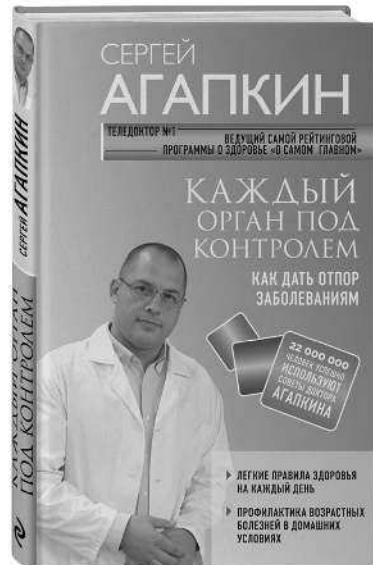
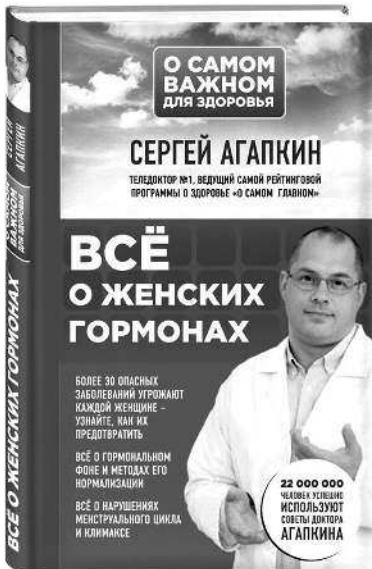




**О САМОМ
ВАЖНОМ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ КНИГИ СЕРГЕЯ АГАПКИНА



**О САМОМ
ВАЖНОМ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



**СПРАВОЧНИК
ДОЛГОЛЕТИЯ
ДОКТОРА АГАПКИНА**



Москва
2018

УДК 613
ББК 51.204.0
А23

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*
Фото С. Агапкина на обложке предоставлено ООО «М-Продакшн»
Редактор *А. Василевская*

Агапкин, Сергей Николаевич.

А23 Справочник долголетия / Сергей Агапкин. — Москва :
Эксмо, 2018. — 576 с.

ISBN 978-5-04-096007-1

В этой книге собраны советы и рекомендации от доктора Агапкина, помогающие сохранить здоровье и продлить активные годы жизни. Справочник содержит важные знания о продуктах, которые защитят ваш организм, а при наличии заболеваний — помогут сократить или полностью прекратить прием медикаментов. Также даны пошаговые инструкции для противодействия болезням и защиты главных органов тела. Для женщин в третьей части книги — полезная информация о гормонах, которая поможет с легкостью пережить климакс и выздороветь при гинекологических заболеваниях.

В этот сборник вошли популярные книги Сергея Агапкина: «Тайная сила продуктов», «Каждый орган под контролем» и «Всё о женских гормонах».

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-096007-1

© ООО «М-Продакшн», 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
-------------------	---

Часть 1

ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ

Мегапольза каждый день	13
Продукты, которые могут быть в рационе ежедневно	15
Продукты, которые должны быть в рационе в умеренном количестве	177
Продукты, которые должны быть ограничены в рационе	269

Часть 2

КАЖДЫЙ ОРГАН ПОД КОНТРОЛЕМ

Головной мозг	328
Сердце и сосуды	359
Легкие и бронхи	392
Желудок и кишечник	407
Желчный пузырь	431
Печень	441
Почки	452

Часть 3

ВСЕ О ЖЕНСКИХ ГОРМОНАХ

Три возраста женщины	468
Влияние гормонов на организм женщины	476
Самые распространенные женские заболевания и проблемы	485
Красота и здоровье в любом возрасте	550
Заключение	574

ПРЕДИСЛОВИЕ

Заболевания поджидают нас на каждом шагу. Уже после 35 лет у каждого человека организм начинает подавать тревожные сигналы о внутренних неполадках, а затем, с годами, возникает одна болезнь за другой. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, гастрит и холецистит, пиелонефрит, цирроз печени — эти заболевания преследуют нас чаще всего, а женщинам угрожают еще и болезни репродуктивной системы. Стоит ли мириться с этими угрозами, считая их неизбежными?

Я хочу убедить вас, что здоровье находится в ваших руках! За годы существования программы «О самом главном» мы накопили полезные знания, которые позволят вам дать болезням отпор и защитить свой организм, — все они собраны в этой книге.

В первую очередь, вы должны обратить внимание на продукты, которые составляют ваш ежедневный рацион. Из этой книги вы узнаете, как получить

максимальную пользу для здоровья из каждого блюда на вашем столе. Для каждого продукта приведены: содержание витаминов, микро- и макроэлементов, калорийность, полезные свойства. Я надеюсь, что эта книга поможет вам улучшить свое питание и восполнить дефицит полезных веществ. Попробуйте приготовить блюда по нашим рецептам — каждый из них я специально для вас рассчитывал так, чтобы он содержал только полезные вещества в их максимальной концентрации!

Во второй части книги для вас собраны простые и эффективные способы защитить главные органы вашего организма, укрепить и продлить их здоровье. Ведь проще не допустить заболевание, чем его лечить. Вы узнаете, как вовремя распознать тревожные симптомы, какие негативные факторы губят ваше здоровье каждый день и что позволит вам не стать жертвой болезней.

СЕРГЕЙ АГАПКИН

Третья часть — полный справочник по самым распространенным женским заболеваниям: от причин и симптомов до рекомендаций по диагностике, лечению и профилактике. Полезные советы для сохранения красоты, стройности и продления молодости будут приятным дополнением.

В итоге вы получаете настоящую энциклопедию здоровья! Все правила долголетия собраны в одной книге. Я надеюсь, что она станет для вас самым главным руководством, которое позволит всегда сохранять отменное качество жизни.

Часть 1

ТАЙНАЯ СИЛА ПРОДУКТОВ

«Ты есть то, что ты ешь», — сказал Гиппократ. Вряд ли найдется среди нас человек, который бы не слышал или не произносил бы сам эти слова, давно ставшие аксиомой. К сожалению, в реальности мы сплошь и рядом нарушаем этот непреложный закон. Жирная, жареная, рафинированная пища и переизбыток сахара соблазняют нас на каждом шагу. Неудивительно, что в наше время самыми распространенными заболеваниями являются сахарный диабет, атеросклероз и болезни желудочно-кишечного тракта, ведь причиной их возникновения является неправильное питание. А ведь еда — это главный источник витаминов и минералов — строительных материалов, которые формируют наше тело. Некоторые необходимые для правильного функционирования нашего организма вещества мы можем получать только с пищей.

Но не всегда мы вредим своему организму сознательно. Ино-

гда мы просто не знаем, где взять достоверную информацию. Как питаться правильно, если полки магазинов забиты продуктами с консервантами, ароматизаторами и усилителями вкуса, овощи и фрукты напичканы пестицидами, а Интернет буквально наводнен ошибочной информацией, которая, многократно тиражируясь, постепенно превращается в устойчивые мифы?

Не случайно в нашей передаче существует рубрика, посвященная вопросам здорового питания. Мы развенчиваем мифы, рассказываем о том, какие полезные вещества можно получить из того или иного продукта, раскрываем секреты хранения и приготовления продуктов, которые позволяют сохранить максимальное количество витаминов и минералов. А еще мы изобретаем полезные рецепты, которые не только удивляют потрясающим вкусом, но и помогают улучшить здоровье и сбросить лишний вес.

СЕРГЕЙ АГАПКИН

Многие наши зрители во время передачи пытаются записать наши рекомендации и рецепты. Но такие «заметки на полях», как правило, со временем теряются. Поэтому мы решили собрать и систематизировать для вас весь накопленный опыт за время существования нашей программы. Перед тем как пойти в магазин за продуктами или начать готовить то или иное блюдо, загляните в эту книгу. Это займет у вас считанные минуты, но поможет избежать

многих ошибок и нежелательных последствий для вашего здоровья от употребления некачественных или противопоказанных именно вам продуктов.

Мы хотели сделать эту книгу информативной и удобной для повседневного пользования и надеемся, что она станет таким же неизменным атрибутом на вашей кухне, как и поваренные книги.

Удалось ли это нам — судить вам, наши дорогие читатели.

МЕГАПОЛЬЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Продукты способны не только насытить наш организм, но и снабдить его полезными веществами, которые улучшают здоровье и продлевают жизнь. Но есть другие продукты и блюда — те, которые очень вкусные, но и не менее вредные.

Соответственно, одни продукты должны быть в рационе каждый день, а употребление других стоит ограничить. Для вашего удобства я разделил все продукты на три группы:

- могут быть в рационе каждый день;
- должны быть в рационе в умеренном количестве;
- должны быть ограничены в рационе.

Придерживайтесь этих рекомендаций — и каждый ваш день питания будет исключительно полезным.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ

В этой книге вам будет часто встречаться таинственная аббревиатура — РСР. Это сокращение термина «Рекомендуемая суточная

потребность». Важно понимать, что данный термин учитывает два нюанса.

Первый. РСР — это расчетное количество потребления в пищу различных веществ человеком в сутки, необходимое для поддержания нормального, то есть здорового, состояния организма. Это означает, что 100% РСР, например, кальция — это норма, которую должен получать человек, чтобы у него не возник дефицит данного вещества, который может привести к развитию заболеваний. 100% РСР кальция поможет в профилактике остеопороза, но не будет являться лечебным фактором при наличии уже развившегося заболевания.

Второй важный нюанс — нормы РСР являются усредненными. Для лучшего понимания можно привести простой пример.

Суточная потребность в железе	
Мужчины	10 мг
Женщины	18 мг
Беременные женщины	20 мг
Кормящие грудью	25 мг

СЕРГЕЙ АГАПКИН

Суточная потребность в железе	
Пожилые люди	10–15 мг
Дети 1–6 лет	10 мг
Дети 7–10 лет	12 мг
Дети 11–17 лет	мальчики – 15 мг девочки – 18 мг

Как видите, РСП железа колеблется в зависимости от пола, возраста и сопутствующих состояний (кормление грудью, бере-

менность). Потребность в том или ином элементе может также изменяться в связи с повышенной физической нагрузкой, стрессами, а также при наличии заболеваний. Поэтому нельзя придерживаться норм РСП безоговорочно, можно лишь опираться на них. Более детальную информацию по потребности именно вашего организма в том или ином веществе вы можете узнать у вашего лечащего врача.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ В РАЦИОНЕ ЕЖЕДНЕВНО

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

По статистике, 97% жителей нашей страны страдают от дефицита витамина С, 80% — от недостатка витаминов группы В, почти половина россиян испытывает нехватку бета-каротина. Причем уже давно авитаминоз перестал быть проблемой только людей с низким уровнем доходов. Что же делать? Особенно в холодное время года? Производители пищевых продуктов предлагают нам восполнять дефицит полезных веществ замороженными овощами.

Многие люди, придерживающиеся здорового питания, уверены, что «заморозка» лишь по вкусу отдаленно напоминает настоящий продукт, а содержание полезных веществ в ней приближено к нулю. Но это совсем не так.

Оказывается, замороженная морковь намного полезней свежей.

Содержание витаминов
в свежей
(купленной зимой)
и замороженной моркови

Полезные вещества	Свежая морковь	Замороженная морковь
Витамин А	1003 мкг	2000 мкг
Бета-каротин	7 мг	12 мг
Витамин С	2 мг	4 мг
Лютеин	117 мкг	332 мкг

Для сорванной с грядки моркови показатели будут, конечно же, выше, чем для замороженной. Но до зимы морковь лежит в овощехранилищах, а затем — на прилавках, где под воздействием кислорода и света все овощи начинают терять свои полезные свойства. Например, количество витамина С в капусте брокколи за шесть дней хранения при комнатной температуре снижается приблизительно на 60%.