

Всё есть яд, и всё есть лекарство



Наталья Акимова,
библиотекарь БИЦ имени Смургиса

В связи со сложившейся в мире ситуацией большинство людей озаботилось вопросами своего здоровья. Однако в эпоху цифровизации информации человек ещё больше блуждает в сумерках услышанного, прочитанного и просмотренного.

В таких случаях самым надёжным источником является книга. Одна из них — «научпоп для всех» доктора Андрея Сазонова (Шляхова) «Мифы о нашем теле: научный подход к примитивным вопросам».

Автор иронично развенчивает многочисленные мифы, с которыми большинство людей живут всю жизнь, не подозревая, что на самом деле никакого особого отношения к здоровью и пользе они не имеют.

Поговорим о самых интересных. Миф о том, что есть на ночь вредно. Автор же заявляет: значение имеет не то, когда вы едите, а сколько вы едите! Возразите, что во время сна расход энергии уменьшается? Да, это так. Но то, когда вы съедите свой ужин — в семь вечера или в девять, неважно, потому что будет расходоваться одинаковое количество энергии. Даже если вы вообще не будете ужинать, но на завтрак будете съедать больше, чем расходуете, — чуда не произойдёт. Стройность можно приобрести только в одном случае: когда расходовать энергии вы будете больше, чем получать из еды.

Другое известное утверждение: витамин С — лучшее средство для профилактики гриппа. Андрей Сазонов рассказывает, что особое внимание витамин привлёк к себе в 1970 году благодаря светилу химии, дважды нобелевскому лауреату Лайнусу Полингу. Мнение его было настолько авторитетным, что слова не подвергались проверке. Он заявил: для защиты от ряда заболеваний, в том числе онкологических, необходимо принимать по 10 г витамина, что было в 100 раз больше суточной потребности. Свои заявления Полинг подтвердил лишь теоретическим путём, без проведения экспериментальных исследований. Так, благодаря авторитету учёного, миф о суперпользе витамина С для профилактики гриппа был принят официальной медициной. Позднее было доказано, что длительный приём высоких доз витамина С вызывает анемию и способствует

образованию камней в почках. Употребление же овощей и фруктов покрывает суточную потребность в витамине.

И ещё один мегапопулярный продукт, который занимает лидирующую позицию по количеству мифов, окутывающих его, — мёд. Заявляет ли автор книги, что мёд бесполезен? Разумеется, нет. Мёд повышает тонус организма и придаёт сил, но, как и любой другой высококалорийный продукт, его можно легко заменить. Так, судороги из-за нехватки магния скорее вылечат гречневая каша или морская капуста, а при дефиците железа поможет свиная печень. Так в чём же тогда польза мёда? Мёд — вкусный и питательный продукт, этим он и полезен.

Впрочем, автор настроен дружелюбно к суперсвойствам продуктов, поскольку долгое время и плесень считали бесполезной, пока в 1928 году британский бактериолог Флеминг не обнаружил, что плесневые грибки угнетают рост бактерий.

В книге ещё много интересной и познавательной информации. Но один вывод можно сделать сразу: всё есть яд, и всё есть лекарство. И самое главное, услышав очередные мифы о том, что полезно, а что вредно, — сразу не принимайте услышанное на веру, а копните чуть глубже, почитав правильные книги.

