочет стареть.

Джонатан Свифт<sup>1</sup>

вы ни раскрыли, на первом месте среди мероприятий, увеличивающих продолжительность жизни, всегда стоит **питание**, полноценное, богатое витаминами, минералами и микроэлементами.

---

<sup>1</sup> Джонатан Свифт — британский писатель-сатирик, общественный деятель (1667–1745).



За свою жизнь человек поглощает тонны и килотонны пищи, заставляя пищеварительную систему перерабатывать огромное количество кулинарных изысков и простой крестьянской пищи, подвергая ее грубым воздействиям извне. Дотошные ученые подсчитали, что ежегодно с пищей человек съедает от 3 до 9 кг токсических веществ, включая нитраты, консерванты, пестициды, красители и канцерогены. А это главные факторы, способствующие возникновению онкологических заболеваний и болезней сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Хронические заболевания ограничивают свободу человека в выборе профессии, делают его жизнь зависимой от постоянного приема лекарств, снижают качество жизни и сокращают ее продолжительность.

Невозможно сбросить со счетов и другие важные элементы здорового образа жизни: физическую активность, разностороннюю умственную деятельность, полноценный отдых, отказ от вредных привычек, умение создавать положительный психологический настрой. Но все эти условия не принесут желаемого результата, если не будет соблюден основной принцип активного долголетия — здоровое питание с самого рождения. Конечно, устранение негативных привычек питания в зрелом возрасте тоже внесет положительный вклад в состояние здоровья, но преодолевать накопленный в течение всей жизни стереотип пищевого поведения значительно труднее, нежели с «молодых юных лет» питаться правильно.

Цель данной книги — убедить представительницу прекрасного пола в том, что продолжительность и качество жизни зависят прежде всего от ее образа жизни, и начать жить по-новому, чтобы продлить трудоспособный возраст, сделать долголетие активным, душевное состояние комфортным и до конца дней оставаться любимой и нужной людям.

---

# Глава 1

## ВСЕ О ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

### ЧТО МЫ ЕДИМ?

Для любого живого организма питание является одним из основных условий поддержания жизни. Чтобы жизнедеятельность протекала успешно, организму необходим пластический и энергетический материал, который поступает извне в виде пищи.

Любой пищевой продукт состоит из белков, жиров и углеводов, а также содержит минеральные соли, витамины и микроэлементы.

**Белки** — жизненно необходимые вещества, обеспечивающие рост и развитие организма. Это пластический материал для построения клеток всех органов и систем, для образования гормонов, ферментов и других биологически активных соединений. Огромная роль принадлежит белкам в формировании иммунитета, так как выработка антител тесно связана с белковым обменом. Жизнь любого организма связана с непрерывным расходом и обновлением белков.

Белки, поступающие с пищей, расщепляются в организме до аминокислот, из которых затем синтезируют

ются собственные белки организма. Из 20 известных аминокислот 8 являются незаменимыми, то есть они не образуются в организме, а поступают только с пищей. К ним относятся триптофан, лейцин, изолейцин, треонин, валин, лизин, метионин, фенилаланин.

Важно знать и помнить, что незаменимые аминокислоты содержатся в основном в белках животного происхождения, следовательно, придерживаясь вегетарианского характера питания, человек лишает себя жизненно важных элементов, что непременно скажется на состоянии его здоровья. Кроме того, растительные белки трудно перевариваются, так как заключены в оболочки из клетчатки и недоступны пищеварительным ферментам. Белок из животных продуктов усваивается на 95–98%, а из растительных только на 50–60%.

Наиболее быстро перевариваются и усваиваются белки молочных продуктов и рыбы, медленнее идет переваривание мясного и яичного белка (говядина лучше, чем свинина и баранина), труднее перевариваются растительные белки (хлеб, макаронные изделия, крупы), еще медленнее — бобовые и грибы.

Суточная потребность взрослого человека в белках составляет 1,1–1,3 г на килограмм веса. Нетрудно подсчитать, что средний человек весом 70 кг должен получать за сутки 80–100 г белка. Из них 60% должны составлять белки животного происхождения. Это значит, что ежедневно на столе должны быть молочные продукты, мясо, рыба, морепродукты и яйца.

**Жиры** поставляют организму энергию и пластические материалы, являясь составной частью клеточных структур. Кроме того, жиры могут (и весьма активно) образовываться в организме из избыточно поступающих углеводов, в меньшей степени — из белков. Качество жира определяется соотношением насыщенных и ненасыщенных жирных кислот.

Таблица 1

**Содержание белка  
в пищевых продуктах**

<b>Продукты (100 г)</b>	<b>Белок (г)</b>
Мясо	14–20
Рыба	15–19
Яйца (2 штуки)	12,7
Сыр	20–30
Молоко	2,8
Творог нежирный	18
Хлеб	5–10
Картофель	2
Фасоль	22,3
Соя	34,9
Горох	23

В твердых тугоплавких жирах преобладают насыщенные жирные кислоты, являющиеся источниками «плохого» холестерина, а потому не рекомендуемые к употреблению. Ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая) содержатся в рас-

тительном масле и рыбьем жире. С этими жирами в организм поступают также необходимые витамины (А, D, Е, К). А полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) играют важнейшую роль в развитии нервной системы и органов чувств. ПНЖК ускоряют выведение из организма холестерина и служат материалом для образования биологически активных веществ — простагландинов, которые регулируют важные процессы, происходящие в организме. Поэтому в суточном рационе обязательно должны присутствовать растительные жиры, содержащие к тому же и значительное количество жирорастворимых витаминов А, D и Е.

Потребность человека в жирах — 1,0–1,5 г на килограмм веса в сутки. Для нашего среднестатистического человека весом 70 кг суточная норма жиров составит 80–110 г, из них четвертую часть должно составлять растительное масло. Из жиров животного происхождения наибольшее значение имеют содержащиеся в молоке, сметане, твороге, сыре, мясе и рыбе. Нежелательны в употреблении тугоплавкие жиры: свиное сало, баранина, утятина, а также маргарины и гидрогенизированные жиры.

Молодые женщины, сторонницы изнурительных диет, стараются исключить из своего рациона даже намеки на содержание жира, лишая организм необходимых витаминов и затрудняя процесс желчеобразования. Подкожный жировой слой (в умеренных количествах) необходим человеку, так как защищает тело от переохлаждения

и механических воздействий. А жировая прослойка вокруг органов оберегает их от ушибов и сотрясений.

Недостаточное поступление жиров в организм не только вызывает гиповитаминоз, но и снижает сопротивляемость организма к инфекциям и холоду, задерживает рост и развитие (особенно это сказывается на детях и подростках).

Таблица 2

**Содержание жира в пищевых продуктах**

<b>Продукты (100 г)</b>	<b>Жир (г)</b>
Говядина жирная	20
Свинина	30
Сосиски	17
Колбаса	15
Сыр	30
Сметана	25
Молоко	3
Масло сливочное	60–83
Творог	18
Яйцо	11,5
Растительное масло	99,9

В жирах содержится определенное количество холестерина, которому отводится важная роль в развитии атеросклероза, и этот факт необходимо учитывать в питании людей среднего и пожилого возраста. Холестерин содержится практически во всех продуктах животного происхождения.