

Директор центра дистантных консультаций Е.В. Фатерова (5053399@mail.ru) дала интервью Курганскому выпуску № 22 (1164)/1 – 22 Российской Диабетической Газеты (РДГ) «Жизнерадостная газета», Главный редактор, Председатель Федерального Редакционного Совета РДГ - Кондратцева А.Д. о перспективных эпигенетических направлениях здорового питания.

Диетологические эпигенетические советы по питанию Школы здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома при МОО РДА.



В ответ на вопросы, поступающие на линии Всероссийского диабет-телефона о конкретных советах по питанию связанных с эпигенетикой диабета мы публикуем несколько практических советов из данной области.

«Ген – не приговор, а руководство к действию». ©: Хорхе Каналес, 2016.

«Ваши дети и внуки – это то, что Вы ели до их зачатия». ©: М. Богомолов, 2016.

1. Не забывайте о сырых овощах, фруктах, зелени в питании – они снижают вероятность как злокачественных, так и аутоиммунных заболеваний.

2. Пользуйтесь мощными блендерами, куда добавляйте вместе с йогуртами и кефирами семена чиа, льна, кунжута темного и светлого, тмина и другие семена, поставляющие в блюда фрагменты двух-цепочечной свободной ДНК. Употребляйте «смузи» в течение 15 минут после приготовления.

3. Из специи наиболее мощными антиоксидантами являются куркума (хранить куркуму необходимо только в герметичной упаковке – она очень «боится» кислорода), гвоздика, зира, кумин.

4. Более полутысячи эпигенетически активных веществ можно получить в 20 - 30 мл измельчённых в коктейле свежих проростков пшеницы, зеленой гречки.

5. Для замедления развития нейропатических проявлений незаменимой выступает фолиевая кислота, которой богаты зеленые овощи (салат, шпинат), а также свежая печень, бобовые, свекла, яйца, сыр, орехи, злаки.

Важно помнить: Не следует злоупотреблять фолиевой кислотой при риске рака молочной железы или гипертрофии простаты!

6. Кетогенная временная диета без повышения уровней глюкозы в крови, обеднённая углеводами, особенно сахарами, но богатая разнообразными жирами, растительными маслами (льняное, амарантовое, тыквенное, рисовое, конопляное, оливковое холодного отжима) и легко усваиваемыми белками (рыба, морепродукты, творог) стимулирует иммунную систему и позволяет легче пережить эпидемии гриппа и других массовыхинфекций,утверждаютученые Йельского университета.



7. Много веществ бета-глюканов, способствующих нормализации сахара в крови и не содержащихся в организме человека и воспринимаемых как чужеродные, стимулирующих работу иммунной системы, содержится в грибах, особенно китайского и японского происхождения: шиитаке линьчжи, мейтаке. Бета-глюканы не имеют побочных эффектов, утверждают ученые из Университет Гриффит (Австралия). Бета-глюканы присутствуют и в российских грибах.

8. Тщательно прополаскивайте столовую посуду и столовые приборы после автоматической мойки с использованием искусственных моющих средств.

9. Не используйте даже в компоты свежие остатки подгнивших на 1/3 и более фруктов, особенно яблок. Вырабатывающиеся в гнили микротоксины проникают в свежую часть фрукта и эпигенетически способствуют онкологическим заболеваниям (Политехнический университет Валенсии, Испания).

10. Предпочитайте безопасные пищевые продукты, прошедшие минимальную технологическую обработку.

Екатерина Фатерова
Директор Телемедицинского консультативного центра РДА