

# Глава 4. Опиаты на крекере: искушение сыром

Что Вы представляете себе, подумав о сыре? Пышущую жаром пиццу с тягучей моцареллой? Батон с козьим сыром? Кусочки бри и бокал вина? Часто ли сыр в том или ином виде входит в состав Ваших трапез? Если ответ – «да», то Вы мало чем отличаетесь от большинства людей. И вполне вероятно, мало отличаетесь от них проблемами с весом.

Семьдесят процентов калорий сыра составляет враг талии – молочный жир. В килограмме сыра холестерина больше, чем в килограмме бифштекса. При всем при этом людям, думающим о своем здоровье, отказаться от сыра труднее всего. Некоторые люди говорят о сыре с таким пылом и восторгом, с каким алкоголики вспоминают последнее возлияние. В чем же секрет магии сыра?

Именно такой вопрос задала нам одна из участниц очередного нашего исследования Джо. В детстве она была равнодушна к сыру. В старших классах изредка ела бутерброд с сыром на гриле. Мало-помалу сыр стал завсегдатаем на ее тарелке: пиццы, салаты с сыром, лазаньи и просто аккуратные кусочки сыра. Особенно ей понравился бутерброд с сыром, подрумяненный в тостере. Делать его быстро, вкусный и сытный.

К 19 годам у Джо закономерно возникли проблемы с весом; с течением времени они только обострялись. Когда она пришла к нам, диетолог измерил ее вес и попросил в течение семи дней фиксировать все, что она ест. Через неделю Джо возвратилась со списком, который звучал как ода сыру. Бутерброд с сыром на гриле в обед – 18 грамм жира, пара кусков пиццы из «Пиццы Хат» – еще 20. Поздно вечером она перекусывала бри с крекерами, пополняя организм еще 15 граммами жира. Таким образом, за один день только в виде сыра она съедала 53 грамма жира.

Определить проблему – одно дело, совсем другое – решить ее. Представив себе жизнь без сыра, она поняла, что ей проще распрощаться с любимым человеком, музыкальным центром, машиной. Если бы пришлось, она прожила бы и без них. Перспектива забыть о картофеле фри, хлебе, овощах и фруктах страшила ее куда меньше. Разве что шоколад... По правде говоря, даже он не приносил ей столько удовольствия, сколько сыр.

Сыр – наркотик?

Притягательность сыра не связана напрямую со вкусом или запахом, по крайней мере, изначально. Никому не придет в голову продавать одеколон или освежитель воздуха с ароматом грязных носков. Вкус сыра, как пива и сигарет, по началу может быть даже отталкивающим. Истинный соблазн кроется в опиатах – десятках опиатов – разнообразие

эффектов воздействия которых не перестает удивлять ученых в последние годы. Запах и вкус играют роль второго плана. Ученые предполагают, что, подобно тому, как человек привыкает соотносить вкус алкогольного напитка с последующим приятным расслаблением, мы ассоциируем вкус сыра с тем единственным, что для нас по-настоящему важно, а именно, позитивными процессами в мозге.

В 1981 году группа ученых «Исследовательских лабораторий «Уэллкам» (Wellcome Research Laboratories Research Triangle Park) (штат Северная Каролина) сообщила о примечательном открытии. Проанализировав образцы коровьего молока, исследователи обнаружили в нем следы химического вещества, очень походившего на морфин.<sup>1</sup> Ряд химических тестов подтвердил, что это и был морфин – морфин в малых количествах. В действительности, морфин был обнаружен не только в коровьем, но и в человеческом молоке. Морфин относится к опиатам и быстро вызывает зависимость. Как же он попал в молоко? Первая версия происхождения морфина была связана с питанием коров. Ведь морфин, используемый в медицинских целях, добывают из мака, но производят его и некоторые другие растения, которые могли попасть в корма коровам. Однако, позже оказалось, что коровы производят его сами, как маки. Малые количества морфина, наряду с кодеином и другими опиатами, вырабатываются в печени коров и могут проникать в молоко.<sup>2</sup>

“ Вероятно, опиаты, содержащиеся в молоке, ответственны за успокаивающий эффект кормления грудью у малыша – и, возможно, за способность вызывать привыкание у сыра.

Как показали дальнейшие исследования, это были только цветочки. Коровье молоко – как, собственно, и молоко любого другого вида – содержит протеин, называемый казеином, который, распадаясь в процессе пищеварения, высвобождает целый набор опиатов, получивших название казоморфинов.<sup>3</sup> Чашка коровьего молока содержит около шести грамм казеина. Обезжиренное молоко содержит немного больше, наибольшей концентрации казеин достигает при производстве сыра. Тридцатиграммовый кусочек сыра содержит около пяти грамм казеина, и каждый из этих граммов вмещает миллионы молекул казеина. Если посмотреть на молекулу через мощный микроскоп, она похожа на длинную цепь бусин («бусины» это аминокислоты, то есть, кирпичики, из которых в организме строятся протеины). Когда Вы пьете молоко или едите сыр, желудочная кислота и кишечные бактерии кромсают молекулярные цепи казеина на казоморфины различной длины. Один из них, представляющий из себя короткую нить из пяти аминокислот, обладает болеутоляющей способностью в одну десятую от мощности морфина.<sup>4</sup>

Что вообще делают опиаты в молоке? Опиаты в материнском молоке производят успокаивающее действие на младенца и, по всей видимости, значительно скрепляют узы матери и ребенка. Да, одним улюлюканием и колыбельными дело не обходится. У мудрой Природы психологические связи всегда имеют физическую подоплеку. Нравится Вам это или нет, материнское молоко производит наркоподобный эффект на мозг малыша. Таким образом, Природа скрепляет гарантией установление жизненно важной тесной связи малыша с мамой: он сосет грудь и получает необходимые питательные вещества. Подобно героину и кодеину, казоморфины подавляют перистальтику кишечника и, однозначно,

имеют антидиарейную функцию. Из-за опиатного эффекта сыра взрослые зачастую замечают, что от сыра их крепит. Закрепляющее действие имеют и опиатные болеутоляющие средства.\*

Вопрос, в какой степени опиаты молочных продуктов могут проникать в кровотоки взрослого человека, остается открытым.<sup>6,7</sup> До 90-х годов прошлого века считалось, что слишком большой размер протеиновых частиц не позволяет им проникать сквозь кишечную стенку в кровь, разве что у ребенка, чей пищеварительный тракт еще не так разборчив к тому, что через него проходит. Согласно тогдашней теории, действие опиатов молока было ограничено областью пищеварительного тракта, и удовольствие мозгу они доставляли косвенно, посредством гормонов, идущих от желудочно-кишечного тракта к мозгу.<sup>8</sup> С помощью экспериментов, в ходе которых добровольцы потребляли обезжиренное молоко и йогурт, французским ученым удалось убедительно доказать, что, по крайней мере, небольшое число казеиновых частиц попадает-таки в кровь. Причем максимальная их концентрация происходит через сорок минут после еды.<sup>9</sup> Другие исследователи обнаружили, что, когда молочные продукты составляют часть рациона кормящей женщины, протеины коровьего молока проникают из ее пищеварительного тракта в кровотоки и далее в ее собственное молоко в количествах, достаточных для вызывания у младенца расстройства желудка и колик.<sup>10</sup>

Было сделано еще несколько удивительных – и неутешительных – открытий. Человечье молоко, как и коровье, содержит казеин, хотя в меньших количествах и в несколько другом виде. Изучив группу женщин, недавно родивших ребенка, шведские ученые пришли к выводу, что опиаты из грудного молока иногда попадают из груди посредством крови в мозг.<sup>11-13</sup> У некоторых женщин с особенно высоким содержанием опиатов в крови – опиатов, происходящих из казеина их собственного грудного молока, – развился послеродовой психоз. Ученые давно подозревали, что этот синдром, сопровождающийся спутанностью сознания, галлюцинациями и бредом (симптомами, выходящими за рамки резких перепадов настроения, характерных для послеродовой депрессии – более распространенного явления), нельзя просто списать на родовой стресс, появление груза материнских обязанностей и расставание с беспечной юностью. Очевидно, мозг новоиспеченных мам что-то отравляло. Шведы предположили, что это «что-то» и есть опиат, высвобождаемый из казеина материнского молока. Дело в том, что казеин является в такой же степени наркотиком, как и питательным веществом, и составляет основу всех молоко содержащих продуктов, в особенности сыра.

Сыр содержит гораздо больше казеина, чем коровье или человеческое молоко. В сыре имеются также другие наркоподобные вещества. В составе сыра находится сродный амфетамину фенилэтиламин (ФЭА), о котором речь шла выше и который также содержится в шоколаде и сосисках.<sup>14</sup> Не надо забывать, что в сыре и других молочных продуктах есть еще много гормонов и других химических веществ, функции которых еще не выявлены. Постепенно ученые выделяют эти вещества в попытке понять их биологическое воздействие и роль в формировании столь распространенной тяги к сыру.\*

Благо ли избегать молочного?

Например, любите Вы сыр. Ну и что? Стоит ли беспокоиться? Ответ однозначный: да. Чтобы понять, почему, далеко ходить не надо, не дальше весов в ванной комнате. Участница наших исследований Джо приняла нелегкое решение в интересах науки на время отказаться от сыра. Из всех перемен, которые она внесла в свое питание, этот единственный шаг позволил ей наиболее резко сократить потребление жира. Закономерно, он привел к значительной потере веса. Даже не занимаясь физическими упражнениями, не ограничивая потребление калорий или размер порций, она наблюдала, как медленно, но верно тают ее лишние килограммы по полкилограмма в неделю неделя за неделей.

Более подробно вот каковы награды организму того, кто преодолевает искушение молочным.

Потеря лишнего веса и снижение уровня холестерина в крови

Сущность процесса изготовления сыра состоит в вытягивании воды и лактозного сахара и концентрации жира и протеина (то есть казеина). Неудивительно, что стандартная 56-граммовая порция сыра содержит не менее 15 грамм жира и 200 калорий – и это еще до того, как стать бутербродом. Стоит отодвинуть сыр в сторону, и Вы спасете себя от этого жира и калорий.

К сожалению, американцы принимают противоположное решение. По статистике молочной промышленности, ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира – животного жира только от одного сыра. Если хотя бы по одному килограмму этого жира оседало на чьей-то талии из года в год, то это вполне проясняет корни национальной проблемы ожирения. Средний американец ежегодно прибавляет в весе около 700 грамм. Во многом виной тому может служить наше коллективное обожание сыра. Трудно найти более простой путь подтянуть талию, чем порвать с сыром.

“ Ежегодное потребление сыра в США удвоилось с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году. Это означает, что на одного человека в Америке приходится 14 400 миллиграмм холестерина и 4,5 килограмма жира.

Победив искушение сыром, Вы избавите себя от огромного количества не просто жира, а самой вредной его разновидности. Большинство жиров в сыре принадлежат к насыщенным, тому виду, который увеличивает уровень холестерина в крови и риск закупорки артерий и сердечных заболеваний.

На случай, если Вы запутались в жирах и холестеринах, поясню, что это две абсолютно разные вещи. Жир – это то, что обнаруживается под кожей у курицы и в виде прожилок на куске говядины. Он же делает молоко густым, а сыр мягким и гладким. В свою очередь, холестерин мелкими частицами рассеян по клеточным мембранам всех тканей животного. Что касается мяса, то большая часть холестерина приходится как раз на постные куски. Много холестерина и в сыре. Так, в порции чеддара или моццареллы (50-60 грамм) содержится около 50-60 миллиграмм холестерина, то есть столько же, сколько в стейке или

говяжьим фаршем. Подыщите другие ингредиенты для бутерброда, пасты и запеканки (см. раздел рецептов) – и Вы окажете неоценимую услугу собственному организму.

### Облегчение и избавление от артритов и головных болей

Если Вы страдаете артритом или мигренями, отказ от сыра и других молочных продуктов может оказаться для Вас «тем, что доктор прописал». В 1985 году один британский медицинский журнал описал случай восьмилетней девочки, больной ювенильным ревматоидным артритом, причина которого долго оставалась загадкой до того момента, как она прекратила потребление молочных продуктов. Болезнь как рукой сняло.<sup>16</sup> До этого симптомы давали о себе знать даже после потребления небольшого количества молока. В то время случаи артрита, вызванные питанием, считались чрезвычайно редкими. В дальнейшем тщательные исследования показали, что приблизительно от 20 до 60 процентов случаев ревматоидного артрита связаны с диетой, и молочные продукты оказались наиболее частым виновником этого тяжелого заболевания.\* Проблема молочных продуктов в отношении артрита заключается вовсе не в молочном жире, и это не проявление аллергии в традиционном смысле этого слова. Очевидно, симптомы заболевания проявляются как реакция на молочные протеины, поэтому облегчение принесет только полный отказ от молочных продуктов как обычных, так и обезжиренных.

Расставание с молочными протеинами в рационе может помочь справиться с мигренями. Хорошо известно, что сыр провоцирует мигрень.\* Кроме того, у многих людей аллергия на молочные продукты, так что их потребление чревато трудностями с пищеварением, проявлениями астмы и другими проблемами. Нет нужды мириться с болью и другими симптомами; бегство из сырного плена раз и навсегда может принести долгожданное облегчение.

### Профилактика рака простаты

Ученые давно пытаются установить, что может повлиять на риск развития различных форм рака. Похоже, выясняется, что, помимо увеличения в рационе количества фруктов, овощей и, вообще, клетчатки, мужчинам стоит избегать молочных продуктов. Хотя этот факт и кажется неожиданным и удивительным, его справедливость подтвердили, по крайней мере, 16 исследований. В частности, результаты двух последних крупных исследований Гарвардского университета показали, что мужчины которые, в целом, исключили молочные продукты из своего питания на 30%, менее подвержены заболеванию раком простаты, чем те, кто употребляет их регулярно.<sup>17,18</sup>

Причина этому, очевидно, состоит в том, что потребление молочного увеличивает содержание в крови вещества под названием инсулиноподобный фактор роста-1 (ИФР-1), которое активно стимулирует рост раковых клеток.<sup>19,20</sup> Новейшие исследования указывают на существование связи повышенного уровня ИФР-1 не только с раком простаты, но и раком груди.<sup>21,22</sup>

Другое объяснение связано с функцией витамина D. Этот витамин, а фактически, гормон, помогает организму поглощать кальций из пищеварительного тракта, а также защищает

простату от рака. Витамин D образуется в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света и еще попадает в организм с пищей. Однако, на этом этапе он представляет собой провитамин. Для активизации своих функций он должен попасть в печень и почки, где его молекулярная структура подвергается небольшому изменению. Теперь вернемся к молочным продуктам. Когда молочный кальций наполняет кровотоки, организм получает сигнал о том, что раз кальция в системе уже полно, то нет нужды активировать витамин D для усвоения большего количества кальция. В результате количество активного витамина D в крови резко снижается. Чем меньше витамина D, тем больше риск рака простаты. Конечно, молоко дополнительно содержит витамин D, но в предшествующей неактивной форме, а потребление молочного подавляет активизацию витамина D в организме.<sup>21</sup> Наконец, питание, богатое животными жирами, будь то из молочных продуктов или других источников, заставляет организм производить больше тестостерона, который напрямую связан с риском возникновения рака простаты.<sup>23</sup>

### Меньше соли

В сыре содержится очень много солей: он вбирает в себя как соли, содержащиеся в коровьем молоке, так и соль, добавляемую непосредственно в процессе изготовления. Шестидесять грамм сыра чеддар содержат 350 миллиграмм соли, то же количество велветы содержит 800 миллиграмм, чашка домашнего сыра низкой жирности – более 900. Пагубное воздействие соли на кровяное давление хорошо известно, однако, ее вклад в развитие остеопороза вызывает еще большее беспокойство. Соль способствует вымыванию кальция из организма. Убрав из своего рациона сыр, Вы избавитесь от одного из крупных источников соли.

### Кальций? Да, но...

«А как же кальций, содержащийся в сыре?» – спросите Вы. Действительно, для построения костей и для выполнения других задач организму нужно определенное количество кальция. Однако, для получения кальция организму молочные продукты не нужны, что с успехом демонстрирует пример Японии, Китая, некоторых регионов Африки и частей мира, где традиционно не употребляли молочного. Развитие скелета у этих народов совершенно нормальное, а переломы костей, вызванные остеопорозом истончением костей с возрастом – случаются значительно реже, чем в США и Европе. Дело в том, что кальций в больших количествах содержится в зеленых овощах и листьях, бобах, соках с добавлением этого минерала и многих других продуктах.

Исследователи Пенсильванского университета (Pennsylvania State University) обнаружили, что у девочек в период наиболее активного построения костной ткани – между 12 и 18 годами – увеличенное поступление кальция в организм не влияет на рост и укрепление костей.<sup>24</sup> Это как бросать больше кирпичей на стройплощадку в надежде, что они сами выстроятся в здание. Не выстроятся. А что по-настоящему влияет на рост костей, это – физические упражнения. Занимающиеся спортом юные девушки имели значительно более развитый скелет, чем их одноклассницы, ведущие сидячий образ жизни. Аналогично, двенадцатилетнее исследование Гарвардского университета с участием 78000 женщин, показало, что молочный кальций совершенно не способствует укреплению костей. Более

того, у тех, кто получал львиную долю кальция из молочных продуктов, переломы костей тазобедренного сустава, случались в два раза чаще, чем у тех, кто употреблял мало молочного кальция или не употреблял его вовсе.<sup>5</sup> Рекламная индустрия постоянно эксплуатирует миф о том, что молочные продукты – или кальций, вообще – якобы, предотвращают переломы костей. Однако научные исследования доказали, что значительное увеличение приема кальция – в виде молочных или каких-то других продуктов – мало чем помогает костям.

Помочь им можно (и нужно) другими путями. Главное – физические упражнения. Укрепить кости можно с помощью витамина D – из солнечного света или витаминных добавок. Фрукты и овощи служат отличным источником витамина С, играющего основную роль в формировании коллагенового матрикса костей. Важно понять, что остеопороз, по большей части, бывает вызван не недостаточным поступлением кальция в организм, а слишком быстрой потерей кальция. В свою очередь, потерю кальция ускоряют соль и животный белок в питании, курение и ряд других факторов. Механическое подбрасывание дополнительного кальция – из молочных продуктов или мультивитаминов – оказывается малоэффективным для предотвращения или замедления потери кальция, ведущей к остеопорозу.

Таким образом, если Вы победите искушение сыром, можете смело себя поздравить. Вы распрощались с источником жира и калорий, а заодно очень помогли в работе своему организму.

#### Двигатели молочной индустрии

Если сыр и другие молочные продукты чреватые столькими проблемами со здоровьем, спрашивается: как им удастся так долго удерживать звание здорового питания? Начнем с того, что правительственные программы, нацеленные на поддержку молочной промышленности и популяризацию ее продукции, начались на заре XX века, задолго до научных исследований о том, как молочные продукты влияют на организм человека. В наше время на рекламные кампании по укреплению положительного образа молочных продуктов ежегодно тратятся сотни миллионов долларов.

В США молочная индустрия состоит в странном союзе с федеральным правительством. Производители молока и владельцы перерабатывающих предприятий отчисляют часть прибыли от продаж в специальный фонд. Министр сельского хозяйства назначает 36 членов Совета по молочным продуктам (Dairy Board) и 20 членов Совета по жидкому молоку (Fluid Milk Board) и поручает им потратить двести миллионов долларов из кассы фонда на заказ рекламных кампаний, мероприятий по продвижению индустрии быстрого питания и других промо-схем через организацию под названием «Дейри Менеджмент Инкорпорейтед» (Dairy Management, Inc.).

В Докладе Конгрессу о программах по продвижению молочных продуктов (USDA Report to Congress on the Dairy Promotion Programs), подготовленном Министерством сельского хозяйства США (2000 год), описывалось, как представители правительства и молочной промышленности сотрудничали с такими гигантами фаст-фуда, как «Вендис» (Wendy's), «Пицца Хат» (Pizza Hut), «Шонейс» (Shoney's), «Деннис» (Denny's) и «Бенниганс» (Bennigan's)

и добивались того, чтобы сыр непременно содержался во всех пунктах меню. В «Докладе...» подробно рассказано о совместной акции Министерства и молочной индустрии по запуску продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», в результате которой за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина из одного только сыра. Не удивляйтесь, это итоги официальной кампании, санкционированной Правительством США, которая имела единственную цель – заставить американцев набить и без того тугой кошелек владельцев молочной промышленности. В 1996 году в закусочных «Сабвей» (Subway) сыр не входил в состав всех сэндвичей. Тогда «Дейри Менеджмент Инк.» поспешила заключить с сетью «Сабвей» контракт, по которому организация выплачивала сети ресторанов 58000 долларов для содействия более активной продаже сыра и включения его в качестве обязательной части в два новых сэндвича «цыпленок «кордон-блю» и «мелт с медом и перцем». Ожидалось, что сделка поднимет продажу сыра на 30 тонн. Та же «Дейри Менеджмент Инк.» в 2000 году помогла «Пицце Хат» промотировать ее «самую сырную пиццу» – содержащую целых 450 грамм сыра, – так что за шесть недель было продано около 2300 тонн пиццы. Сеть «Бургер Кинг» (Burger King) решила не упустить шанс и решила щедро добавить сыра в сэндвичи с курицей и говядиной. В общем, молочной промышленности удалось разработать эффективную систему финансовых взаимоотношений со многими сетями ресторанов и магазинов.

Индустрия молочных продуктов оказывает мощное влияние на государственную политику в области питания в США. Из одиннадцати членов совета, который составлял «Рекомендации по питанию для американцев 2000» – основу всех федеральных программ по питанию, – шесть имели тесные финансовые связи с молочной, мясной и яичной промышленностью. Мало того, записи слушаний совета практически не обнародовались.

“ Министерство сельского хозяйства США работало совместно с сетью закусочных «Вендис» над запуском продаж «чизбургера с беконом для любителя чеддера», и в результате за короткий период с легкостью удалось реализовать 1020 тонн сыра, что составляет 380 тонн жира и 1,2 тонны чистого холестерина.

Поскольку мы считаем, что такая закрытость идет вразрез с законом, наша организация, Комитет врачей за ответственную медицину, подала иск на Министерство сельского хозяйства и Министерство здравоохранения и социальных служб. Суд признал нашу правоту и постановил, что совет допустил ошибку, скрывая ход работы от общественности.

Эксперты рынка молочной продукции прекрасно осведомлены о том, что люди могут впасть в зависимость от сыра. Они даже разделили всех потребителей на «сырообожателей» и «сыроусилителей». «Обожатели» не церемонятся. Они едят сыр прямо из пакетика или отрезая от куска. Собственно, для них жизнь без сыра лишена смысла. «Усилители» используют сыр в качестве ингредиента, посыпают им пиццу, макароны и добавляют его в рецепты других блюд.

На прошедшем 5 декабря 2000 года «Форуме сыров» вице-президент по маркетингу сыра организации «Дейри Менеджмент Инк.» Дик Купер (Dick Cooper) демонстрировал много слайдов, свидетельствовавших о росте потребления сыра в США и расхваливал маркетинговые стратегии сырной индустрии. Один из слайдов задавал вопрос: «какова цель наших маркетинговых программ» – и тут же предлагал на него ответ: «вызвать пристрастие к сыру». Далее г-н Купер обрисовал планы индустрии по проталкиванию сыров в продуктовые магазины, рестораны и закусочные. В завершение он показал собравшимся мультипликационный слайд, изображавший детскую площадку с огромной паутиной, по которой лазили и застревали, добравшись донизу, дети. Слова под картинкой принадлежали одному из пауков: «Если все у нас получится, заживем припеваючи».

#### Подводя итоги

У многих людей развивается тяга к сыру. Как и все молочные продукты, сыр содержит казеин – протеин, который расщепляется во время пищеварения и образует опиаты, называемые казоморфинами. В сыре сосредоточено гораздо больше казеина, чем в молоке, мороженом, масле и других молочных продуктах, что выделяет сыр из их ряда и, предположительно, делает его способным формировать пристрастие.

Трудно найти еду, от которой полнеют больше. Семьдесят процентов калорий обычного сыра происходят из жира, а именно, из насыщенного жира, закупоривающего артерии. В ста граммах сыра холестерина больше, чем в стограммовом стейке.

Придется огорчить тех, кто надеялся на компенсирующую вред сыра пользу для здоровья. Широкомасштабные научные исследования свидетельствуют, что сыр и другие молочные продукты мало способствуют развитию крепких костей и не замедляют остеопороз.

Правительство финансирует программы, направленные на поощрение пристрастия к сыру. Чиновники работали с «Вендис», «Пиццей Хат», «Сабвеем» и другими сетями закусочных, изыскивая возможности включить или добавить сыр в их ассортимент, намеренно стараясь «вызвать пристрастие к сыру». Им удалось поднять ежегодное потребление сыра в Америке с 6,8 килограмма на человека в 1975 году до 13,6 килограмма в 1999 году.

Если Вы уже готовы вырваться из сырного плена, в части II Вы узнаете, с чего начать. Раздел рецептов подскажет, как заполучить вкус, не жертвуя своим здоровьем.

- По сути, коровье молоко сильно отличается от человеческого. Коровье молоко изобилует казеином, придающим створоженным сгусткам белый цвет, и бедно сывороткой, протеином, который после свертывания молока остается в водянистой части. Грудное молоко человека обладает противоположным составом: содержит мало казеина и много сыворотки.<sup>5</sup>
- В ходе одного из последних исследований в коровьем молоке распознали следующие гормоны и сходные химические вещества: пролактин, соматостатин, мелатонин, окситоцин, гормон роста, лютеинизирующий гормонвысвобождающий

гормон, тиреотропин-высвобождающий гормон, тиреотропный гормон, вазоактивный пептид кишечника, кальцитонин, паратиреоидный гормон, кортикостероиды, эстрогены, прогестерон, инсулин, фактор роста эпидермиса, инсулиноподобный фактор роста, эритропоэтин, бомбезин, нейротензин, мотилин, холецистокинин.15

- (Список продуктов, способных спровоцировать артрит также включает кукурузу, мясо, пшеницу, яйца, цитрусовые фрукты, картофель, томаты, орехи и кофе. Более подробную информацию см. Barnard N. Foods That Fight Pain. New York: Harmony Books, 1998.
- Barnard N.nFoods That Fight Pain. New York: Harmony Books, 1998.

---

Версия #1

Зверобой создал 23 апреля 2025 21:47:21

Зверобой обновил 23 апреля 2025 21:52:16