

Книги на страже красоты и здоровья

Обзор-беседа, 18 +

Базиян Наталья Николаевна,
библиотекарь БИЦ имени Е. П. Смургиса



Добрый день! Не секрет для нас всех, что работая с книгами, мы не только ежедневно тренируем наш мозг, но и обогащаем нашу духовную жизнь. И это прекрасно. Однако не стоит забывать и о здоровье, ведь, как известно, в здоровом теле – здоровый дух.

К сожалению, это не всегда понятно в 20 лет, однако и в 30, и в 40, и в 50 лет можно наслаждаться комплиментами, иметь прекрасный цвет лица и фигуру мечты. И не обязательно для этого жить в спортзале.

Более детальное изучение этой темы и стало поводом подготовить обзор литературы «Книги на страже красоты и здоровья». Ведь как говорил немецкий писатель Генрих Гейне «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Начать данный обзор я бы хотела с книги известного миллионам «Доктора Зубаревой».

Зубарева, Н. А. Вальс гормонов : вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам / Н. А. Зубарева. – Москва : АСТ, 2018. – 352 с. – (Элементы гормонии).

В ней читатель не встретит советов о пользе недельной яблочной диеты для похудения. Только научно подтверждённые факты. Приведу пример.

Наверняка, многие из вас слышали про гормоны радости. Кто-то в аудитории знает, как они называются?

Правильно, серотонин и дофамин, а также гормоны стресса – адреналин и кортизол.

А ещё среди гормонов есть грелин, его основная функция – возбуждение аппетита. Если после обеда вас тянет к холодильнику, с вероятностью 90%, он у вас повышен. Грелин заставляет человека больше есть, потребляя как можно больше калорий и переводя их в жировые отложения, вызывает стойкое привыкание к сладким и жирным продуктам.

Часто перед летним сезоном мы садимся на диету. Однако чем меньше мы едим, тем больше пустой желудок вырабатывает гормона голода, снижается уровень гормона насыщения (лептина) и замедляется метаболизм. Такая работа организма направлена на выживание в критических ситуациях, но делает крайне сложной ситуацию сохранения желанного веса после похудения. А соответственно бессмысленно голодать и сидеть на диете, достаточно пересмотреть пищевые привычки и создать дефицит калорий в 20% от вашей привычной нормы.

Или возьмём перекусы, часто тренеры, диетологи, выступающие в СМИ, рекомендуют дробное питание по 5-6 раз в день, умалчивая или попросту не зная, что каждый приём пищи способствует колоссальному скачку инсулина. Всякий раз, когда уровень инсулина растёт, сжигание жиров останавливается. А снижение выработки инсулина достигается только уменьшением количества приёмов пищи в день. Полное время переваривания средней порции пищи – 5-6 часов. И если за это время не совершать дополнительных перекусов, то сие никак не отразится на скорости обмена веществ или потере мышечной массы. Есть в промежутках – то же самое, что заправлять автомобиль на ходу. Главное, что нам нужно понять в таком случае, что три полноценных приёма пищи – лучше и полезнее пяти перекусов.

Правда ли, что творог – это лучший ужин и действительно ли, есть после 18.00 вредно; полезен или вреден шоколад и как приручить плохие гормоны – ответы на эти и многие вопросы вы можете узнать из книги Натальи Зубаревой.

Важно ли поднимать данные темы в книгах для читающей аудитории? Безусловно, сейчас как никогда актуальны темы здоровья, физической активности и красоты. Так называемая старость без старости, когда синонимом 60 лет не является лавочка во дворе дома и ближайшая поликлиника.

Эту же тему продолжает, углубляясь в более узкие научные факты, книга

Шенахан, К. Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК / К. Шенахан. – Москва : Э, 2018. – 464 с. – (Ты то, что ты ешь).

Здесь уже речь идёт о революционных открытиях в области питания, влияющих на красоту, здоровье и молодость.

Наверняка, многие из вас видели маску Марквардта, названную в честь доктора Стивена Марквардта. Задаваясь вопросом, как восстанавливать лица пациентам так, чтобы они были довольны результатами, доктор нашёл ответ на свой вопрос в музее.

Изучая полотна великих мастеров искусства, он обнаружил, что в сердце красоты лежит... математика, а именно – число Фибоначчи, которое египтяне и греки называли божественной пропорцией. Так вот, доктор обнаружил, что золотое сечение создаёт симметрию особого типа – динамическую. Изобретённая им маска определяет идеальное трехмерное расположение каждой черты лица и идеально ложится на любое красивое лицо любой расы. Примеров тому множество: Афродита, Мерлин Монро, Элизабет Тейлор. Число Фибоначчи закодировано в любой материи: сосновой шишке, раковине моллюска, наших пальцах и в нашем лице. Учёные заметили, изучая поведение младенцев, что та же самая симметрия лица вызывает у младенцев восхищение, дети дольше смотрят на симметричные лица, быстрее учатся их узнавать, и в целом, считают более красивыми. Эту модель поведенческого выбора они переносят и во взрослую жизнь. Именно поэтому существуют определенные эталоны внешней красоты в сознании мужчин и женщин.

Как вы считаете, с чего начинается в нашем восприятии красота лица?

Совершенно верно, красота лица начинается со здоровой кожи. А как сделать кожу красивой, какие продукты этому способствуют? Масла. Растительные и животные. Натуральные.

Помните, какая рекламная кампания развернулась в нулевых по поводу рафинированных растительных масел, которые не дымят на всю кухню, не кипят и выглядят так красиво, словно жидкое золото в бутылке? Пользу растительного масла пропагандировал Ансел Кис, американский красавец из документального фильма CBS (одной из трёх самых больших широкоэцевательных телевизионных сетей Соединённых Штатов), который красовался на экранах телевидения, как кардиолог. На самом деле, автор диетической гипотезы заболевания сердца не был ни кардиологом, ни даже доктором медицины, он получил степень кандидата наук, изучая морских угрей. Доверие к нему как к кардиологу основывалось на том, что во вторую мировую войну вооружённые силы США поручили ему разработку консервированного блюда, которое можно хранить годами и быстро отправлять миллионам солдат. Когда война закончилась, Министерство обороны поручило Кису разобраться с ростом сердечных приступов. Выбрав шесть стран (в которых употребление маргарина вызывало сердечно-сосудистые заболевания) и, убрав все остальные (где, кстати, употребляли животные жиры и были здоровы), он получил нужные результаты. Воспользовавшись небрежной статистикой Киса, кардиологическая ассоциация убедила всех и даже врачей, что бифштекс – инфаркт на тарелке, а маргарин, полный трансжиров, полезен для здоровья. Можно ли пользоваться подобными выборками псевдоучёных, созданными в 50-е годы прошлого века? Думаю, нет.

В прессе сейчас столько антинаучных высказываний, что людям приходится прорываться через плотную завесу броских фразочек, чтобы докопаться до правды самостоятельно. Конечно, проще плыть по течению и превращаться в соучастников кампаний, целью которых является продажа высокоприбыльных искусственных заменителей натуральной еды, которые делают людей больными.

Где застаться информацией, которая поможет отличить научные факты от вымыслов?

Например, в книге

Сазонов, А. Мифы о нашем теле. Научный подход к примитивным вопросам / А. Сазонов. – Москва : АСТ, 2017. – 352 с.

«Что наша жизнь? Сплошное заблужденье». Именно с этих строк старинного водевиля начинается свою книгу Андрей Сазонов. Развенчивают мифы в данной книге вдумчиво, оперируя научными фактами.

Какой самый известный миф о еде, вы знаете. Миф, о котором народ создал уже много шуток и анекдотов: «После шести есть нельзя». Верно?

Сейчас мы развенчаем страшный миф, основываясь на примере из книги. Автомобиль и его бензин. Возможно ли, что мы зальём в автомобиль 20 литров, а он покажет, что залили 30? (Берём вариант с исправным авто). Нет, конечно. Так и организм, из 200 граммов мяса не может сделать 500 граммов лишнего веса. Когда бы вы ни съели свой ужин, в шесть или в девять, количество энергии из пищи вы получите одинаковое. А значит важно, именно количество потребляемой пищи, а не время. Не имеет значения, когда вы едите, имеет значение, сколько. Вес зависит от количества калорий, полученных с едой за сутки. Что, кроме спорта и еды, важно в похудении?

Верно, сон. Почему?

Не потому, что во время сна мы не едим. Многочисленные исследования доказывают, что люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, в 4,5 раза чаще страдают лишним весом, ожирением и депрессией. Во время сна вырабатывается гормон соматотропин, который сжигает по 200-300 грамм жира за ночь, при условии, что вы ложитесь спать не позднее 23 часов. То есть сон влияет на скорость обменных процессов, но не на их качество.

Полезна ли нам данная информация? Безусловно.

Кто-то в аудитории может возразить, что кто-то из знакомых сбросил несколько килограммов веса, когда перестал поздно ужинать. У автора и на это есть ответ: «Да, безусловно, худеет тот, кто исключает ужин, а не переносит его на другое время».

Или, например, другой миф – о вреде микроволновых печей, которые при использовании излучают волны, приводящие к раннему старению и болезням. Слышали же наверняка по телевидению, что микроволновки меняют молекулярную структуру? Всемирный заговор производителей печей ради наживы, не иначе. Как возникли микроволновые печи? Американский инженер Перси Спенсер, по одной из версии, тестировал магнетрон – прибор, генерирующий микроволновое излучение. И в это время у него в кармане растаяла шоколадка. Костюм был испорчен, однако микроволновка изобретена.

Знаете ли вы, что такое диполь? Это молекула, имеющая два разноимённых заряда, то есть + (водород) и – (кислород). Самый распространённый пример молекулы воды. А поскольку во всех продуктах содержится вода, то соответственно везде есть диполи.

В обычных условиях они хаотичны, а в электрическом поле выстраиваются так: в одном направлении – положительные и в противоположном – отрицательные. В

микроволновках используются волны с частотой в 2450 мегагерц. (Один мегагерц – это миллион колебаний в секунду). То есть, продукт нагревается обычным трением молекул друг о друга. Молекулы изучали до воздействия, во время него, и после. Структура не поменялась. А это значит, что никаких химических реакций не происходит, только физические.

Получилось вас убедить в безопасности? Можно смело делать любимый завтрак в микроволновке, разогревать детям обед и в случае домашнего аврала даже подогреть остывший кофе.

Согласитесь, понимать истинную суть вещей – здорово, а использовать эти знания в арсенале полезных привычек, формирующих нашу реальность, здоровье, молодость и красоту – вдвойне приятно. Откуда взять коллаген и как его использовать для здоровья суставов и красоты лица? Как диета, богатая углеводами, блокирует обмен веществ? Почему растительное масло – злейший враг мозга? Можно ли есть на диете картофель? Почему гормоны не лечат, а только убирают симптомы? Как из «совы» стать жаворонком? Полезен ли горный климат и нужен ли суставам кальций; здоровая ли еда хлопья с йогуртом? На эти и многие другие вопросы вы можете получить ответы, прочитав книги Зубаревой, Шэнахан и Сазонова.

Прекрасно, что в нашей жизни есть технологии, позволяющие без труда в любое время получать сведения о том или ином вопросе, однако структурные знания, выстроенные чётко и слаженно, можно получить только из книг. И об этом говорят и сами авторы, несмотря на то, что ведут монетизированные блоги в интернете.

Надеюсь, сегодняшняя информация будет вам полезной, и как всегда, книги, о которых я сегодня рассказала, советую к прочтению.

Спасибо за внимание!

Литература

1. Зубарева, Н. А. Вальс гормонов : вес, сон, секс, красота и здоровье как по нотам / Н. А. Зубарева. – Москва : АСТ, 2018. – 352 с. – (Элементы гормонии). – Текст : непосредственный.
2. Сазонов, А. Мифы о нашем теле. Научный подход к примитивным вопросам / А. Сазонов. – Москва : АСТ, 2017. – 352 с. – Текст : непосредственный.
3. Шенахан, К. Умный ген. Какая еда нужна нашей ДНК / К. Шенахан. – Москва : Э, 2018. – 464 с. – (Ты то, что ты ешь). – Текст : непосредственный.