

Каким же образом сладкая булочка может вызвать воспаление, которое превращает нас в больных?



Представьте, что по клавиатуре разлился сироп, и вы увидите, что происходит внутри клетки. Когда мы потребляем простые углеводы, такие как сахар, уровень сахара в крови быстро повышается.

В ответ поджелудочная железа выделяет инсулин, основной целью которого является перенос сахара в каждую клетку, где он запасается для выработки энергии. Если клетка заполнена и не нуждается в глюкозе, она не участвует в процессе, чтобы избежать накопления излишнего сахара.

Когда ваши полные клетки отклоняют излишнюю глюкозу, уровень сахара в крови поднимается, производится все больше инсулина, и глюкоза превращается в накопления жира.

Какое отношение все это имеет к воспалению? Уровень сахара в крови имеет крайне узкий диапазон. Дополнительные молекулы сахара прикрепляются к различным белкам, которые, в свою очередь, повреждают стенки кровеносного сосуда. Это повторяющееся повреждение оборачивается воспалением. Когда вы повышаете свой уровень сахара в крови несколько раз в день, каждый день, возникает такой же эффект, как от трения наждачной бумагой по стенкам хрупких кровеносных сосудов.

Хотя вы не можете этого увидеть, уверяю вас, это так. За 25 лет я видел это более чем у 5 тысяч пациентов, которых оперировал, и для всех них характерно одно и то же — воспаление в артериях.

Давайте вернемся к сладкой булочке. Это невинное с виду лакомство содержит не только сахар: булочка выпекается с использованием одного из многочисленных масел омега-6, таких как соевое. Чипсы и картофель фри замачивают в соевом масле; обработанные продукты изготавливаются с использованием омега-6 для увеличения срока хранения. Несмотря на то что омега-6 имеют важное значение для организма — они являются частью каждой клеточной мембраны, контролирующей все, что входит и выходит из клетки, — они должны быть в правильном балансе с **омега-3**.

Если баланс смещается в сторону **омега-6**, клеточная мембрана производит химические вещества, называемые цитокинами, которые непосредственно вызывают воспаление.

Существующий сегодня в Америке рацион питания отличается крайним дисбалансом этих двух жиров. Дисбаланс колеблется в диапазоне от 15:1 до 30:1 и более в пользу **омега-6**

. Это создает условия для возникновения огромного количества цитокинов, вызывающих воспаление. Оптимальным же и здоровым в современной пищевой среде является соотношение 3:1.

Что еще хуже, избыточный вес, который вы приобретаете, поедая эти продукты, создает перегруженные жировые клетки. Они выделяют большое количество провоспалительных химических веществ, которые усугубляют вред, причиненный высоким уровнем сахара в крови. Процесс, начавшийся со сладкой булочки, со временем превращается в порочный круг, который провоцирует болезни сердца, высокое кровяное давление, **диабет** и, наконец, **болезнь Альцгеймера**, а воспалительный процесс сохраняется...

Чем больше мы потребляем готовых и обработанных пищевых продуктов, тем больше, изо дня в день, по чуть-чуть, провоцируем воспаление. Организм человека не может переработать продукты, насыщенные сахаром и приготовленные в масле, богатым **омега-6**, — он не был для этого приспособлен.

Существует только один способ устранения воспаления, и это переход к потреблению продуктов в их натуральном виде. Чтобы нарастить мышечную массу, ешьте больше

белка. Выбирайте сложные углеводы, такие как яркие фрукты и овощи. Сократите или вообще исключите из рациона вызывающие воспаление жиры **омега-6**, такие как кукурузное и соевое масла и обработанные пищевые продукты, приготовленные с их использованием.

Одна столовая ложка кукурузного масла содержит 7280 миллиграммов **омега-6**; соя содержит 6940 миллиграммов

омега-6

. Вместо этого используйте оливковое или сливочное масло, приготовленное из молока коровы, выкормленной растительной пищей.

Животные жиры содержат менее 20% **омега-6**, и гораздо менее вероятно, что они могут вызывать воспаление, чем якобы здоровые масла с маркировкой «полиненасыщенные». Забудьте «науку», которую вбивали вам в голову на протяжении десятилетий. Наука, которая утверждает, что насыщенные жиры сами по себе вызывают болезни сердца, не является наукой вообще. Наука, которая говорит о том, что насыщенные жиры повышают уровень

очень слаба. Поскольку теперь мы точно знаем, что

холестерин

не является причиной сердечно-сосудистых заболеваний. Беспокойство относительно насыщенных жиров является еще более абсурдным.

Теория **холестерина** привела к рекомендациям о потреблении обезжиренной пищи, пищи с низким содержанием жира, что, в свою очередь, привело к созданию тех самых продуктов, которые в настоящее время вызывают эпидемию воспаления. Передовая медицина совершила ужасную ошибку, когда советовала людям отказаться от насыщенных жиров в пользу продуктов с высоким содержанием жиров

омега-6

. Теперь мы столкнулись с эпидемией артериального воспаления, ведущей к сердечным заболеваниям и порождению других тихих убийц.

Поэтому лучше всего выбирать цельные продукты, которые использовали наши бабушки, а не те, которые наши мамы покупали в продуктовых магазинах, полных фабричной еды. Исключая «воспалительные» продукты и добавляя в рацион необходимые питательные вещества из свежих необработанных продуктов питания, вы начинаете бороться с вредом, который в течение многих лет причиняла вашим артериям и всему организму типичная американская диета.

**Доктор Дуайт Ланделл — в прошлом руководитель персонала и заведующий отделением хирургии в*

Banner

Heart

Hospital

, Меса, штат Аризона. В том же городе находилась его частная клиника

Cardiac

Care

Center

. Недавно доктор Ланделл оставил хирургию, чтобы сосредоточиться на лечении сердечно-сосудистых заболеваний с помощью диетотерапии. Он является основателем организации

Healthy

Humans

Foundation

, которая содействует оздоровлению населения. Акцент делается на оказании помощи крупным корпорациям в укреплении здоровья персонала. Он также является автором книг «Лекарство от болезней сердца» и «Великий холестеринный обман».

источник: live-up.co

оригинал на английском языке: tunedbody.com/heart