

«РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ РЕБЕНКА»

На самом деле мы даже не представляем себе, насколько наше эмоциональное, а не только физическое, здоровье зависит от того, что мы едим и что пьем. Последние исследования ученых выявили, что питание напрямую связано с состоянием психики, потому что человеческий мозг — компьютер, управляющий нашей деятельностью, должен получать полноценную жизненную энергию, которую он добывает из натуральных биологически активных продуктов, витаминов и макро— и микроэлементов.

И, разумеется, психоэмоциональное развитие ребенка в онтогенезе – не исключение, особенно, до 13-14 лет, когда мозг и высшие психические функции полностью формируются.

Современные ученые считают, что питание может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое здоровье, психо-эмоциональное самочувствие и поведение человека по причине влияния на структуру и функции мозга.

Позвольте привести данные

Изменения, произошедшие в рационе людей за последние 50 лет, стали одной из важнейших причин распространения душевных заболеваний, т.е. увеличения числа больных психическими заболеваниями. Об этом говорится в отчетах двух солидных британских организаций, проводивших многолетние исследования в этой стране. Эти две организации, занимающиеся исследованиями в этой области, - Британская компания Sustain, занимающаяся пропагандой здорового питания, и Британский Фонд психического здоровья. Материалы данных исследований были опубликованы в последнее время сразу в нескольких изданиях и размещены на сайтах.

Первый отчет был составлен Фондом психического здоровья и опубликован под названием "Питая разум". Авторы этого интересного доклада указывают, что за последние полвека нарушился тонкий баланс минералов, витаминов и жиров, потребляемых человеком. Британцы, к примеру, за эти 50 лет стали меньше есть свежих продуктов и больше сатурированных жиров и сахара. А это приводит к депрессиям и проблемам с памятью.

Второй отчет, озаглавленный "Изменение рациона меняет психику" был опубликован организацией Sustain, которая выступает за улучшение питания британцев. Эта организация предупреждает о том, что расходы британской Национальной службы здравоохранения на психических больных, сегодня составляющие порядка 100 млрд. фунтов стерлингов в год, будут только возрастать до тех пор, пока правительство не обратит пристальное внимание на рацион населения.

"Питание может иметь прямое и продолжительное воздействие на психическое здоровье и поведение человека по причине влияния на структуру и функции мозга", – говорится в отчете организации Sustain. Руководитель организации Тим Лэнг говорит: "Те люди, которые разрабатывают политику в сфере питания, полностью игнорируют проблемы психического здоровья. Если мы не обратим внимание на эти проблемы и не изменим соответствующим образом свое сельское хозяйство и рыбную отрасль, то мы упустим шанс предотвратить многие заболевания, связанные с плохим рационом".

Авторы обоих отчетов писали их в сотрудничестве между собой. В обеих работах делается упор на тот факт, что появляется все больше доказательств взаимосвязи между плохим рационом и проблемами в поведении и психическом состоянии человека.

Они утверждают, что производимые сегодня продукты сказываются на балансе ключевых питательных веществ, потребляемых человеком. И призывают людей задуматься над своим питанием, есть больше свежих овощей и рыбы, а правительство просят уделить особое внимание этой проблеме.

Как же связаны изменения в современном питании и психическое развитие.

Авторы отчетов проанализировали, что распространение промышленного земледелия повлекло за собой применение пестицидов, а также перемены в структуре животных жиров, которые стали следствием иного, чем раньше, подхода к кормлению скота. К примеру, куры сегодня достигают убойной массы вдвое быстрее, чем 30 лет назад, а количество жира в их мясе увеличилось за это время с 2% до 22%.

Кроме того, перемены в питании привели к нарушению в организмах кур баланса жирных кислот омега-3 и омега-6, которые необходимы человеческому мозгу для нормального функционирования. Зато сатурированные жиры, потребление которых резко увеличилось с распространением по миру готовой пищи и полуфабрикатов, тормозят нормальные мозговые процессы.

Установлено, что у жителей тех стран, где рыба составляет меньшую часть рациона, чаще встречается депрессия. Так как в развитие этого психоэмоционального состояния большой вклад вносит нехватка фолиевой кислоты, жирных кислот Омега-3, селена и аминокислоты триптофан. А нехватка жиров и витаминов-антиоксидантов играют роль в развитии такого заболевания, как шизофрения.

Авторы отчетов указывают, что британцы сегодня едят на 35% меньше овощей и на 66% меньше рыбы, чем 50 лет назад, - при том, что эти продукты считаются основным источником жирных кислот омега-3.

Проведенные научные исследования установили связь между расстройством внимания (в частности СДВГ), депрессией, болезнью Альцгеймера и шизофренией, с одной стороны, и фаст-фудом и отсутствием в рационе жителей больших городов ряда необходимых жиров, витаминов и минеральных веществ – с другой.

Но, предупреждают эксперты, их исследование нельзя считать завершенным. "Мы хорошо знаем о том, какое влияние оказывает диета на наше физическое самочувствие, - говорит доктор Эндрю Маккалох, директор Фонда психического здоровья. - Но мы только начинаем понимать, насколько мозг, как и другие органы, восприимчив к тем веществам, которые он получает от съедаемых нами продуктов, и как влияет питание на наше психическое здоровье". А решение проблем душевного здоровья путем перемены диеты, добавляет ученый, порой демонстрирует лучшие результаты, чем медикаментозное воздействие или консультирование.

"Хорошо то, что для здорового разума правильная диета столь же полезна, сколь для здорового тела, - говорит одна из исследователей, Кортни ван де Вейер. - А плохо то, что если радикальным образом не пересмотреть подход к продовольствию и сельскому хозяйству, то в будущем у людей просто не останется полезных и питательных продуктов".

Например, в Великобритании в лечении психических заболеваний уже начали применять метод, который заключается в улучшении рациона больных. Пока что это единственная программа такого рода в стране, и ее применяют в клинике города Роттерхам графства Южный Йоркшир. Диетолог клиники, Каролина Стоукс, говорит о том, что пациенты психиатрического отделения обычно придерживаются очень плохого рациона.

"Они едят много продуктов быстрого приготовления, легких закусок, готовых блюд, купленных в магазинах, шоколада и чипсов. Такие пациенты часто выпивают литр или два литра кока-колы в день. Они употребляют в пищу много сахара, но многие из них едят очень мало фруктов".

В курсе лечения клиники используется пища, богатая жирными кислотами Омега-3 и поливитаминами. Врачи также рекомендуют пациентам употреблять в пищу как можно меньше фаст-фуда, а взамен есть больше жирной рыбы, листовых овощей, в которых содержится много фолиевой кислоты, бразильских орехов, богатых селеном, и продуктов, содержащих аминокислоту триптофан.

Некоторые пациенты, которые не любят употреблять лекарства, с радостью практикуют на себе "диетотерапию". Большинство из них сообщают об улучшении своего состояния и приливе сил и энергии. Уже в первый месяц такого лечения у пациентов улучшается сон и общее состояние, они гораздо реже испытывают депрессию.

Продукты, полезные для мозга:

- овощи, особенно листовые;
- семечки и орехи;
- фрукты;
- цельное зерно;
- проростки пшеницы;
- яйца;
- рыба, особенно жирная.

Продукты, вредные для мозга:

- пережаренные продукты джанк-фуд; (junk food, "пищевые отбросы", высококалорийные, но малопитательные продукты. – Прим. ред.)
- продукты, подвергшиеся технологической переработке;
- пестициды;
- алкоголь;
- сахар;
- чай и кофе;
- некоторые добавки, в т.ч. красители.

Пищевые красители негативно влияют на психику детей

Исследователи из Великобритании предупреждают всех родителей воздержаться от угощения детей сладостями, которые содержат ряд искусственных красителей до завершения исследования влияния красителей на поведение детей.

Предварительные данные указывают на то, что некоторые красители приводят к гиперактивности и нарушению концентрации внимания.

После окончания исследований, которые положат окончательное разрешение вопросу, надзорные органы смогут дать конкретные рекомендации родителям.

Независимые эксперты, тем не менее, говорят в пользу того, что родителям стоит максимально избегать продуктов детского питания, содержащих красители.

Исследователи из Саусгэмптона показали, что наиболее часто используемые красители: тартразин (E102), пунцовый (E124), сансет желтый (E110), кармин (E122), хинолон желтый (E104) и красный (E129) при воздействии на трех- и девятилетних детей вызвали нарушение концентрации внимания, перепады настроения, гиперактивность и аллергические реакции.

По мнению некоторых исследователей, устранение красителей из пищи, предназначенной для детей, вызовет массовое изменение количества детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания в лучшую сторону.

Однако, надзорные органы считали это решение безосновательным и данные не показательными.

Для того, чтобы окончательно разрешить эти сомнения, комитет по контролю за пищевыми продуктами организовал исследование по всем законам научной репрезентативности.

Все красители, которые используются в странах Европейского союза, одобрены надзорными органами, однако некоторые из них, все же, запрещены в странах Скандинавии и США.

По словам исследователей, все организации по исследованию детского питания, однозначно одобряют и поощряют домашнюю кухню для детей и домашние продукты, которые однозначно не содержат никаких дополнительных добавок и красителей.

ПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ МОЗГА

Проф. Aida MENDOZA-SALONGA, M.D., Филиппины

Все родители желают, чтобы их дети были умными и смелыми. Они готовы отдать всё, чтобы своим детям быть «блестящими личностями». В последние годы мы наблюдаем увеличение количества различных витаминов и пищевых добавок, называемых «пищей для мозга»; и количество последних продолжает расти! Насколько они эффективны? Могут ли они реально улучшить или способствовать росту коэффициента интеллектуального развития у ребенка?

- В настоящее время установлен факт, что главной детерминантой коэффициента интеллектуального развития личности является генофонд. Однако, исследования также обнаружили факторы окружающей среды, которые могут нарушать развитие мозга и социальное поведение. Питание является одним из наиболее важных эпигенетических факторов, которые могут серьезным образом влиять на развитие мозга и поведение.

Нормальный рост и развитие человеческого мозга

- Развитие мозга осуществляется как высоко субординированная последовательность событий, которые находятся под строгим генетическим контролем, хотя могут оказаться под влиянием эпигенетических факторов. Собственное развитие и созревание мозга необходимо для приобретения полного репертуара комплексных функций и поведения, что обеспечивает феномен быть человеком. И мозг осуществляет это с помощью приблизительно одного миллиарда клеток, которые сообщаются между собой посредством чрезвычайно специализированных межклеточных соединений.

- Функционирование мозга контролирует все функции поведения, начиная от самых простых актов как движение и питание вплоть до мышления, общения или творческой деятельности, искусства (Kandell и соавт., 1995).

Влияние недостаточного питания на социальное и интеллектуальное развитие

- Нарушения питания остаются наиболее распространёнными факторами, наносящими вред нервной системе (Winick, 1976). Приблизительно 150 миллионов детей в мире получают недостаточное питание (Детский Фонд ООН, 2001). Это тревожные факты,

указывающее на количество детей планеты, имеющих риск иметь проблемы обучения и поведения! Но каким образом питание влияет на сознание и поведение?

- Концепции о механизмах влияния недостаточного питания на развитие мозговой деятельности в раннем детстве, начали исследоваться ещё со середины 60-тых годов. Исследования, проведённые на животных, показали, что недостаточное питание приводит к уменьшению объёма мозга, количества нейронов, синапсов, дендритов и реактивных зон. После «питательной реабилитации» несмотря на то, что наблюдался значительный «скачок» в росте веса мозга и его объёме, наблюдалось устойчивое снижение в количестве дендритических и синаптических соединений позвоночника и кортикальных клеток. Эти структуры важны для межклеточных коммуникаций. В особенности, изменения в гиппокампе (взаимосвязаны с краткосрочной памятью) и мозжечке (ответственном за точную моторную деятельность и равновесие) остаются постоянными (Levitsky and Strupp, 1995). Наблюдаемые проблемы среди детей, имеющих недостаточное питание, состоят в дисфункции внимания и побуждений, сниженной способности к адаптации в стрессовой ситуации, чувствительности к эмоциональным нарушениям, таким как обеспокоенность, сниженной заинтересованности и познавательной деятельности. Всё это приводит к снижению школьной подготовки, социального и эмоционального развития.

- Пластичность мозга представляет собой естественный способ защиты от внешних воздействий. Это позволяет адаптироваться к окружающей среде (например, к условиям недостаточного питания), однако это зависит от времени, длительности и тяжести вредного воздействия. Наиболее тяжёлые последствия недостаточного питания на развитие мозга наблюдаются в период быстрого роста мозга. Это период, в течение которого мозг наиболее уязвим. Нарушения, встречающиеся в этот период, будут иметь отрицательные последствия на дальнейшее развитие мозга, сознания и поведения.

Влияние недостаточного питания на развитие человеческого мозга и центральной нервной системы

- Развитие мозга плода протекает особенно быстро в период третьего триместра беременности. Мозг ребенка увеличивается в три раза в размере в течение первого года жизни с 350 г до 1000 г и продолжает развиваться быстро в первые 2-3 года жизни, достигая 80% веса взрослого. Значительная часть мозга развивается в то же время, когда происходит становление интеллекта, зрения и речевых функций. Однако следует подчеркнуть, что основа для развития мозга закладывается в день зачатия младенца. Внутриутробный период представляет собой фазу, когда происходят организация, нейрональная дифференциация, синапто-генез, пролиферация глии, биохимическая дифференциация нейронов, синтез нейрональных медиаторов и миелинизация. Учитывая это, можно понять каким образом вредные воздействия на мать в различные периоды беременности могут провоцировать специфические деформации и врождённые аномалии плода. Например, неблагоприятные воздействия, встречающиеся в первые 3 месяца беременности, могут приводить к дефектам нервной трубки эмбриона. Вдобавок, неблагоприятные воздействия на плод после 5-ти месяцев развития могут приводить к врождённому слабоумию, синдрому Дауна, аутизму.

- Эффекты воздействия белково-калорийного недостаточного питания, а также дефицита определённых конкретных нутриентов на развитие мозга были изучены в различных исследованиях. Двенадцать долговременных исследований были проведены среди детей, родившихся с внутриутробной гипотрофией в возрасте 9-17 лет. Все исследования показали, что дети с малым весом при рождении, характеризовались более слабыми познавательными способностями и более низкой школьной подготовкой по сравнению с детьми с нормальным весом при рождении (Nack, 1998). Недостаточное питание матери до рождения ребёнка также может отрицательно влиять на развитие ребёнка. Когда в эндемических районах среди группы беременных женщин были проведены ранние профилактические программы с введением пищевых добавок, сопутствующий благоприятный результат был отмечен во всех клинических испытаниях (Chavez and Martinez, 1982; Freeman et. al, 1980; Waher et. al., 1981).

Дефициты витаминов и микронутриентов

- Дефициты определённых микронутриентов, которым подвергался младенец в пренатальный период, приводят к специфическим неврологическим нарушениям. Такими микронутриентами являются фолиевая кислота, йод, железо, цинк, селен, медь, магний, витамины А, С, D, E, B6 и B12 (Scrimshaw и San Giovanni, 1997).

- Дефицит йода представляет собой наиболее серьёзную угрозу в связи с опасностью развития необратимых психических нарушений.

- Дефицит фолиевой кислоты приводит к патологиям нервной трубки; а также к врожденной расщелине верхней губы и нёба.

- Железодефицитная анемия является наиболее распространённым питательным дефицитом во всём мире, самая высокая частота встречаемости наблюдается в 6-24-х месячном возрасте. Этот дефицит отрицательно влияет на детский цикл сна и пробуждения и на психомоторное созревание и развитие.

- Цинк является функционально необходимым компонентом более чем 200 энзимов, которые участвуют во всех метаболических процессах. Дефицит цинка замедляет и ограничивает развитие, вызывает летаргию, апатию и снижение скорости роста. Это также связано со снижением защитных механизмов, что способствует предрасположенности детей к повторяющимся инфекционным заболеваниям.

- Пиридоксин или витамин В 6 является важным кофактором в развивающейся центральной нервной системе. Его дефицит у животных связан с изменениями в системе глутаминэргических нейромедиаторов, которые участвуют в процессах памяти и познания.

- Некоторые медицинские препараты, такие как антиспазматические препараты, алкоголь, курение могут приводить к истощению запасов фолиевой кислоты, цинка и железа.

- Избыток или дефицит витамина А в питательном режиме матери в течение беременности, как было показано, приводит к нарушениям формирования мозга эмбриона и гидроцефалии.

Грудное вскармливание и детское развитие

- Значение грудного вскармливания на интеллектуальное формирование и развитие не может быть преувеличено. Некоторые важные исследования показали значительные преимущества психического развития среди детей, вскармливаемых грудью.

- Результаты исследований показали, что эти дети в школьном возрасте имеют намного реже психические отклонения (Lanting et. al., 1999), лучшие школьные показатели (Rogan и Graden, 1993), лучшее развитие познавательных способностей до 8-ми летнего возраста (Lucas и соавт., 1992) и лучшие показатели в остроте зрения до 3-х летнего возраста (Uauy и de Andraca, 1995). Вскармливаемые грудью дети показали те же преимущества развития даже среди детей, рождённых до срока и с меньшим весом по сравнению с нормой (Lucas et. al., 1992).

В заключение

- Питание играет предопределяющую роль в развитии нервной системы. Исследования показали, что недостаточное питание приводит к различным отклонениям интеллектуального и физического развития, которые могут наблюдаться пожизненно. Тяжесть, период и длительность недостаточного питания являются важными детерминирующими факторами возможного отрицательного влияния последнего на психическое развитие ребёнка. Наиболее опасным периодом являются первые 45 месяцев жизни, то есть девять месяцев внутриутробной жизни и три первые года жизни младенца.

- Правильное питание с адекватным содержанием необходимых микро-нутриентов, белка и калорий, получаемое своевременно, может обеспечить нормальное развитие мозга. Тяжёлые катастрофические врождённые нарушения, подобные дефектам нервной трубки, гидроцефалии, интеллектуальной отсталости и задержки развития, можно предотвратить в определённой степени посредством введения пищевых добавок и устранения некоторых вредных привычек, таких как курение и потребление алкоголя среди женщин детородного возраста. Таким образом, гарантия умного и смышлённого ребёнка начинается со здоровой матери.

- Соблюдение правильного питания и уход за здоровьем является пожизненным процессом, в котором каждая фаза предопределяет последующую. Однако нельзя терять времени для устранения проблемы недостаточного питания! (Питание для Здоровья и Развития, ВОЗ).

Таким образом, наша обычная пища в современных условиях приготовления и хранения не может полностью обеспечить потребности организма ребенка в витаминах и питательных ингредиентах. Поэтому мы постоянно должны помнить о введении в организм различных витаминно-минеральных добавок. Принимают их до или во время еды.

Для питания клеток мозга и профилактики нарушений психического самочувствия необходимо ежедневное употребление следующих витаминов:

А - 10 000-25 000 ед.,

Д - 1000-2500 ед.,

Е - 100-800 ед.,

С - 300-1500 ед.,

В, (тиамин) -- 10-25 мг,
В2 (рибофлавин) - 10-25 мг,
В6 (пиридоксин) - 10-25 мг,
В12 (цианокобаламин) -20-100 мг,
фолиевая кислота - 75-100 мг,
ниацин, или ниацинамид, - 75-150 мг,
пантотеновая кислота -25-50 мг,
биотин - 25-50 мг,
холин - 106-500 мг,
инозит - 100-500 мг,
кальций - 100-250 мг,
фосфор -100-200 мг,
железо - 10-25 мг,
медь - 0,5-2 мг,
йод - 0,15 мг,
цинк - 2-20 мг,
калий - 20-40 мг,
марганец - 2-20 мг,
магний - 20-300 мг.

Пивные дрожжи, порошок из высушенной печени, костный бульон - ценные источники витаминов группы В, важных микроэлементов. К тому же пивные дрожжи и печень являются прекрасными источниками белка.

Один из вопросов, который продолжает обсуждаться, - дневная норма витаминов С и Е. Однако принято считать минимальной дозой витамина С – 1000 мг и витамина Е - 600-900 ед. ежедневно. Ежедневная доза витамина С – 2500 мг для мужчин и 2000 мг для женщин является профилактической против обычных простуд. Не следует бояться больших доз витаминов, надо ориентироваться на свое самочувствие.

Однако прием только витаминов при психических нарушениях не будет эффективным. Необходим комплексный подход.

Известно, что несварение желудка, обычно связанное с дефицитом соляной кислоты и неполноценным питанием, может повлиять на психическое здоровье и усилить уже имеющиеся психические симптомы. *В тех случаях, когда желудочные недомогания существуют долго или вызваны приемом антибиотиков, убивающих не только болезнетворные микробы, но и здоровую кишечную флору, часто необходимо заселить желудочно-кишечный тракт здоровыми микробами. Для этого проводят несколько курсов лечения бифидумбактерином, колибактерином, бификолом или лактобактерином. Очень полезны при этом натуральные кисломолочные продукты - простокваша, кефир, йогурт, ацидофилин, мацони, ряженка, "Наринэ".*

Нервные заболевания и шизофрения связаны с запорами и тем или иным расстройством работы кишечника. Запоры могут быть вызваны недостатком натурального питания в рационе. Рекомендуется поэтому перед каждым приемом пищи, особенно натощак и на ночь, съесть сырые овощи и фрукты, а во время еды принимать подсушенные пшеничные отруби (добавлять их в блюда по 1-6 чайных ложек).

Сочетание оптимальной [диеты](#) и рекомендованных витаминных добавок способствует постепенному исчезновению многих симптомов эмоционального расстройства.

Возможно ли излечение от шизофрении? Безусловно!

Для этого наряду с другими формами терапии необходимо использовать шесть правил здоровья, контрастные воздушные и водные процедуры по Системе здоровья Ниши, [очищение организма](#) К. Ниши, натуральное питание из продуктов, содержащих витамины А, Е, С, D, группы В и различные микроэлементы (см. "Приложение").

Рената РАВИЧ, почётный член Израильской Академии противодействия старению

В зарубежной литературе последних лет изучают влияние полноценного питания на склонность к алкоголизму. Так, в книге американских психиатров Е.Чераскина и У. Рингсдорфа "Психодиететика. Питание как ключ к эмоциональному здоровью" специальная глава посвящена роли рационального питания в профилактике и лечении алкоголизма. Попытаемся изложить некоторые существенные положения, выдвинутые этими психиатрами.

Чераскин и Рингсдорф пишут: “Если нам удастся убедить многих людей питать клетки мозга здоровой пищей, минеральными солями, витаминами, аминокислотами, что поможет людям держать себя в рабочей форме, то мы сделаем для победы над психическими заболеваниями (в том числе и алкоголизмом) больше, чем если бы мы открыли ещё одно чудо-лекарство”.

Организация здорового питания и обучение здоровому образу жизни должны использоваться как очень эффективное подспорье в профилактике и особенно в лечении алкоголизма.

Психологический крен при изучении корней алкоголизма совершенно не учитывал ни того, какой образ жизни ведёт пациент, ни того, чем он питается, ни того, какие у него имеются биохимические сдвиги в организме. Биохимические исследования последних лет показали, что бесконтрольное пьянство часто может быть следствием нарушения обмена веществ, которое можно лечить, используя диетическую терапию.

Доктор Роджер Вильямс в книге “Питание против болезни” утверждает, что ни один из тех, кто придерживается правил рационального питания, никогда ещё не стал алкоголиком. Опыт многочисленных клубов здоровья, оздоровительного бега, ритмической гимнастики и моржевания, где “сухой закон” обязателен и практически все питаются здоровой пищей, подтверждает это. Врачам, конечно, известно, что алкоголики часто страдают от неправильного питания, но д-р Р.Вильямс подчёркивает, что неправильное питание клеток мозга до сих пор просто не рассматривалось как одна из существенных причин, вызывающих алкоголизм.

Д-р Вильямс пошёл дальше теории – он вместе со своими сотрудниками поставил ряд экспериментов с подопытными животными и доказал, что ошибочная диета может даже крыс сделать алкоголиками. Крысы, в пище которых не хватало существенных питательных веществ, предпочитали воде алкоголь, а в тех случаях, когда в пищу подопытным животным добавляли недостающие питательные вещества, привычка к потреблению алкоголя у них исчезала.

Группа исследователей из университета Лома Линда в Калифорнии продублировала этот эксперимент, вызывая страсть к спиртному у крыс, которых держали на диете с высоким содержанием рафинированных углеводов и низким содержанием витаминов, минеральных солей и белков. Этим крыс не подвергали “психологическому стрессу”, их не воспитывали “спившиеся” родители, но они жадно набрасывались на выпивку, когда их лишали здоровой пищи.

В течение 16 недель продолжался эксперимент с тридцатью подопытными крысами. Одну группу крыс кормили пищей с высоким содержанием углеводов, в другой группе крысам давали такую же пищу, но с добавлением витаминов и минеральных солей, а в третьей группе подопытные животные находились на сбалансированной здоровой диете. Каковы же результаты этих экспериментов? Крысы, получавшие много углеводов, когда им предлагали на выбор воду или 10-процентный раствор этилового спирта, пили в среднем по 50 мл (что является эквивалентом 1 л виски в день на взрослого человека). Крысы, которым кроме изобилия углеводов добавляли витамины и минеральные соли, пили алкоголя в три раза меньше. А те подопытные животные, которые получали сбалансированную здоровую пищу, предпочитали простую воду.

Исследователям с помощью изменения диеты удавалось превратить подопытных животных из трезвенников в алкоголиков. 20% животных из числа крыс, употреблявших большое количество углеводов, в течение пяти недель не принимали алкоголь, пока в раствор спирта не добавляли сахар. Эти крысы позднее стали самыми заядлыми пьяницами. Когда же крыс перевели на сбалансированную полноценную диету, они постепенно перестали пить разведённый спирт и стали бывшими алкоголиками.

Д-р Реджистер и его коллеги провели ещё одно исследование с подопытными крысами, чтобы выяснить, как действует на крыс типичная диета американских школьников и как она соотносится с потреблением алкоголя. Крысы получали продукты, пограничные с точки зрения питательной ценности, а не полностью лишённые витаминов. Кроме того, подопытным животным предлагались на выбор чистая вода или 10-процентный раствор спирта. Основная диета крыс состояла из глазированных пончиков, сладких булочек, сосисок, кока-колы, спагетти, мясных тефтелей, яблочного пирога, шоколадного торта, белого хлеба, зелёных бобов, салата с майонезом, конфет, пирожных. Эта “диета”, до ужаса знакомая большинству родителей западных стран, является пограничной с точки зрения полноценного питания и имеет дефицит натуральных белков, витамина А, тиамин,

рибофлавина, никотиновой кислоты, железа и кальция. В этой “диете” также отсутствуют в достаточном количестве жизненно необходимые микроэлементы и другие важные питательные вещества.

Контрольная диета, состоящая из овощей, орехов, бобовых, продуктов из муки цельного помола, растительного масла, сахара и сухого молока, содержала адекватное количество всех питательных веществ в соответствии с нормами, необходимыми для подростка. Контрольная группа крыс потребляла разведённый спирт в малых дозах. А те подопытные животные, которых кормили “пограничной” диетой, характерной для современных школьников, употребляли алкоголь в больших дозах. Когда им добавили кофе или кофеин, подопытные животные ещё больше пристрастились к спиртному. Добавки витаминов, наоборот, сильно снижают потребность в алкоголе у крыс. Таким образом, экспериментаторам удавалось избавлять от пьянства или, наоборот, усиливать его, изменяя диету и витаминную насыщенность.

Диеты, предлагаемые подопытным животным в данной серии экспериментов, могут показаться обычными, если не знать, что злоупотребление рафинированными углеводами (сахар, белый хлеб, булочки, сладости и пр.) приводит к резким колебаниям уровней сахара в крови, вызывая так называемую функциональную гипогликемию (то есть низкий уровень сахара в крови). Нарушенный метаболизм создаёт биологическую потребность в алкоголе. Патологический метаболизм сахара, который может “тлеть” в течение многих лет, прежде чем вспыхнет проблема алкоголизма, происходит, по мнению специалистов, от слишком большого количества инсулина, который выделяется поджелудочной железой в ответ на быстрый подъём сахара, циркулирующего в крови. Этот резкий подъём является следствием употребления рафинированного сахара и продуктов, содержащих в большом количестве рафинированный сахар или другие рафинированные углеводы (белый хлеб из муки высших сортов, торты, пирожные и т.п.). Кофеин, содержащийся в лекарствах, в кофе, в шоколаде и безалкогольных напитках типа кока-кола, также (наряду с никотином из табака) способствует развитию функциональной гипогликемии.

Хотя алкоголь сам по себе напрямую не стимулирует высвобождение инсулина, большие его дозы высвобождаются, если алкоголь поступает после приёма рафинированных углеводов. При этом оказывается сильное воздействие на поджелудочную железу.

Гипогликемия (низкий уровень сахара в крови) вызывает стремление к спиртному, кофеину, никотину или сладостям. Исправление гипогликемического состояния приносит значительное улучшение.

Данные статистики, опубликованные в 1972 году Национальным институтом по изучению алкоголизма и злоупотребления спиртным, показали, что в США 95 млн. пьяниц и около 9 млн. зарегистрированных алкоголиков. Терапевтическое лечение в основном делало упор на психологические факторы, лекарства, электрошок. Такая существенная причина, вызывающая склонность к алкоголизму, как дефицит полноценного здорового питания и нарушение химического равновесия в организме, практически очень мало принималась во внимание. Чтобы включить волевой импульс и вызвать у алкоголика решение бросить пить, часто необходимо изменить химический баланс в организме не только лекарствами, но и с помощью диеты.

Выяснилось, что с точки зрения биохимии алкоголики и шизофреники являются близнецами. В экстремальных условиях у них появляются поразительно похожие галлюцинации, имеющие аналогичное химическое происхождение. У обоих типов пациентов наблюдается патологический метаболизм углеводов, нарушение гормонального баланса, дефицит питательных веществ, дисфункция печени, аллергия к продуктам из пшеничной муки и функциональные или метаболические нарушения в мозгу.

При алкоголизме резко нарушен статус некоторых витаминов и минеральных веществ. Клиницисты обнаружили, что сочетание диеты и мегавитаминной терапии, которое успешно помогает шизофреникам, оказалось на практике поразительно эффективным и для алкоголиков.

Так, исследования терапевтических свойств никотиновой кислоты, проведённые доктором Р.Смитом, медицинским директором Мичиганского специального училища для молодёжи, показали, что 86 трудно поддающихся лечению алкоголиков при применении этого средства получили активное облегчение. Дозы ниацина (витамина В3), то есть никотиновой кислоты, варьировались от 4 до 20 г в зависимости от потребности, в среднем 6 г в день, причём доза делилась на 4 раза – после еды и перед сном. Согласно сведениям

д-ра Смита, его пациенты в прошлом длительное время не поддавались лечению, причём их истории болезни включали все типы лечения. Это были безнадежные алкоголики, вечно торчавшие у дверей пивнушек. Сравнение результатов лечения д-ра Смита и других методов лечения алкоголиков показало, что мегавитаминная терапия с использованием витамина В3 в мегадозах является значительно более эффективной. Особенно если учесть тот факт, что многие из лекарств, используемых при лечении алкоголизма, являются токсичными и могут привести к наркомании.

Из группы в 507 пациентов лишь 70 не удалось спасти – они или вернулись к пьянству, или умерли. Тот факт, что только у трёх был инфаркт миокарда, показал, что никотиновая кислота также благоприятно действует на сердце. Пациенты, страдающие алкоголизмом в течение длительного времени, значительно сильнее подвержены сердечным заболеваниям.

В исследование было вовлечено также свыше 5000 алкоголиков на всех стадиях болезни, включая несколько сот подростков с острыми токсичными и хроническими органическими поражениями мозга. Эти пациенты в результате лечения никотиновой кислотой улучшали показатели здоровья: сон становился крепче, уменьшался уровень тревожности, стабилизировалось настроение, улучшалась их способность контактировать с окружающими, иногда яснее становилась память и способность к адекватным суждениям. Эти пациенты успешнее стали справляться с работой, и у них исправились отношения в семье.

Использование витамина В3 в терапии даёт и положительный физический эффект: уменьшились симптомы абстиненции, меньше стало “сухих опьянений” (дрожь и пот при состоянии трезвости), снизилась вероятность сердечных приступов и разрывов сердца, а также инсультов, уменьшился уровень холестерина и понизилось кровяное давление.

Д-р Смит подчёркивает, что его программа лечения не требовала от пациентов чрезмерного напряжения воли. Им удавалось сохранить трезвость при незначительном психологическом дистрессе. Они оказывались способными отказываться от психотропных лекарств и добровольно избегать рискованных ситуаций, поощрявших усиленную выпивку.

Д-р Смит, показав на практике, что терапия, включающая использование витамина В3 в мегадозах, помогает предотвратить рецидив алкоголизма, считает, что этот витамин воздействует на физиологический механизм алкогольной зависимости.

Витамин В3, судя по эффективности его воздействия на организм, можно скорее рассматривать как гормон, чем как традиционный витамин. Во всяком случае, похоже, что использование витамина (наряду с медикаментозной терапией и диетой) может обеспечивать надёжное воздержание от алкоголя.

Важно учесть, что чисто химическое присутствие витамина не обеспечивает его биологическую активность. Биохимик А.Парсетти обнаружил, что при готовке пищи на огне выше 54°С в течение любого количества времени биологическая активность продуктов теряется. Похоже, что дающие жизнь элементы исчезают и остаётся только химический скелет. Именно поэтому предпочтительны натуральные продукты, содержащие биологически активные вещества: мёд, орехи, соки, фрукты, овощи, зелень, нерафинированные зерновые и пр.

Директор Центра психического здоровья в Северном Насау Д.Хокинс привёл дополнительные подтверждения в пользу мегавитаминного подхода, сообщив, что в соответствии с его программой лечения, основанной на мегавитаминной терапии, большинство алкоголиков, которых он лечил в 1966 г., теперь полностью вылечились. Во время лечения пациенты придерживались гипогликемической диеты для того, чтобы исправить низкий уровень сахара в крови, а также получали 1 г витамина В3 (никотиновой кислоты), 1 г витамина С (аскорбиновой кислоты), 200 международных единиц витамина Е. Всё по четыре раза в день, после еды и 50 мг витамина В6 (пиридоксина) – один раз в день.

Естественно, что, получив 71% успешного лечения, д-р Хокинс имел все основания для ликования. Многие из его пациентов были не только алкоголиками, но и страдали шизофренией, и почти все они в прошлом лечились в клиниках, некоторые даже в течение двадцати лет. Психотерапия и психоанализ, применявшиеся для некоторых больных, сами по себе оказались неэффективными.

Несколько сот врачей в США и Канаде применяют мегавитаминный подход в своей клинической практике, а различные аспекты лечения по этой методе серьёзно исследуются во многих странах.

Д-р Франк Батлер кормил госпитализированных алкоголиков, вводя в желудок зонд, через который в их организм подавали все известные витамины, основные минеральные вещества, белки, растворённые в питательной жидкости. Д-р Батлер выяснил, что алкоголик, чья диета не является полноценной с точки зрения насыщенности основными питательными веществами, не способен успокоить свои расшатанные нервы и, чтобы поднять угасающее самоуважение, пьёт всё больше и больше, при этом с увеличением доз алкоголя его организм получает всё меньше питательных веществ, так как алкоголь содержит лишь одни пустые калории.

В клинике проводились эксперименты, цель которых – разработать “таблетку трезвости”, в основе которой лежит набор витаминов. Проводя эксперименты на крысах, исследователи выяснили, что уколы витаминов В1 и В6 позволяют снизить время интоксикации, так как понижается уровень алкоголя в крови и повышается способность организма усваивать витамины.

Шведские врачи показали, что витамины, которые давали перед приёмом алкоголя, уменьшили потребность человека в приёме спиртного.

Калифорнийский исследователь д-р Леонард Гольдберг вводил группе испытуемых большие дозы витаминов группы В, а другой, контрольной группе, вводили плацебо. Все испытуемые получали алкоголь в достаточных количествах. Те испытуемые, которые получали витамины группы В, утверждали, что они чувствовали себя менее пьяными, чем обычно, от таких же порций спиртного, и они давали более высокие показатели во время тестов на сообразительность, чем те, кто получал плацебо.

Поскольку введение питательных веществ и витаминов в пищу способствует уменьшению алкоголизма, то это позволяет алкоголикам, которые хотели бы выздороветь, иметь дополнительные шансы для самопомощи. Сочетание оптимальной диеты и терапевтических доз витаминов позволяет устранить дефицит витаминов и минеральных солей, вызванный злоупотреблением алкоголем. Потребляя здоровую пищу, алкоголик или кандидат в алкоголики должен исключить продукты и лекарства, содержащие кофеин: кофе, крепкий чай, шоколад, кока- и пепси-колу, лекарства с кофеином. Эти средства не только усиливают гипогликемию, но и вызывают усиление зависимости от спиртного. Вдобавок никотин препятствует усвоению организмом витамина С, дефицит которого задерживает выздоровление алкоголиков.

Следует всегда помнить, что при необычных или психологически тяжёлых обстоятельствах, когда организм попадает в стрессовую ситуацию, привычки к питанию продуктами, бедными витаминами, могут усилить склонность к алкоголизму.

Д-р Гольдберг предложил самое простое правило здорового питания: “Всё очень просто: в течение дня не больше 10% калорий, потребляемых человеком, должны быть пустыми”. Если 90% потребляемых калорий вводятся в организм в виде “живых”, натуральных, не обработанных фабричным и химическим способом продуктов, неправильное, нездоровое питание не станет частью жизни. У таких людей не разовьётся вследствие нездорового образа жизни и питания период “подготовки” к чрезмерному потреблению спиртного, что является предпосылкой будущего алкоголизма.

Предлагая оптимальную диету и витаминную мегатерапию в качестве средства профилактики и лечения алкоголизма, психиатры Чераскин и Рингсдорф пишут: “Всякий, кто попадал на карусель сам или с собутыльниками, с трудом поверит в наши простые средства избавления, но ведь мир всегда полон скептиков. Если вы обнаружили, что алкоголь стал проблемой в вашей жизни, и спиртное играет в вашей жизни более существенную роль, чем вам хотелось бы, следует убедиться на практике, что то, что стоит между вами и вашим эмоциональным благополучием, это просто необходимость изменить диету и добавить витаминные препараты в ваш рацион, причём ежедневно. За последние десять лет тысячи людей начали жизнь заново. Тот факт, что существует такая замечательная надежда для лечения алкоголиков, должен помочь покончить с фрустрацией, которая окружает алкоголиков, считающихся “неизлечимыми” или с трудом поддающимися излечению”.

Остаётся перечислить основные продукты, содержащие активные вещества в больших дозах. К ним относятся: мёд, цитрусовые, клюква, брусника, яблоки, особенно антоновка, облепиха, квашеная капуста, свежая и сухая зелень, лук и чеснок. Морская капуста содержит 39 микроэлементов. Цветочная пыльца представляет собой целую кладовую витаминов, микроэлементов и аминокислот и используется как дополнительное средство при гиповитаминозах в разных странах, в частности во Франции, в психиатрии. Маточное молочко (в аптеках продаётся в виде апилака) – источник пантотеновой кислоты и

активный биостимулятор. Следует назвать также сухие пивные дрожжи и фитин (рисовые отруби), орехи всех сортов и т.д. По рекомендации врача в зимний период можно подключить искусственные витамины: аэровит, аевит, глутамевит, никотинамид (витамин В3), пиридоксин (витамин В6), аскорбиновую кислоту и другие витамины.

Профилактика алкоголизма включает в себя несколько факторов, которые по отдельности могут недодать должного эффекта, а вместе сыграют решающую роль. Это – рациональная диета с большой насыщенностью витаминами в виде натуральных, живых продуктов, витаминная терапия под строгим контролем врача, психотерапия и обязательная физическая активность.

Чтобы поднять настроение, специалист корр. ИТАР-ТАСС рассказала *директор Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. Сербского Татьяна Дмитриева*. посоветовала россиянам обогатить свой рацион "**фруктом радости**" - бананом и горьким шоколадом. "Длительное отсутствие солнца - это проблема энергетического характера, пояснила Дмитриева, - а энергетическую подпитку дают именно бананы и шоколад". В качестве дополнительной меры врач посоветовала обратить внимание на витаминные комплексы групп В и С.

Детские психологи также советуют родителям давать своим детям больше витаминов и фруктов, поскольку "психическое состояние напрямую зависит от физического". В то же время специалисты не рекомендуют папам и мамам читать своим чадам сказки про снежную зиму. "У детей младшего возраста возникает депрессивное состояние, когда они слышат о снеге, ледяных горках и снежках, а на улице - слякоть и дождь", - отмечают психологи.

В поисках утраченной памяти

Одно из проверенных средства улучшения памяти даже в пожилом возрасте — здоровое питание, наряду с физическими упражнениями, интеллектуальной нагрузкой и снижением стресса.

Здоровая пища — самый эффективный инструмент для поддержания остроты ума и хорошей памяти. В такой пище должно быть много антиоксидантов и витаминов. Антиоксиданты защищают наши клетки от повреждения свободными радикалами. Вообще-то свободные радикалы — нормальный побочный продукт обмена веществ, и наш организм умеет с ними справляться. Однако, когда их образуется слишком много или антиоксидантов поступает недостаточно, баланс нарушается. Свободные радикалы начинают повреждать все клетки вокруг и, в частности, клетки мозга. Это приводит к преждевременному ухудшению памяти, которая могла бы еще долго и исправно служить.

Скопление свободных радикалов провоцируют загрязненная окружающая среда, повышенная радиация, но чаще мы страдаем от собственных плохих привычек: курения, чрезмерного потребления алкоголя, ожирения, неправильного питания. Ешьте больше продуктов, богатых антиоксидантами: клюкву, гранаты, орехи, морковь, тыкву, семена подсолнечника, белые грибы.

Известного антиоксиданта — витамина С в мозге должно быть в десять раз больше, чем в других частях тела. Недавнее австралийское исследование пенсионеров показало, что те из них, кто постоянно принимал аптечный витамин С, справились с тестами на запоминание на 60% лучше своих ровесников. Когда исследователи добавили к их питанию продукты, богатые этим важным витамином, разница достигла 70%.

Впечатляющие результаты дает и прием витамина Е — другого важнейшего антиоксиданта. Он не только помогает сохранить память здоровым людям, но и существенно замедляет ее потерю у тех, кто страдает болезнью Альцгеймера.

Ясный ум требует жертв

1. Избегайте некоторых лекарств. Многие распространенные лекарства, такие как обезболивающие и антигистамины, бета-блокаторы и блокаторы кальциевых каналов, влияют на функции мозга. Чем больше подобных препаратов вы принимаете, тем выше вероятность получить плохую память.

2. Откажитесь от курения. Курение повышает уровень кортизола, повреждающего мозг. Оно также повышает количество окиси углерода в крови, что приводит к спазмам сосудов и кислородному голоданию мозга. В довершение всего курение уменьшает количество защитных витаминов в организме, и это ускоряет его старение.

3. Ограничьте прием алкоголя. Французские исследования показали, что бокал сухого красного вина в день улучшает функции мозга у пожилых женщин (но не у мужчин). А злоупотребление алкоголем ведет к деградации лиц обоего пола. Необходимо также знать, что толерантность к алкоголю уменьшается с возрастом. Те дозы, которые человек хорошо переносил в молодые годы, позднее становятся для него токсичными.

4. Не ограничивайте время сна. Его естественная продолжительность зависит от времени года, характера питания, образа жизни, здоровья, нагрузок. Вы можете хронически недобирать, если засыпаете за полночь, а встаете по будильнику. Недосыпание мешает концентрации внимания, снижает способность к запоминанию. Долгий сон в выходные не решит проблемы, высыпаться надо каждый день.

5. Избегайте химических загрязнителей. Воздействие нейротоксинов — веществ, повреждающих мозг, — становится все более серьезной проблемой. Живя в индустриальном обществе, мы не можем полностью защититься от воздействия пестицидов, гербицидов и некоторых тяжелых металлов, таких как свинец, алюминий и ртуть. Но можем значительно уменьшить его вред. Для этого нужно пить чистую воду, по возможности не использовать вредную химию в собственном доме и саду, а если уж приходится — надевать респиратор.