

## ПИТАНИЕ: Что Надо Есть, Чтобы Быть Здоровым

Чтобы человек хорошо рос, много работал и оставался здоровым, нужно хорошо питаться. Многие распространенные болезни являются результатом недостаточного питания.

О человеке, который ослаб или заболел потому, что он ест недостаточно или не ту пищу, что ему нужна, говорят, что он плохо питается или недоедает. Он страдает от недоедания.



Плохое питание может вызвать следующие проблемы со здоровьем:

### у детей

- спад в росте или недобор нормального веса (см. с. 301)
- замедленность движения, речи или умственного развития
- большой живот, тонкие руки и ноги
- обычные болезни и инфекции тянутся дольше и тяжелее и чаще вызывают смерть
- недостаток энергии, ребенок грустит и не играет
- отеки ног, лица и рук, часто с болячками или пятнами на коже
- утончение, распрямление или выпадение волос или потеря их цвета и блеска
- плохое зрение ночью, сухость глаз, слепота

### у любого человека

- слабость и утомляемость
- потеря аппетита
- анемия
- трещины в углах рта
- болезненный или воспаленный язык
- “горение” или онемение ног

Хотя следующие проблемы могут иметь другие причины, они иногда вызваны и усугубляются при плохом питании:

- понос
- частые инфекции
- звон или жужжание в ушах
- головная боль
- кровотечение или краснота десен
- легкие синяки на коже
- носовое кровотечение
- боль в желудке
- сухость и трещины кожи
- сильное сердцебиение
- беспокойство (нервозность) и различные нервные и психические проблемы
- цирроз (болезнь печени)

Плохое питание во время беременности вызывает слабость и анемию у матери и увеличивает риск ее смерти во время или после родов. Это также может быть причиной выкидыша или рождения мертвого ребенка, или очень маленького, или дефективного.

### **Правильное питание помогает организму сопротивляться болезни.**

Плохое питание может быть непосредственной причиной проблем здоровья, перечисленных выше. Но самое существенное то, что плохое питание ослабляет способность организма сопротивляться всем видам болезней, особенно инфекционным:

- Дети, которые плохо питаются, быстрее заболевают тяжелой формой поноса и умирают от него, чем дети, которые хорошо питаются.
- Корь особенно опасна там, где дети недоедают.
- Туберкулезом болеют чаще и тяжелее те, кто недоедает.
- Цирроз печени, частично вызванный чрезмерным употреблением алкоголя, а обычно чаще и тяжелее у людей, которые плохо питаются.

Даже малые проблемы, такие как простуда, обычно протекают дольше или приводят к пневмонии у людей, которые плохо питаются.

### **Правильное питание помогает больному стать здоровым.**

Хорошая еда не только помогает предупредить болезнь, но она и помогает больному организму справиться с болезнью и стать здоровым. Поэтому, когда человек болеет, особенно важно достаточно хорошо питаться.

К сожалению, некоторые матери прекращают кормить ребенка или не дают определенную питательную еду, когда он болеет или у него понос, – в результате ребенок слабеет, не может бороться с болезнью и может умереть. **Больные дети нуждаются в еде! Если больной ребенок не ест, заставьте его кушать.**

Кормите его столько, сколько он будет есть и пить. И будьте терпеливы. Больной ребенок часто не хочет много кушать. Поэтому кормите его чем-нибудь много раз в течение дня. Убедитесь также в том, что он пьет достаточно жидкости, чтобы писать несколько раз в день. Если ребенок не принимает твердую еду, разомните ее и дайте как пюре или кашу.

Часто признаки плохого питания появляются первыми, когда человек заболевает. Например, у ребенка с поносом в течение нескольких дней начинают отекать руки и ноги, распухает лицо, появляются темные пятна или шелушащиеся болячки на ногах. Это признаки тяжелого недоедания. Ребенку нужно много питательной еды! И как можно чаще.

**Во время и после любой болезни очень важно хорошо питаться.**

ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ И СОБЛЮДЕНИЕ ЧИСТОТЫ – САМАЯ ЛУЧШАЯ ГАРАНТИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ.



## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

У людей, которые питаются неправильно, развивается **недоедание**. Это может произойти от недостатка разнообразной пищи (обычное недоедание или “пониженное питание”), от недостатка нужных продуктов питания (особые виды недоедания) или от чрезмерного употребления пищи (становятся слишком толстыми, см. с. 126).

У любого может развиваться общее недоедание, но оно особенно опасно для:

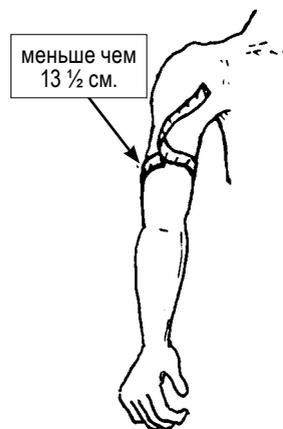
- **детей**, потому что им нужно много еды для роста и для здоровья;
- **женщин** детородного возраста, особенно, если они беременные или кормят грудью, потому что им необходимо дополнительное питание, чтобы оставаться здоровыми, иметь здоровых детей и выполнять свою повседневную работу;
- **пожилых людей**, поскольку часто они теряют зубы и вкус к еде, так что не могут наесться за один раз, хотя им необходимо хорошо кушать, чтобы оставаться здоровыми.

Недоедающий ребенок плохо растет. Он обычно худее и ниже, чем другие дети. Кроме того, он более раздражительный, много плачет, двигается и играет меньше, чем другие дети, и болеет чаще других. Если у ребенка еще и понос или инфекция, он теряет в массе. Лучший способ проверить, есть ли у ребенка признаки недоедания, – это измерить окружность верхней части его руки.

### Проверка детей на недоедание: признак верхней части руки

После 1 года любой ребенок, у которого окружность середины верхней части руки меньше  $13 \frac{1}{2}$  см, недоедает – не имеет значения, насколько толстыми выглядят его ноги, руки и лицо. Если окружность руки меньше  $12 \frac{1}{2}$  см, то он сильно истощен.

Другой хороший способ выяснить, хорошо питается ребенок или плохо – постоянно взвешивать его: один раз в месяц в течение первого года, затем каждые 3 месяца. Здоровый, хорошо упитанный ребенок набирает вес регулярно. Взвешивание детей и использование Карточки Здоровья Ребенка подробно обсуждаются в Главе 21.



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕДОЕДАНИЯ

Чтобы оставаться здоровым, нашему организму требуется много хорошей пищи. К еде, которой мы питаемся, предъявляется много требований. Во-первых, она должна обеспечить достаточной энергией, чтобы сохранить нам активность и силу. Кроме того, она должна помогать строить, восстанавливать и защищать различные части наших организмов. Чтобы выполнить все это, нам необходимо разнообразное питание каждый день.

## ОСНОВНАЯ И ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Во всем мире большая часть людей ест в основном дешевую пищу, главным образом мучнистую. В зависимости от региона это может быть рис, кукуруза, просо, пшеница, кассава, картошка, хлебные злаки или бананы. **Эта основная пища обычно обеспечивает большинство ежедневных потребностей организма.**

Однако одной только **основной пищи** недостаточно, чтобы сохранить человеку здоровье. Обычно требуется и вспомогательная пища. Это особенно относится к растущим детям, беременным или кормящим грудью женщинам и старикам.

Даже если ребенок регулярно получает достаточно основной еды для насыщения, он может оставаться худым и слабым. Это происходит потому, что в основной еде часто так много воды и волокна, что живот ребенка наполняется прежде, чем он получит достаточно энергии для своего роста.

Мы можем сделать две вещи, чтобы помочь удовлетворить энергетические потребности ребенка:

1. **Кормите детей почаще** – по крайней мере, 5 раз на день, когда ребенок очень маленький, слишком худой или плохо растет. В перерывах между приемами пищи давайте ему еще что-нибудь перекусить.



РЕБЯТА, КАК ЦЫПЛЯТА,  
ДОЛЖНЫ ВСЕГДА КЛЕВАТЬ.



2. **Добавьте еще высококалорийную “вспомогательную пищу”**, такую как жиры, сахар, мед, к основной. Лучшее всего добавить растительное масло или продукты, содержащие масло, – орехи, земляные орехи (арахис), семечки, особенно тыквенные или кунжутные.

Чтобы удовлетворить свои энергетические потребности, ребенку нужно съесть вот столько вареного риса.



Если желудок ребенка наполняется прежде, чем удовлетворяются его энергетические потребности, он будет худым и слабым.



А ему нужно лишь такое количество риса, если добавить растительное масло.

Высококалорийная еда добавляется к основной пище, чтобы помочь обеспечить дополнительной энергией. Еще 2 типа вспомогательной еды следует добавлять к основной пище:

Когда возможно, добавьте пищу для построения тела (протеины), такую как бобы, молоко, яйца, арахис, рыбу, мясо.

Также постарайтесь добавить защитную пищу, такую как апельсины или желтые фрукты и овощи и еще темно-зеленые листовые овощи. Защитная пища обеспечивает важными витаминами и минералами (см. с. 118).

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СОХРАНЯЕТ ЗДОРОВЬЕ

Главная еда вашей семьи обычно удовлетворяет **большинство (но не все)** потребностей организма в энергии и питании. Но, добавляя **вспомогательную пищу к главной**, вы сможете получить дешевую питательную еду. Чтобы оставаться здоровым, вам вовсе не надо есть все продукты, перечисленные здесь. **Ешьте ту основную пищу, к которой вы привыкли, и добавьте любую, доступную в вашей местности, вспомогательную пищу.** Насколько это возможно, постарайтесь включать вспомогательную еду в каждую группу.

### ЕДА ДЛЯ РАБОТЫ

(энергетический помощник)

Примеры:

**жиры** (растительное масло сливочное и топленое масло, сало);

**пища, богатая жирами** (маслины, мясо);

**орехи\*** (арахис, миндаль, грецкий орех);

**семечки** (тыква, дыня, кунжут, подсолнух);

**сахар** (сахар, мед, патока, сахарный тростник, различные сладости)

\*Примечание:

Орехи и семечки очень ценны для построения тела из-за высокого содержания протеина.



**ЗАПОМНИТЕ:** Кормить ребенка достаточно и часто (от 3 до 5 раз в день) обычно важнее, чем виды пищи, которой вы его кормите.

### ОСНОВНАЯ ПИЩА



Примеры:

**Злаки и зерна** (пшеница, маис, рис, миндаль, сорго)

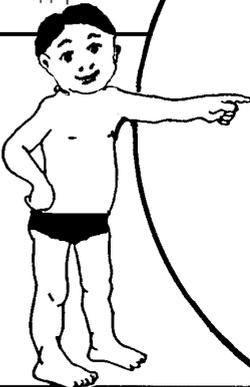
**Корни крахмала** (кассава, картофель, таро)

**Фрукты** (яблоки, груши, виноград)

Примечание:

Главная пища – дешевый источник энергии. Злаки также являются дешевым источником протеина, железа и витаминов.

Мы поместили основную пищу в центр, так как она покрывает большую часть потребностей организма.



### ЕДА ДЛЯ РОСТА

(протеины или помощники для строения тела)

Примеры:

**плоды бобов** (бобы, горох, чечевица); **орехи** (арахис, фундук, миндаль); **масляные семена** (кунжут и подсолнечник); **продукты животного происхождения** (молоко, яйца, сыр, йогурт, рыба, цыплята, мясо)



### ЕДА ДЛЯ РУМЯНЦА

(витамины и минералы или защитники)



Примеры: **овощи** (темно-зеленые листовые овощи, томаты, морковь, тыква, сладкий картофель, репа, капуста, лук-порей и перец); **фрукты** (абрикосы, персики, груши, яблоки)

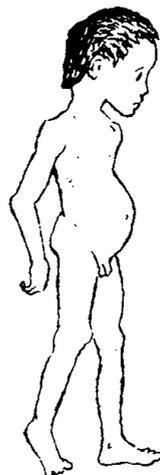
**Примечание работникам питания:** Такой план распределения пищевых потребностей напоминает учение о “группах питания”, но занимает более важное место, поскольку содержит множество традиционных “главных продуктов” и **главным образом предлагает частые кормления с большим количеством богатых энергией продуктов.** Такой подход более приемлемый для ресурсов и ограничений бедных семей.

## КАК РАСПОЗНАТЬ НЕДОЕДАНИЕ

Среди бедняков **недоедание** – часто самая серьезная проблема у детей, которым для роста и здоровья необходимо много питательной еды. Здесь приводятся различные формы недоедания.

### Легкое недоедание

Это наиболее распространенная форма, но не всегда явная. Ребенок просто не растет или не набирает вес так быстро, как ребенок с хорошим питанием. Хотя он может выглядеть довольно маленьким и худым, но обычно он не кажется больным. Однако, потому что он плохо питается, у него не хватает сил (сопротивляемости), чтобы бороться с инфекциями. Поэтому он **тяжелее** и ему для выздоровления требуется больше времени, чем ребенку с хорошим питанием.



Дети с этой формой недоедания страдают больше от поноса и простуды. Простуда у них обычно тянется дольше и часто переходит в пневмонию. Корь, туберкулез и многие другие **инфекционные болезни намного опаснее** для этих истощенных детей. Многие из них умирают.

Очень важно, чтобы дети такие, как этот, получали особый уход и достаточно еды прежде, чем они станут серьезно больными. Вот почему так важны регулярные взвешивания и измерения окружности верхней части руки у малышей. Это помогает распознать раннюю форму недоедания и исправить ее.

Следуйте руководствам для предупреждения недоедания.

### СЕРЬЕЗНОЕ НЕДОЕДАНИЕ

Наиболее часто бывает у младенцев, которых рано или внезапно перестали кормить грудью, и у тех, кто не получал важной высококалорийной пищи. Тяжелая форма недоедания чаще всего начинается, когда у ребенка понос или другая инфекция. Мы обычно узнаем детей с серьезной формой недоедания без всяких измерений. Вот 2 основных примера:

#### СУХОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ИЛИ МАРАЗМ

Этот ребенок не получает в достатке никакой еды. Говорят, у него **сухое истощение, или маразм**. Другими словами, он голоден. Тело у него маленькое, очень худое и изможденное.

Этому ребенку нужно больше пищи – особенно энергетической.

- редкие волосы
- лицо старика
- всегда голодный
- выпуклый живот
- очень худой
- мало весит



**ЭТОТ РЕБЕНОК - КОЖА ДА КОСТИ**

## МОКРОЕ НЕДОЕДАНИЕ, ИЛИ КВАШИОРКОР

Состояние этого ребенка называют **“мокрым недоеданием”**, потому что у него **отекающие ноги, руки и лицо**. Это происходит тогда, когда ребенок получает мало продуктов – “строительного материала для организма” – или протеинов. Или это может случиться, когда ему не хватает энергетической пищи и его организм сжигает любые протеины, которые получает с едой.

Еда из бобов, чечевицы или других продуктов, которые хранились в сыром месте и слегка заплесневели, также может быть частью причины.

Этому ребенку нужно есть больше и чаще – побольше энергетической пищи и пищи, богатой протеином (см. с. 111).

И еще старайтесь избегать старых, испорченных и заплесневелых продуктов.

### ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ ИСТОЩЕНИЯ

У бедняков наиболее распространенные формы тяжелого недоедания вызваны либо голодом (маразм), либо недостатком протеина (квашеоркор). Однако другие формы недоедания могут быть результатом недостатка определенных витаминов или минералов в еде, которой питаются люди. Многие из этих специфических видов недоедания более полно обсуждаются в этой главе и других частях книги:

- **Куриная слепота** у детей, которые недостаточно получают витамина А (см. с. 226).
- **Рахит** от недостатка витамина D (см. с. 125).
- Различные **кожные заболевания, трещины в уголках губ** или **кровоточащие десна** от недостатка фруктов, овощей и других продуктов, содержащих определенные витамины (см. с. 208 и 232).
- **Анемия** у людей, которым не хватает железа в организме (см. с. 124).
- **Зоб** от недостатка йода (см. с. 130).

Чтобы получить побольше информации о проблемах здоровья, связанных с питанием, см. *“Пособие Для Работников Здравоохранения”*, Глава 25, и *Искалеченные Деревенские Дети*, Главы 13 и 30.

О д у т л о в а -  
тое лицо-“луна”  
п р е к р а щ е -  
ние роста  
ш е л у ш е -  
ние кожи и бо-  
лячки  
отекающие руки и  
ноги



В о л о -  
сы и кожа те-  
ряют цвет  
грусть  
тонкие верх-  
ние части рук  
дряблые му-  
скулы

**Сначала ребенок становится одутловатым.** Другие признаки появляются позже.

**ЭТОТ РЕБЕНОК – КОЖА, КОСТИ И ВОДА.**



Эта мать и ребенок из бедной семьи и с рождения плохо питаются. Отец много работает, но не зарабатывает достаточно, чтобы хорошо кормить семью. Пятна на руках матери представляют собой признаки пеллагры – одного из видов истощения. Она в основном питается кукурузой и ей не хватает таких питательных продуктов, как бобы, яйца, фрукты, мясо, темно-зеленые овощи.

Мать не кормит ребенка грудью. Она ему дает только кукурузную кашу. Хотя каша наполняет живот, она не обеспечивает ребенка достаточным количеством питательных веществ, необходимых для его роста. В результате этот двухлетний мальчик сильно истощен. Он очень маленький и худой, с опухшим животиком, волосы тонкие, а его физическое и умственное развитие будет идти медленнее, чем у нормальных детей. **Чтобы предупредить это, матери и их дети должны питаться лучше.**

## КАК ПИТАТЬСЯ ЛУЧШЕ, КОГДА У ВАС МАЛО ДЕНЕГ ИЛИ ЗЕМЛИ



Существует много причин голода и плохого питания. Одна из главных причин – бедность. Во многих частях мира всего лишь несколько богачей являются владельцами большей части земли. Они могут выращивать урожаи кофе или табака, продажа которых приносит деньги, но которые не имеют пищевой ценности. А бедняки могут возделывать лишь маленькие клочки арендованной земли, тогда как владельцы отбирают у них большую часть урожая. Проблема голода и плохого питания никогда не будет полностью решена, пока люди не научатся делиться друг с другом по справедливости.

Но есть вещи, которые люди могут сделать, чтобы питаться лучше и дешевле – а питаясь хорошо, набраться сил, чтобы отстаивать свои права. На страницах с13 и с14 “Обращения к сельскому работнику здравоохранения” представлено несколько предложений по увеличению производства продуктов. Они заключаются в улучшении землепользования посредством севооборота, обводных каналов и ирригации; еще есть идеи по рыбоводству, пчеловодству, хранению зерна, семейным садам. Если вся деревня или группа семей работают вместе над любой из этих проблем, можно многое сделать для улучшения питания.

Когда речь идет о пище и земле, важно помнить, что данная площадь земли может прокормить лишь определенное число людей. Поэтому некоторые люди доказывают, что “маленькая семья живет лучше”. Однако для многих бедных семей иметь много детей – экономическая необходимость. К тому времени, когда детям из бедных семей исполняется по 10-12 лет, они зачастую производят больше, чем на них тратят. При большом количестве детей у родителей повышается шанс на получение помощи и ухода в преклонном возрасте.

Короче, недостаток социальной и экономической безопасности заставляет родителей иметь много детей. Поэтому ответ на установление баланса между людьми и землей лежит не в разговорах о маленьких семьях. Он содержится в справедливом перераспределении земли, заработка и других мерах по преодолению бедности. Только тогда люди смогут позволить себе иметь маленькие семьи и надеяться на достижение устойчивого баланса между людьми и землей. (Рассуждения о здоровье, пище, социальных проблемах см. в Пособии Для Работников Здравоохранения.)

Когда денег в обрез, важно мудро их использовать. Подразумевается ко-операция и взгляд в будущее. Зачастую отец из бедной семьи скорее потратит свои мизерные заработанные деньги на алкоголь и табак, чем купит продукты, курицу, несущую яйца, или что-нибудь еще для улучшения здоровья семьи. Мужчины, которые вместе выпивают, лучше бы иногда собирались вместе трезвыми, чтобы обсудить и решить проблемы здоровья.

Иногда и матери покупают конфеты или напитки своим детям, когда могли бы потратить эти деньги на яйца, молоко, орехи или другие питательные продукты. Их дети стали бы здоровее за эти же деньги. Обсудите этот вопрос с матерями и найдите решение

Н  
Е  
Т



**ЕСЛИ У ВАС МАЛО ДЕНЕГ, А ВЫ  
ХОТИТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ РАСТИ СИЛЬНЫМ:**

**НЕ ПОКУПАЙТЕ НАПИТКИ ИЛИ КОНФЕТЫ –  
КУПИТЕ ЕМУ 2 ЯЙЦА ИЛИ ГОРСТЬ ОРЕХОВ.**



Д  
А

## Хорошая Еда по Низкой Цене:

Многие люди в мире едят множество продуктов, содержащих крахмал, не добавляя достаточного количества вспомогательной еды, которая обеспечивает организм дополнительной энергией, строительным материалом и защитой. Это отчасти потому, что вспомогательная еда весьма дорогая, особенно животного происхождения – молоко, мясо.

Многие люди не могут позволить себе большое количество продуктов животного происхождения. Для обеспечения животных кормами требуется много земли. А бедная семья обычно может улучшить питание, только **выращивая или покупая растительную пищу (бобы, горох, чечевицу и арахис) вместе с основной едой (такой как маис или рис), а не покупая дорогую животную пищу (например, мясо или рыбу).**

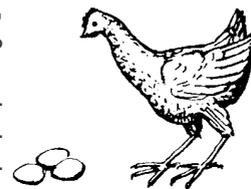
**Люди могут быть сильными и здоровыми, когда большая часть протеинов и другой вспомогательной еды поступает с растительной пищей.**

Однако там, где позволяют семейные финансы и местные обычаи, разумно кушать, когда можно, еду животного происхождения. Это потому, что даже растения с высоким содержанием протеина (для строения тела) зачастую не могут удовлетворить потребности организма во всех видах протеинов.

Старайтесь **питаться разнообразной растительной пищей**. Различные растения снабжают организм различными протеинами, витаминами и минералами. Например, бобы и кукуруза вместе удовлетворяют нужды организма лучше, чем по отдельности. А если добавить другие овощи и фрукты, будет еще лучше.

Вот несколько предложений о том, как получить побольше витаминов, минералов и протеинов по низкой цене.

- 1. Грудное молоко.** Это самая дешевая, здоровая и полноценная еда для младенца. Мать может питаться большим количеством растительного протеина и перерабатывать его в самое совершенное питание для младенца – грудное молоко. Грудное вскармливание – не только самое лучшее для ребенка, оно экономит деньги и предупреждает болезни!
- 2. Яйца и цыплята.** Во многих местах яйца – один из самых дешевых и лучших видов животного протеина. Их можно приготовить и смешать с пищей для детей, не получающих грудного молока. Или их можно давать вместе с грудным молоком, когда ребенок подрастет. Сваренная яичная скорлупа, перетертая и смешанная с едой, может обеспечить необходимым организму кальцием беременных женщин, у которых появляются болячки, судороги мышц или выпадают зубы. Цыплята – хорошая, часто крайне дешевая форма животного протеина, особенно, если семья выращивает своих цыплят.
- 3. Печень, сердце, почки и кровь.** Они особенно богаты протеином, витаминами и железом (от анемии) и они часто дешевле, чем мясо. И рыба часто дешевле, чем мясо, и тоже очень питательна.



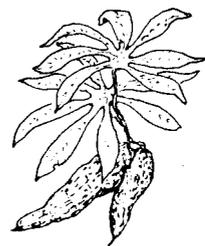
4. **Бобы, горох, чечевица и другие бобовые** представляют хороший дешевый источник протеина. Если возможно, выращивайте их для приготовления пищи – они очень богаты витаминами. Еду для ребенка можно приготовить из бобов, хорошо проварив их, а затем, пропустив через сито или сняв с них кожицу, превратить в протертую массу.



Бобы, горох и другие бобовые – это не только дешевый протеин. При выращивании этих культур почва обогащается, и другие культуры потом растут. Поэтому севооборот и смесь культур – хорошая идея (см. с. с13).



5. **Темно-зеленые листовые овощи** содержат железо, много витамина А и протеин. Листья сладкого картофеля, бобов и гороха, тыквы и кабачка и баобаба особенно питательны. Их можно высушить, измельчить и подмешивать в детскую кашу.



*Примечание:* Светло-зеленые овощи, такие как капуста, салат, менее питательны. Лучше выращивать овощи с темно-зелеными листьями.

6. **Листья кассавы (маниока)** содержат в 7 раз больше протеина и больше витаминов, чем корни. Если кушать вместе с корнем, они добавляют пище ценность – но не цену. Молодые листья наилучшие.

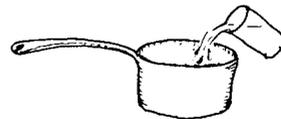


7. **Вымоченная в лиме кукуруза (маис).** Если перед приготовлением вымочить кукурузу в лиме, как это принято в Латинской Америке, она обогащается кальцием. Замачивание в лиме также позволяет получить больше витаминов (ниацина) и протеина для использования организмом человека.



8. **Рис, пшеница и другие злаки** более питательны, если при помолке не удалять внешнюю кожицу. Умеренно смолотый рис и непросеянная пшеничная мука содержат больше протеина, витаминов и минералов, чем белый, перемолотый продукт.

*Примечание:* протеин в пшенице, рисе, кукурузе и других злаках лучше используется организмом, если их есть с бобовыми.



9. **Готовьте овощи, рис и другие продукты** в малом количестве воды. Не переваривайте. Так теряется меньше витаминов и протеина. Пейте отстоянную воду и используйте ее для супов и других блюд.



10. **Многие дикорастущие фрукты и ягоды** богаты как витаминами, так и натуральным сахаром. Они дополнительно обеспечивают витаминами и энергией. (Будьте осторожны, когда едите ягоды или фрукты, – среди них попадаются ядовитые.)

11. **Готовьте в железных котлах** или положите кусочек старого железа или подкову в кастрюлю, когда варятся бобы и другие продукты – это добавит в еду железо и поможет предупредить анемию. Железо еще добавится, если вы положите томаты.



Еще один источник железа: положите немного железных гвоздей в небольшое количество лимонного сока на несколько часов. Затем сделайте лимонад из сока и выпейте его.



12. В некоторых странах дешевые детские смеси готовят из различных сочетаний соевых и хлопковых зерен, сливок и сухой рыбы. Некоторые из них на вкус лучше, чем другие, но большинство представляют собой хорошо сбалансированное питание. Когда их подмешивают в кашу, приготовленную из злаков, или в другую детскую еду, они добавляют питательность – по низкой цене.

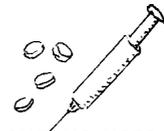


### ОТКУДА ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИНЫ: ИЗ ПИЛЮЛЬ, УКОЛОВ, СИРОПОВ – ИЛИ ИЗ ПИЩИ?

Каждый, кто питается хорошим набором продуктов, включая овощи и фрукты, получает все необходимые витамины. Всегда лучше хорошо питаться, чем купить таблетки витаминов, инъекции, сиропы или тоники.



**Если вы хотите витамины, покупайте яйца или другие питательные продукты вместо порошков или инъекций.**



Иногда питательных продуктов недостаточно. Если человек уже сильно истощен, ему следует питаться как можно лучше и, кроме того, принимать витамины.

Витамины в таблетках действуют так же хорошо, как инъекции, стоят меньше и не так опасны. Не делайте инъекции витаминов! Лучше глотайте их – и предпочтительно в виде питательных продуктов.

**Если покупаете витаминные препараты, убедитесь, что они содержат все эти витамины и минералы:**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ниацин (ниацинамид)</li> <li>◆ Витамин В1 (тиамин)</li> <li>◆ Витамин В2 (рибофлавин)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ железо (сульфат железа и т.д.) – особенно для беременных женщин. (Людей с анемией поливитамины не обеспечивают достаточным количеством железа. Пиллюли железа полезнее.)</li> </ul> |
|---|--|

Кроме того, некоторым людям нужны дополнительно:

- |  |   |             |   |
|--|---|-------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Фолиевая кислота (фолицин) для беременных женщин</li> <li>◆ Витамин А</li> <li>◆ Витамин С (аскорбиновая кислота)</li> <li>◆ Витамин D</li> <li>◆ Йод (в местах, где распространены зоб)</li> </ul> | } | для малышей | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Витамин В6 (пиридоксин) для маленьких детей и больных, принимающих лекарство от туберкулеза</li> <li>◆ Кальций для детей и кормящих грудью матерей, которые не получают достаточно кальция в продуктах питания, таких как молоко, сыр, или пища из лимы</li> </ul> |
|--|---|-------------|---|

## ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ДИЕТЕ

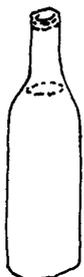
Множество людей верит, что существуют такие виды продуктов, которые вредят им или которые не следует кушать, когда болеешь. Они могут думать, что есть “горячая” и “холодная” пища и нельзя есть горячие продукты при “горячих болезнях” или холодные продукты при “холодных болезнях”. Или они могут верить, что многие продукты не годятся для матери новорожденного. Некоторые из этих поверий вполне резонны, но некоторые приносят больше вреда, чем пользы. Часто продукты, которых, по мнению людей, нужно избегать во время болезни, – это как раз та еда, в которой они нуждаются, чтобы выздороветь.

Больному человеку необходимо даже больше питательных продуктов, чем здоровому. Мы должны меньше беспокоиться о пище, которая могла бы навредить больному, а думать о той еде, которая помогает поддерживать здоровье всей семьи, – например, высокоэнергетическая пища вместе с фруктами, овощами, бобовыми, орехами, молоком, мясом, яйцами, рыбой. Как общее правило:

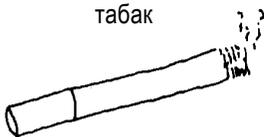
**Та пища, которая хороша для нас, когда мы здоровы, она же хороша для нас, когда мы больны.**

К тому же, продукты, которые вредят нам, когда мы здоровы, еще больше вредят, когда мы больны. Избегайте следующего:

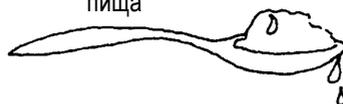
алкогольные напитки



табак



жирная пища



большое количество сахара и конфет



большое количество кофе



- Алкоголь вызывает или усугубляет болезни печени, желудка, сердца и нервов. Он также создает социальные проблемы.
- Курение может вызвать хронический кашель или рак легких и другие болезни (см. с. 149). Курение особенно вредит людям с легочными заболеваниями, такими как туберкулез, астма, бронхит.
- Злоупотребление жирной едой или кофе может привести к язве желудка и усложнить другие болезни пищеварительного тракта.
- От злоупотребления сахаром и конфетами портится аппетит и гниют зубы. Однако немного сахара с другой пищей поможет обеспечить необходимой энергией больного человека или плохо питающегося ребенка.

Некоторые болезни требуют ограничения пищи. Например, люди с высоким кровяным давлением, некоторыми болезнями сердца или отеками ног должны употреблять мало соли или обходиться без нее. Слишком много соли – это плохо для всех. Язва желудка и диабеты тоже требуют особых диет (см. с. 127 и 128).

## НАИЛУЧШАЯ ДИЕТА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

### ПЕРВЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ:

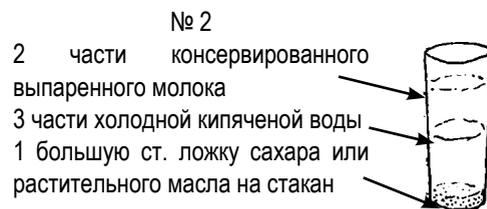
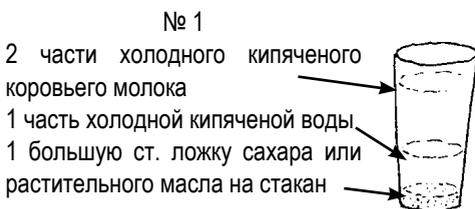
**В первые 6 месяцев давайте ребенку только молоко матери и ничего больше.** Грудное молоко – самая лучшая и чистая еда для младенцев. Оно лучше, чем любое детское питание или молоко. Если вы первые 4-6 месяцев кормите ребенка только грудным молоком, то это поможет уберечь его от поноса и многих инфекций. И лучше не давать воду или чай даже в жаркую погоду.



Некоторые матери рано прекращают кормить грудью, считая, что их молоко недостаточно хорошее для ребенка или что молока мало. **Однако материнское молоко всегда самое питательное для ребенка, даже если сама мать худая и слабая.** Кроме того, почти у всех матерей вырабатывается достаточно грудного молока для их детей:

- Наилучший способ для матери иметь достаточно грудного молока – чаще **кормить ребенка грудью, хорошо питаться и пить много жидкости.**
- Не кормите ребенка другими продуктами до того, как ему исполнится 4-6 месяцев. И **всегда кормите ребенка грудью перед тем, как дать что-либо еще.**
- Если в груди матери мало или нет молока, она может снова начать его производить. Для этого она должна хорошо кушать, много пить и прикладывать почаще ребенка к груди перед тем, как прикармливать. После каждого кормления давайте ребенку из чашки (не бутылки) какое-нибудь другое молоко – коровье или козье, консервированное или сухое. (Не пользуйтесь сгущенным молоком). Добавьте немного сахара или растительного масла к любому молоку.

**Примечание:** К любому молоку добавьте немного холодной кипяченой воды. Вот два примера правильной формулы:



Если пользуетесь обезжиренным молоком, добавьте одну столовую ложку растительного масла.

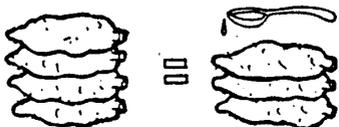
- По возможности кипятите молоко и воду. **Безопаснее кормить ребенка из чашки (или чашка и ложка), чем из детской бутылки.** Детские бутылки и соски трудно содержать в чистоте и можно вызвать инфекцию и понос (см. с. 154). Если вы пользуетесь бутылкой, кипятите ее и соску перед каждым кормлением ребенка.
- Если вы не можете купить молоко ребенку, сделайте кашу из риса, кукурузы или других злаков. Всегда добавляйте к ней немного консервированных бобов, яйца, мясо, цыплят или другие протеины. Смешайте все хорошо и дайте им как жидкость. Если можно, добавьте сахар и масло.

**ВНИМАНИЕ: Ребенку недостаточно одной только маисовой или рисовой воды. Он будет плохо расти. Он легко заболит и может умереть. Ребенку нужна и основная пища и вспомогательная.**

## ОТ 4 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА:

1. **Продолжайте кормить грудью**, если можно, пока ребенку не исполнится 2 или 3 года.
2. Когда ребенок от 4 до 6 месяцев, **начинайте его подкармливать другой пищей. Всегда дайте ему сначала грудь, а затем другую еду.** Лучше начинать с каши или пюре, приготовленного из основной еды (с. 111), такой как маис или рис на молоке или воде. Затем начните **добавлять немного растительного масла** для дополнительной энергии. Через несколько дней начните добавлять **другую вспомогательную пищу** (см. с. 110). Но **начинайте с самого малого количества новой еды и добавляйте только 1 раз** или у ребенка будет расстройство желудка. Эти **новые продукты питания нужно хорошо сварить и протереть**. Сначала их можно смешивать с небольшим количеством грудного молока, чтобы ребенку было легче глотать.
3. Приготовьте недорогие, питательные блюда для ребенка, добавляя вспомогательные продукты к основной еде (см. с. 110). Самое важное – это добавлять еду, которая обеспечивает дополнительную энергией (растительное масло) и – когда возможно – дополнительным железом (темно-зеленые листовые овощи).

Помните, что желудок младенца маленький и не может вместить много пищи за один раз. Поэтому **кормите его чаще и добавляйте высокоэнергетические продукты** к основной еде:



Столовая ложка масла, добавленная к пище ребенка означает, что ему следует съесть только 3/4 местной основной пищи, чтобы удовлетворить энергетическую потребность. Добавка масла помогает убедиться в том, что он получает достаточно энергии (калорий) к тому моменту, как его живот наполнится.

**Осторожно:** Время, когда ребенку чаще всего грозит истощение, от 6 месяцев до 2 лет. Это потому, что грудное молоко само по себе не обеспечивает ребенка достаточной энергией после 6 месяцев. Нужны и другие продукты, но часто пища, которую он получает, также не содержит достаточно энергии. Если мать еще и прекращает кормить грудью, ребенок быстрее становится истощенным.

Чтобы ребенок в этом возрасте был здоровым, мы должны:

- Продолжать кормить грудью – еще больше, чем прежде.
- Кормить его другой питательной пищей тоже, всегда начиная с малого.
- Кормить его, по крайней мере, 5 раз в день и давать ему перекусить между кормлениями.
- Убедитесь, что еда чистая и свежеприготовленная профильтруйте, вскипятите или очистите воду, которую он пьет.
- Соблюдайте правила гигиены в отношении не только ребенка, но и вещей вокруг него, когда он болеет, кормите его лучше и чаще, давайте ему пить как можно больше жидкости.



## 1 ГОД И СТАРШЕ

Когда ребенку исполнится 1 год, он может кушать **ту же пищу, что и взрослые**, но надо продолжать кормить грудью (или пить молоко, когда только можно).

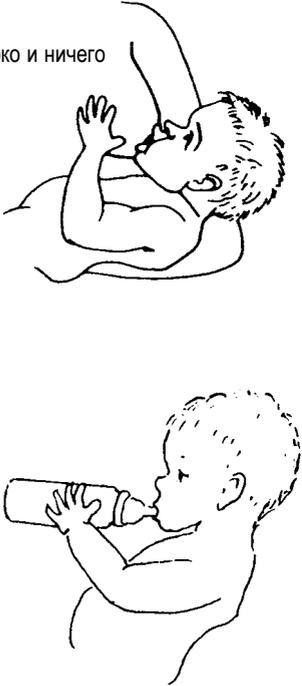
Каждый день старайтесь давать ребенку все больше основной еды, которую едят взрослые, вместе со вспомогательными продуктами, которые добавляют энергию, протеины, витамины, железо и минералы (как показано на с. 111), чтобы он рос сильным и здоровым.

Если вы хотите убедиться, что ребенок получает достаточно пищи, **подайте ему еду в его собственной посуде**, и пусть он кушает столько времени, сколько ему нужно, чтобы съесть свой обед.

**Дети и конфеты:** Не приучайте маленьких детей кушать много конфет и сладостей или пить легкие напитки (колу). Когда они едят слишком много сладостей, они плохо едят другую, необходимую для них, пищу. К тому же, конфеты портят зубы.

Однако, когда запасы пищи ограничены или когда в основных продуктах много воды или волокна, добавки сахара и растительного масла к основной еде снабжают дополнительной энергией и дают возможность детям более полно использовать протеин в еде, которую они получают.

## ЛУЧШАЯ ДИЕТА ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

ПЕРВЫЕ 4-6 МЕСЯЦЕВ	ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ
<p data-bbox="132 1039 361 1093">грудное молоко и ничего больше</p> 	<p data-bbox="609 1039 761 1066">грудное молоко,</p>  <p data-bbox="609 1199 680 1226">а также</p> <p data-bbox="1018 1235 1111 1352">коровье, козье или сухое молоко</p>  <p data-bbox="609 1394 754 1548">и другие хорошо приготовленные питательные продукты.</p> <p data-bbox="609 1616 761 1643">Кормите часто!!!</p>

## ВРЕДНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДИЕТЕ

### 1. Диета матери после рождения ребенка:

Во многих местах существует опасное поверье, что женщина, которая родила ребенка, не должна питаться определенными продуктами. Эта народная диета, которая запрещает некоторые самые питательные продукты и разрешает матери есть только такие продукты, как хлеб из кукурузы, лапша или рисовый суп – делает ее слабой и анемичной. Это может даже привести к ее гибели, так как ослабляет ее сопротивление кровотечению и инфекциям.

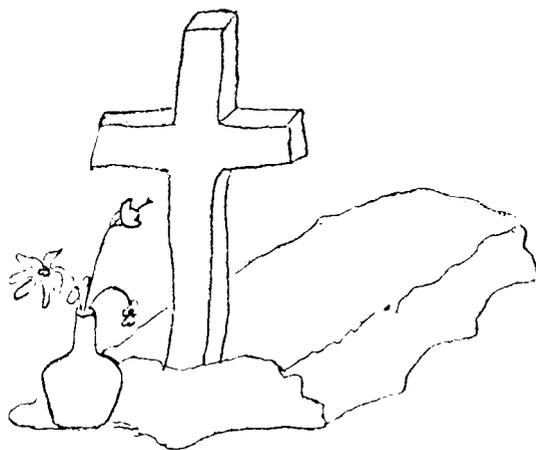
**После рождения ребенка матери нужно питаться самой питательной пищей, которую она может получить.**

Чтобы бороться с инфекциями или кровотечением и вырабатывать достаточно молока для ребенка, **молодая мама должна питаться основной едой вместе с продуктами, которые помогают строить организм, такими как бобы, яйца, цыплята, и, если возможно, с молоком, мясом, рыбой.** Ей также нужны защитные продукты, такие как фрукты и овощи, и высокоэнергетическая еда (масло и жирная пища). Никакие из этих продуктов не вредят ей; они защитят ее и сделают сильнее.

Вот здоровая мама, которая ест любую питательную пищу после рождения ребенка.



Здесь лежит мать, которая боялась кушать питательную пищу после рождения ребенка.



2. Неверно, что апельсины, гуайяву или другие фрукты нельзя кушать больным, у которых простуда, грипп или кашель. На самом деле такие фрукты, как апельсины и томаты, содержат большое количество витамина С, который помогает бороться с простудой и другими инфекциями.
3. Неверно, что такие продукты, как свинина, приправы или гуайява, нельзя кушать, когда принимаете лекарство. Однако, когда у человека заболевания желудка или других частей пищеварительной системы, употребление большого количества жирной и масляной еды может усугубить болезни – независимо от того, принимает больной лекарство или нет.

## ОСОБЫЕ ДИЕТЫ ПРИ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЯХ

### АНЕМИЯ

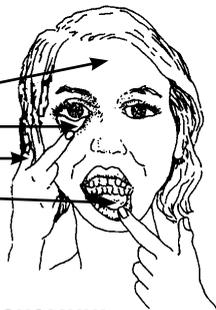
У человека с анемией жидкая кровь. Это случается, когда кровь теряется или разрушение быстрее, чем организм может восстановить ее. Потеря крови из больших ран, кровотечения из язвы или дизентерия могут вызвать анемию. Малярия, которая разрушает красные кровяные тельца, тоже может быть причиной анемии. Недостаточное количество железа в еде может вызвать или усилить анемию.

Женщины могут стать анемичными из-за потери крови во время месячных или родов, если они не едят пищу, в которой нуждается их организм. Беременные женщины рискуют заболеть тяжелой формой анемии, так как они должны вырабатывать дополнительную кровь для растущего ребенка.

У детей анемия может развиваться, если они едят бедную железом пищу. Она также может возникнуть, если не начинать добавлять некоторые продукты к грудному молоку после того, как ребенку исполнится 6 месяцев. Обычными причинами тяжелой формы анемии у детей являются нематодная инфекция (см. с. 142), хронический понос и дизентерия.

#### **Признаки анемии:**

- бледная или прозрачная кожа
- бледность внутри век
- белые ногти на пальцах
- бледные десна
- слабость и утомляемость



- Если анемия в тяжелой форме, лицо и ноги могут опухать, сердцебиение учащается и у больного может появиться одышка.
- Дети и женщины, которые любят есть землю, обычно анемичны.

#### **Лечение и предупреждение анемии:**

- ◆ **Кушать пищу богатую железом.** Мясо, рыба и цыплята содержат много железа. Особенно высокое содержание железа у печени. Темно-зеленые листовые овощи, бобы, горох и чечевица тоже содержат железо. Повышению количества железа способствует приготовление пищи в железных кастрюлях (см. с. 117). Чтобы помочь организму больше поглощать железа, кушайте сырые овощи и фрукты, избегайте пить кофе или чай с пищей.
- ◆ Если анемия умеренная или тяжелая, больному следует принимать железосодержащие таблетки, с. 393. Это особенно важно для беременных женщин с анемией. В любом случае анемии таблетки железа лучше, чем печеночный экстракт или витамин B12. Как правило, железо нужно принимать **через рот, а не инъекциями**, потому что инъекции железа опаснее и не лучше порошков.
- ◆ Если анемия вызвана дизентерией (понос с кровью), нематодами, малярией или другими болезнями, ее также следует лечить.
- ◆ Если анемия тяжелая и состояние не улучшается, обратитесь за медицинской помощью. Особенно это важно для беременных женщин.

**Многие женщины анемичны.** У анемичных женщин выше риск выкидыша и опасного кровотечения при родах. **Важно, чтобы эти женщины употребляли столько богатой железом пищи, сколько это возможно**, особенно во время беременности. Нужно 2-3 года воздержаться от новой беременности, чтобы дать возможность женщине восстановить силы и обновить кровь (см. Главу 20).

## РАХИТ

У детей, кожа которых практически никогда не видит солнца, могут искривляться ноги и развиваться другие деформации костей (рахит). С этой проблемой можно бороться, если давать ребенку цельное молоко и витамин D (содержится в масле печени рыбы). Однако **самый легкий и самый дешевый способ предупредить его** – это подвергать кожу ребенка действию прямых солнечных лучей, по крайней мере, 10 минут в день. (Следите за тем, чтобы его кожа не обгорела.) Никогда не давайте большую дозу витамина D длительное время, так как он может отравить ребенка.



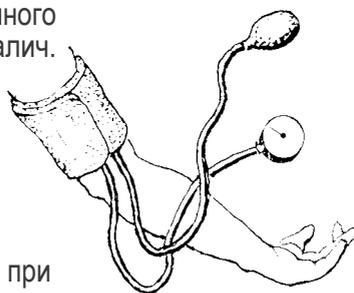
Признаки рахита:  
костное ожерелье  
кривые кости  
большие суставы  
кривые ноги  
Солнечные лучи – лучшее средство для профилактики и лечения рахита.

## ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ (ГИПЕРТОНИЯ)

Высокое кровяное давление может вызвать много проблем, таких как заболевания сердца, почек и паралич. У полных людей особенно часто бывает высокое кровяное давление.

Признаки опасно высокого кровяного давления:

- частые головные боли;
- сильное сердцебиение и учащенное дыхание при небольших нагрузках;
- слабость и головокружение;
- изредка боль в левом плече и груди.



МАНЖЕТА прибора для измерения кровяного давления

Все эти проблемы могут вызываться другими болезнями. Поэтому, если больной подозревает, что у него высокое кровяное давление, ему следует обратиться к медицинскому работнику и попросить его измерить кровяное давление.

**Предупреждение:** Сначала высокое кровяное давление не вызывает никаких признаков, и его надо снизить **прежде**, чем опасные признаки начнут развиваться. Люди, которые имеют избыточный вес или подозревают, что у них может быть высокое кровяное давление, должны регулярно его проверять. Инструкции по измерению кровяного давления приведены на с. 410 и 411.

**Что делать для предупреждения и устранения высокого кровяного давления:**

- ◆ Если есть избыточный вес, сбросьте его (см. след. с.).
- ◆ Избегайте жирной пищи, особенно свинины, и еды с большим количеством сахара или крахмала. Всегда пользуйтесь растительным маслом вместо сала.
- ◆ Готовьте еду с небольшим количеством соли или без нее.
- ◆ Не курите. Не пейте много алкоголя, кофе или чая.
- ◆ Если кровяное давление очень высокое, работник здравоохранения может дать лекарство для понижения его. Многие люди могут снизить свое давление, сбросив лишний вес (след. с.) и отдохнув.

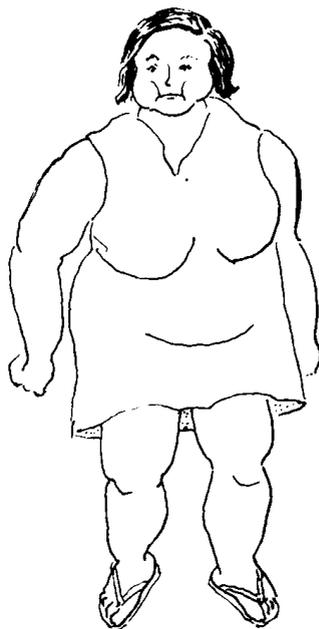
## ТОЛСТЫЕ ЛЮДИ

Быть очень толстым – это не признак здоровья. Ожирение способствует появлению повышенного кровяного давления, болезней сердца, инсульта, желчного камня, диабета, артрита и других болезней.

Толстые люди должны снизить вес, для этого необходимо:

- ◆ кушать меньше жирной пищи;
- ◆ употреблять меньше сахара и сладостей;
- ◆ увеличить физические нагрузки;
- ◆ **нельзя переедать пищу**, содержащую крахмал, такую как злаки, хлеб, картошку, рис, мучные изделия, кассаву и др. Толстые люди должны съесть не больше одного кусочка хлеба, лепешки или чапаты с каждой порцией еды. Но они могут употреблять больше фруктов и овощей.

**Предупреждение:** Когда у вас появляется избыточный вес, начинайте следовать вышеперечисленным директивам.



**Чтобы снизить вес, съедайте только половину того, что едите сейчас.**

## ЗАПОР

О больном, у которого твердый стул и нет опорожнений в течение 3 или более дней, говорят, что у него запор. Запор часто вызывается бедной диетой (особенно, когда не едят достаточно фруктов, зеленых овощей или продуктов с натуральным волокном, таких как зерновой хлеб) или недостатком физических нагрузок.

**Пейте побольше воды** и кушайте побольше фруктов, овощей, продуктов с натуральным волокном, таких как зерновой хлеб, кассава, пшеничные отруби, рожь, морковь, редька, кишмиш, орехи, тыква, подсолнечные семечки – это лучше, чем принимать слабительные. Помогает также ежедневная добавка в пищу растительного масла. Пожилым людям особенно нужны прогулки или физические нагрузки, чтобы иметь регулярные опорожнения.

Больной, который не опорожняется 4 или больше дней, если у него нет острых болей в желудке, может принять легкое соленое слабительное, такое как гидроокись магния. **Но не принимайте слабительные часто.**

Не давайте слабительное младенцам или маленьким детям. Если у ребенка сильный запор, положите немного перекипяченного растительного масла в прямую кишку (задний проход). Или, если необходимо, осторожно раздавите и вытащите твердый кал пальцем, смазанным маслом.

**Никогда не используйте сильные слабительные или очистительные – особенно, если есть боли в желудке.**

## ДИАБЕТ

У больных диабетом слишком много сахара в крови. Диабет может начаться, когда человек молодой (молодой диабет) или старше 40 лет (взрослый диабет). Он намного серьезнее у молодых и требует лекарство (инсулин), чтобы контролировать его. Но чаще диабет встречается у больных, кому за 40, кто много ест и становится тучным.

**Ранние признаки диабета:**      **Поздние, более серьезные признаки:**

- постоянная жажда
- обильное и частое мочеиспускание
- постоянная усталость
- постоянный голод
- потеря веса
- зудящая кожа
- периоды неясного зрения
- небольшая потеря чувствительности в ногах и руках
- частые вагинальные инфекции
- незаживающие болячки на ногах
- потеря сознания (в экстремальных случаях)

Все эти признаки могут быть вызваны и другими болезнями. Чтобы определить, есть ли у человека диабет, проверьте его мочу на наличие в ней сахара. Один из способов проверки – попробовать на вкус. Если она сладкая, заставьте еще 2-х человек попробовать ее. Попросите их попробовать мочу еще 3-х человек. Если каждый согласится, что у этого человека моча слаще, значит у него диабет. (Осторожно: Не пробуйте на вкус мочу, если есть подозрение, что этот человек болен СПИДом.)

Другой способ проверки мочи – это использовать полоски из специальной бумаги (например, Уристикс). Если они изменяют цвет, когда вы окунете их в мочу, значит там есть сахар.

Если больной является ребенком или юношей, его следует показать опытному врачу или работнику здравоохранения.

Когда больному за 40 и у него диабет, болезнь лучше всего контролировать без лекарств, правильным питанием. **Диета для диабетика очень важна и, чтобы жить, он должен придерживаться ее очень строго.**

**Диета диабетика:** Тучные люди с диабетом должны сбросить вес, чтобы он стал нормальным. **Диабетикам не должны есть сахар или конфеты, или пищу, сладкую на вкус.** Для них важно употреблять много волокнистых продуктов, таких как хлеб с отрубями. Но диабетикам нужна и крахмалистая пища – бобы, рис, картофель – и пища с большим содержанием протеина.

Взрослым диабетикам иногда помогает когда они употребляют чай “Арфазетин” (сбор лечебных трав, который вы можете приобрести в аптеке, он стоит дешево).

Для предохранения от инфекций и травм кожи надо чистить зубы после еды, содержать кожу в чистоте, всегда ходить в обуви, чтобы уберечься от ран на ногах. При плохой циркуляции в ногах (потемнение, онемение) отдыхайте, подняв ноги вверх. Следуйте тем же рекомендациям, что и при варикозном расширении вен (с. 175).

## КИСЛОТНОЕ РАССТРОЙСТВО, ИЗЖОГА И ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Кислотное расстройство и изжога часто появляются после того, как человек съест много тяжелой или жирной пищи или выпьет много алкоголя или кофе. Они заставляют желудок вырабатывать больше кислоты, которая вызывает дискомфорт или “жжение” в желудке или в середине груди. Некоторые люди ошибаются, принимая боль в груди, называемую изжогой, скорее за проблему с сердцем, чем за расстройство. Если боль усиливается, когда вы ложитесь, то вероятнее всего, что это изжога.

Частое или долгое кислотное расстройство – это признак язвы.

**Язва – это хроническая рана в желудке или в тонкой кишке, вызванная обилием кислоты.** Она может вызывать хроническую, тупую (иногда резкую) боль в подложечной ямке. Как и при кислотном расстройстве, боль часто исчезает, когда больной поест или выпьет много воды. Боль обычно усиливается через час или больше после еды, если больной пропускает прием пищи или выпивает алкоголь, или ест жирную пищу или специи. Боль особенно усиливается ночью. Без специального обследования (эндоскопии) часто трудно узнать, есть ли у больного с частыми болями в желудке язва или нет.



Если язва в тяжелой форме, она может вызвать рвоту, иногда с кровью или с переваренной пищей, которая выглядит как кофейная гуща. Стул с кровью от язвы обычно черный как деготь.

**Предупреждение:** Некоторые виды язвы безболезненны или “молчащие” и первый признак – **кровь в рвотной массе или черный слипшийся стул.** Требуется срочная медицинская помощь. Больной может быстро истечь кровью и умереть. **СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**

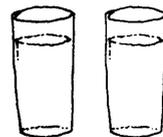
### **Предупреждение и лечение:**

Будь то боль в желудке или груди, вызванная изжогой, кислотное расстройство или язва, несколько основных рекомендаций возможно помогут успокоить боль и помешать ей вернуться.

- **Не пере едайте.** Ешьте понемногу и чаще перекусывайте между приемами пищи. Ешьте те продукты, которые успокоят, а не вызовут боль.
- **Заметьте, какие продукты или напитки усиливают боль, и избегайте их.** Обычно это алкогольные напитки, кофе, специи, перец, содовые напитки (сода, кола, шипучка) и жирные или масляные продукты.
- Если изжога усиливается ночью, когда лежите ровно, старайтесь спать, подняв тело на что-нибудь.



- ◆ **Пейте много воды.** Старайтесь выпить 2 больших стакана воды до и после еды. Пейте воду почаще между приемами пищи. Если боль приходит часто, продолжайте пить воду даже в то время, когда у вас нет боли.



- ◆ **Избегайте табака.** Курение или жевание табака повышает кислотность желудка и ухудшает болезнь.



- ◆ **Принимайте антациды.** Самые лучшие и безопасные антациды содержат магнезию и гидроксид алюминия. (см. на с. 381 информацию, дозу, меры предостережения для разных антацидов.)

- ◆ При сильной боли или язвах самое лучшее, что можно сделать, попытаться принять циметидин, гастросидин, гастроцепин (см. с. 382) или ранитидин (см. 382). Они весьма дорогие, но обычно очень эффективны для успокоения боли и помогают заживлению раны. Но язва может повториться.

- ◆ **Алоэ вера** – это растение, о котором говорят, что оно лечит язву. Нарежьте губчатые листья на маленькие кусочки, залейте их на ночь водой, а затем пейте по 1 стакану тягучей горькой воды каждые 2 часа.



### **ОСТОРОЖНО:**

1. Многие врачи часто рекомендовали для лечения язвы **молоко**. Но хотя молоко сначала может успокоить боль, оно повышает кислотность в желудке, что усугубляет язву. Сейчас большинство врачей советует **не пить молоко для лечения язвы**.
2. Подобно молоку, некоторые антациды, такие как **двууглекислый натрий** (пищевая сода) и *Алка-Зельцер*, могут быстро успокоить кислотное расстройство, но вскоре вызовут еще большую кислотность. Они могут использоваться только при случайных расстройствах, но никогда не используются при язвах. Это также относится и к антацидам с кальцием.
3. Некоторые **лекарства**, такие как аспирин или соли железа, усугубляют язву. Больные с признаками изжоги или кислотного расстройства должны избегать их – или принимать меры предосторожности (с едой, обилием воды и, по возможности, с антацидами). Кортикостероиды тоже усугубляют язву или вызывают ее (см. с. 51.).

Важно **лечить язву в начальной стадии**. Иногда она может привести к опасному кровотечению или перитониту. При язве больному становится лучше, если он внимательно относится к еде и напиткам. Злость, напряжение и нервозность повышают кислотность в желудке. Научитесь расслабляться и успокаиваться – это большая помощь в лечении. Постоянное внимание необходимо для того, чтобы предупредить повторение язвы.

Еще лучше избегать проблем, **вызванных кислотностью в желудке, не переедая, не употребляя много алкогольных напитков или кофе, отказавшись от курения.**

## ЗОБ (ОПУХОЛЬ ИЛИ ШИШКА НА ГОРЛЕ)

Зоб – это опухоль или большая шишка на горле, вызванная ненормальным ростом железы, называемой щитовидной железой.

Большинство зобов вызвано недостатком йода в пище. Недостаток йода в диете беременных женщин иногда является причиной смерти детей или они рождаются умственно отсталыми и/или глухими (кретинизм, с. 318). Это может случиться даже, если у матери нет зоба.

Зоб и кретинизм наиболее распространены в горных местах, где очень мало натурального йода в почве, воде или в пище. В этих местах питание такими продуктами, как маниока, может вызвать у человека зоб.

### **Как предупредить или лечить зоб и предупредить кретинизм:**

Любой, кто живет в том месте, где люди болеют зобом, должен употреблять **йодированную соль**. Используйте ее, чтобы предупредить обычный вид зоба и избавиться от него. (Старый, твердый зоб можно удалить только хирургическим путем, но в этом обычно нет необходимости.)

Если нет возможности достать йодированную соль, пользуйтесь настойкой йода. Каждый день капайте по 1 капле в стакан воды и пейте. Будьте осторожны: Настойка йода в большом количестве – яд. Рекомендуется принимать не больше 1 капли в день, иначе можно усилить зоб. Храните бутылку там, где дети не смогут ее достать. Йодированная соль намного безопасней.

Многие домашние методы лечения от зоба не действуют. Однако пища из крабов и других морских продуктов может принести много пользы, поскольку они содержат йод. Примесь небольшого количества морских водорослей также добавляет йод. Но наилучший способ – употреблять **йодированную соль**.

### КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ЗОБА



**НИКОГДА** не пользуйтесь обычной солью.

**ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ** стоит только чуть дороже, чем другая соль, но намного лучше.



**ВСЕГДА** употребляйте йодированную соль.

Кроме того, если вы живете в таком месте, где распространен зоб, или у вас начинает развиваться зоб, старайтесь не есть много кассавы или капусты.

**Примечание:** Если больной с зобом сильно трясется, очень нервный и у него пучеглазие – это может быть другая разновидность зоба (токсический зоб). Обратитесь за медицинской помощью.