

Л. П. Чурилов  
И. В. Галенина

# **НЕЗАМЕНИМЫЕ ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ**

Книга о вкусной,  
НО  
здоровой пище

Санкт-Петербург  
ФОЛИАНТ  
2021

УДК 613.2  
ББК 91.9:51.23 П 68  
Ч 93

**Рецензенты:**

Член-корреспондент РАН д. м. н. профессор **Александр Павлович Щербо**,  
Профессор д. м. н. **Константин Александрович Шемеровский**

**Л. П. Чурилов. НЕЗАМЕНИМЫЕ ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ :**  
Книга о вкусной, но здоровой пище / Л. П. Чурилов, И. В. Галенина. —  
СПб: Фолиант, 2021. — 136 с. : ил.; цв. вклейка

ISBN 978-5-93929-315-0

По данным опросов, более половины препаратов незаменимых факторов питания в мировой практике назначаются специалистами без врачебного образования. Крайне актуальной является задача снабдить нутрициологов-практиков, имеющих как врачебное, так и иное специальное образование, возможностью осовременить и пополнить свои знания о незаменимых факторах питания. Данная книга — краткое научно-популярное изложение патофизиологических основ нутрициологии. Рассмотрены роль незаменимых факторов питания человека, включая витамины, эссенциальные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, микроэлементы, антиоксиданты и воду в обмене веществ, причины, механизмы и проявления заболеваний, связанных с недостатком и избытком этих факторов, естественнонаучные основы их оптимального комплексного использования для поддержания здоровья. Издание предназначено для широкого круга профессионалов, интересующихся гигиеной питания, диетологией, витаминологией, учением о микроэлементах, болезнями обмена веществ. Особый интерес книга представляет для медиков, биологов, химиков и всех профессионалов, желающих пополнить свою эрудицию в области патофизиологических основ нутрициологии. Содержание книги базируется на авторском учебнике «Патохимия. Эндокринно-метаболические нарушения», широко используемом в практике преподавания в отечественных университетах. Книга может использоваться, как пособие для самообразования, поскольку соответствует курсу лекций для последипломного образования в этой сфере, разработанному основным автором. Особое внимание уделено участию незаменимых факторов питания в работе иммунонейроэндокринного коммуникативно-регуляторного аппарата организма и их использованию в предупреждении нарушения его функций. Книга позволит всем читателям, интересующимся поддержанием своего здоровья, критически сориентироваться в необъятном море рекомендаций, которые дают на этот предмет mass media. С соответствующим ей авторским курсом видеолекций можно ознакомиться на платформе .....

*Поддержано грантом Правительства РФ  
для государственной поддержки научных исследований,  
проводимых под руководством ведущих ученых, договор 14.03.31.0009 от 13.02.2017*

УДК 613.2  
ББК 91.9:51.23 П 68

*Права на данное издание принадлежат ООО «Издательство ФОЛИАНТ».  
Воспроизведение и распространение в каком бы то ни было виде части или целого издания  
не могут быть осуществлены без письменного разрешения ООО «Издательство ФОЛИАНТ»*

ISBN 978-5-93929-315-1

© Л. П. Чурилов, И. В. Галенина, 2021  
© ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Предисловие</i> . . . . .	
<b>Глава I. ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ И КАК ПОЛУЧАТЬ ОТ НИХ ПОЛЬЗУ?</b> . . . . .	
<b>Глава II. СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ</b> . . . . .	
<b>Глава III. ПЕРВЫЙ ПО АЛФАВИТУ: ВИТАМИН РОСТА И НЕ ТОЛЬКО...</b> . . . . .	
<b>Глава IV. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В: СЧИТАЕМ ДО ПЯТИ...</b> . . . . .	
<b>Глава V. ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В: ОТ ШЕСТОГО ДО ДВЕНАДЦАТОГО.</b> . . . . .	
<b>Глава VI. САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВИТАМИН</b> . . . . .	
<b>Глава VII. ДВА БРАТА-ХИНОНА</b> . . . . .	
<b>Глава VIII. МОЖНО ЛИ ЖИТЬ БЕЗ ЖИРОВ?</b> . . . . .	
<b>Глава IX. ЖИЗНЬ КАК «СПОСОБ СУЩЕСТВОВАНИЯ БЕЛКОВЫХ ТЕЛ»</b> . . . . .	
<b>Глава X. МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА</b> . . . . .	
<b>Глава XI. МЕТАЛЛЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА — ЦИНК, МЕДЬ, КОБАЛЬТ</b> . . . . .	
<b>Глава XII. «ЧЕЛОВЕК ИЗ ЖЕЛЕЗА»: ЖЕЛЕЗО И ЛЕГИРУЮЩИЕ ДОБАВКИ В ОРГАНИЗМЕ</b> . . . . .	
<b>Глава XIII. ТАБЛИЦА МЕНДЕЛЕЕВА В ОРГАНИЗМЕ: МЕТАЛЛЫ И НЕМЕТАЛЛЫ.</b>	
<b>Глава XIV. ЙОД: ДВУЛИКИЙ ЯНУС, или «ВСЁ ХОРОШО В МЕРУ»</b> (Л. П. Чурилов и Ю. И. Строев) . . . . .	
<b>Глава XV. САМАЯ НЕЗАМЕНИМАЯ, или «МНОГО ЛИ ЧЕЛОВЕКУ ВОДЫ НУЖНО»</b> (Л. П. Чурилов и Ю. И. Строев) . . . . .	
<i>Что еще почитать...</i> . . . . .	

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей... Во всякой болезни не терять присутствия духа и сохранять вкус к еде — хороший признак; противоположное — дурной.

*Гиппократ Косский (460–377/356? до Р. Х.)*

Наверно, никто не будет спорить, что для всех людей существуют определенные, присущие всем, ценности в жизни. Когда мы используем термин «общечеловеческие ценности», мы не задумываемся о том, что подавляющее большинство из них относительно и воспринимаются лишь в определенных культурном, историческом, религиозном и политическом контекстах, а потому не одинаково значимы для разных людей и в разные исторические периоды. С точки зрения ученого, чем ближе ценность к биологии и физиологии человека, тем она с большим правом может относиться к ряду общечеловеческих. Пожалуй, единственная по-настоящему вечная и общечеловеческая ценность — это здоровье. Попытки стереть грань между нормой и патологией в вопросе о человеческих ценностях заведомо обречены на провал, тем более оглушительный, чем дольше насилуется естественное человеческое мировосприятие. Думается, что в наше пандемическое время людей, согласных с тем, что здоровье — главная ценность для всех людей, независимо от расы, национальной и политической принадлежности, уровня достатка и образования, — стало намного больше, чем их было в мире еще пару лет назад. Здоровье — это биологический эквивалент свободы. В этом его непреходящая ценность.

Здоровье в меньшей степени зависит от состояния системы здравоохранения. Огромную роль в оздоровлении играют условия и образ жизни и, в частности, питание. Это понимал уже основоположник естественнонаучной медицины Гиппократ, о чем свидетельствуют его слова, вынесенные в эпиграф. Казалось бы, не все ли равно чем питаться? Были бы калории... Но дело в том, что питание — источник ряда незаменимых веществ, не вырабатываемых человеческим организмом вообще или не производящихся в нужном количестве из других молекул. О таких веществах написаны тома. И огромные деньги вовлечены в производство и рекламу разного рода чудодейственных минерально-витаминных композиций, пищевых добавок и антиоксидантов. Причем нередко движущей силой в этом выступают не врачи, а фармацевты, биологи, химики и прочие, оценившие, сколь многообещающим может быть бизнес, основанный на моде или естественном желании людей оздоравливаться без труда и лекарств.

Просвещение — это, в частности, развенчание мифов. Мы написали эту книгу для пациентов, которые хотят иметь достоверную информацию и обладать истинными знаниями по этим вопросам, чтобы не следовать моде или ангажированным советам.

Мы написали эту книгу для тех врачей, которые не прочь освежить и усовершенствовать свои знания в данной области, но боятся скучных учебников или не имеют времени пройти формальный курс нутрициологии, биохимии и гигиены питания заново. А неплохо бы — ведь эту область почти монополизировали энтузиасты биодобавок без врачебных дипломов.

Приглашаем Вас в путешествие по страницам этой книги и, поверьте, скучно никому не будет.