МОЛОКО – «ЗА» ИЛИ «ПРОТИВ»?

ОТВЕТ – «ПРОТИВ!»

**Сергей Пугач, кандидат мед. наук, зарегистрированный натуропат (США)**

*Вместо предисловия.*

*Подавляющее число людей, которые обращаются к врачам, чтобы получить от них (нет, не спасительные таблетки), а хотя бы правильный, правдивый совет, к сожалению, его-то и не получают. К сожалению, и пациенты, а зачастую и сами врачи находятся в плену ложных представлений, мифов. Возьмём для примера устоявшийся миф о аспирине, как о лекарстве, который, якобы, «разжижает» кровь... Ну не может аспирин разжижить кровь, по определению. Аспирин лишь удлиняет время свёртывания крови. А разжижить кровь может только достаточное питьё воды. Вот миф и развеян...*

*Ну, а второй миф, который я попытаюсь сейчас развеять – это миф о молоке и молочных продуктах. Для того, чтобы быть здоровым, их надо, мол, употреблять чуть ли не ежедневно, всю жизнь...*

 В процессе своей профессиональной деятельности мне часто приходится сталкиваться с незыблемо устоявшимся мнением не только пациентов, но и коллег «по цеху» относительно обязательного включения молока и молочных продуктов в рацион питания. Конечно, главный их довод - это тот, что молоко – важный источник поступления кальция в организм. Большинство людей в мире настолько свыклось с мыслью о том, что молоко полезно и питательно, что любое мнение «против» всегда трактуется как ересь и вздор. Мы обязательно ещё вернёмся к вопросу о кальции. Причём, не один раз... Итак, действительно ли молоко и молочные продукты такие полезные?

 А сейчас задумайтесь над такой, казалось бы банальной, но непривычной для того, чтобы её спокойно осмыслить, вещью: человек – это единственное млекопитающее, которое после завершения его вскармливания материнским молоком, продолжает по-прежнему его употреблять всю жизнь.

 Известно, что люди и млекопитающие животные вскармливают своих детёнышей молоком. В этой связи нет смысла объяснять его целесообразность и полезность. Однако – нужно ли молоко и молочные продукты продолжать употреблять всю жизнь?

 Вот ещё один важный момент, над которым человек, если ему свойственно во всём подмечать здравый смысл (или его отсутствие), должен задуматься: в настоящее время в молочной индустрии передовых развитых стран могут выращивать таких коров, которые в состоянии давать в день от 40 литров молока до 80-ти. А коровы-рекордистки могут давать и до 120 л в сутки и для такой коровы уже требуется специальный поддерживающий бандаж для вымени. Однако в дикой природе человек никогда не встретит таких коров. Например, буйволихе нужно всего лишь 4 литра молока в день для вскармливания своего телёнка.

 А теперь возвратимся к нашему кальцию (первый абзац этой статьи). Следуя известному постулату-догме о необходимости пить много молока и употреблять молочные продукты для обеспечения потребности организма в кальции, невольно приходишь к выводу, что сама корова, чтобы в её молоке было много кальция, должна с утра до вечера пить это самое молоко... Но ведь это не так! Тогда откуда корова получает кальций, присутствующий в её молоке? И каждый школьник даст на это правильный ответ: из зелёной травы и сена, которые она ест. Итак, поедание обычной травы даёт в итоге кальций, находящийся в молоке знакомой всем коровы.

 Из всех млекопитающих **материнское** молоко имеет наименьшее содержание белка и наименьшее соотношение казеина к сыворотке (казеин – это белок, который находится в молоке), ну, а что такое сыворотка - каждый знает **[1].** Итак, молоко состоит из **жира,** **белка** (или протеина), состоящего в свою очередь из казеина и молочного белка и **сахара** (или лактозы). Молочный сахар (или лактоза) состоит из галактозы и глюкозы. Казеин, содержащийся в коровьем молоке, переваривается в желудке новорожденного телёнка с помощью особого фермента – ренина. Ренин начинает вырабатываться в желудке новорожденного телёнка, а в желудке других млекопитающих вырабатывается только свойственный им ренин. У человека же этот процесс происходит иначе: у новорожденного ребёнка белок, находящийся в материнском молоке, переваривается с помощью специальной бациллы (лактобациллы), которая продуцируется в груди матери и передаётся ребёнку вместе с молоком при кормлении этого ребёнка. Понятно, что после отлучения ребёнка от груди, он уже не получает это особое вещество. Вернёмся к нашему телёнку: после того, как он прекращает получать молоко своей матери, у него также прекращается вырабатываться ренин, упомянутый выше. Естественно, что после этого телёнку уже довольно сложно переварить молоко и если ему продолжать давать молоко, то телёнок может заболеть или даже погибнуть. Человеку также довольно сложно переварить содержащийся в молоке казеин и если ребёнок не получает материнское молоко, ему также сложно переварить другое молоко, так как он не получает вещество, помогающее переварить казеин. Таким образом, основная проблема при употреблении молока состоит в трудности переваривания казеина, содержащегося в коровьем молоке. Казеин является весьма особенным белком, структура которого разная у разных видов животных из-за разной структуры аминокислот, содержащихся в казеине. Поэтому казеин молока разных видов животных и, естественно, коровы том числе, из –за его несоответствия человеческому казеину, будет переварен не полностью.

 Первое молоко ребёнка, получаемое от матери, содержит анитела-протеины (или белки). Они не должны быть переварены пищеварительной системой ребёнка, поскольку эти антитела должны попасть ему в кровь и обеспечить его иммунитет. Но если эти белки поступают к человеку от от другого вида животных, то человек начинает реагировать на эти белки как на чужеродные субстанции. Как следствие – организм человека начинает продуцироватьт антитела, которые начнут разрушать эти чужеродные белки. В этом случае появляется ещё одна проблема, которая состоит в том, что у этих белков может быть очень подобная структура аминокислот (почти такая же, как у наших собственных клеток в организме). И тогда антитела, выработанные нашим организмом для борьбы с чужеродными белками, начнут уничтожать и наши собственные клетки по типу аутоагрессии и так как белки молока очень похожи на наши собственные белки, употребление молока может вызвать аутоиммунное заболевание.

**Таблица №1**

**Состав (на 100 мл) зрелого грудного молока, коровьего молока и детской питательной смеси.**(Методические рекомендации ВОЗ, Копенгаген, 2001г.)

Из неё видно, что женское молоко значительно уступает коровьему по содержанию в нём белка, но **зато превосходит по содержанию жира**. Если мы зададимся целью продолжить анализировать содержания белка в молоке различных животных и соотносить его с таким показателем, как время (в днях), требуемое для удвоения веса при рождении, то у человека это время составляет **120 дней**, у лошади 60 дней**, у коровы 47 дней**, у козы 19 дней, у собаки 8 дней, у кошки 7 дней и, наконец, у крысы – 5 дней. Если критерием полезности молока считать содержанием в нём белка, то молоко крысы следует признать самым полезным. Но, конечно, никто не пьёт молоко крысы, поэтому люди употребляет в основном коровье молоко и реже - козье.

 Итак, телёнок удваивает свой вес в три раза быстрее, чем человек. А теперь сравните новорожденного человека и телёнка: первый - хрупкий, беспомощный и требует тщательного и многомесячного ухода и внимания за ним. Второй же сразу после рождения вскакивает на ноги и начинает уже самостоятельно ходить.

У человека, в отличие от животных, мозг является самым важным органом , и, поскольку мозговая ткань состоит главным образом из жиров, то становится понятным, почему содержание жира в женском молоке превышает содержание жира в молоке других животных. Многочисленными исследованиями установлено, что дети, вскармливаемые коровьим молоком, имели более низкий уровень интеллектуального развития, чем дети, которые получали материнское молоко. И это соответствует логике: ведь телёнок никогда в своей жизни не будет учиться в школе, поступать в университет и т. д. Коровье молоко очень хорошо создано для вскармливания телёнка, но абсолютно не подходит для питания и развития ребёнка. Возникает вопрос: может ли человек жить и расти, получая для питания коровье молоко? Ответ: может и даже очень – очень быстро расти и стать более упитанным, чем его сверстники, получающие материнское молоко.

А вот что пишут по интересующему нас с вами вопросу авторитетные медицинские журналы: «Мы должны позаботиться и использовать такие продукты, которые отвечают потребностям детей и подростков и исключить возможное вредное воздействие. Коровье молоко этому стандарту не отвечает» **[2].**

«Грудные дети, которых кормят цельным коровьим молоком, теряют до 30% больше крови через кишечник, а также теряют много железа через стул» **[3].** И это не противоречит науке и здравому смыслу, так как если у человека в питании много белка, то ему требуется больше кислоты, чтобы этот белок переварить. Кишечник же ребёнка ещё не приспособлен к этому: стенки кишечника в результате воздействия на него соляной кислоты желудочного сока повреждаются и такой кишечник начинает кровоточить.

«Возникновение катаракты может также зависеть от употребления молочных продуктов» **[4].** В данном случае причина заключается в галактозе, которая содержится в молоке: галактоза ( разновидность сахара) усваивается только ребёнком и перерабатывается в глюкозу по мере надобности (резерв). Печень может перерабатывать галактозу в глюкозу по мере необходимости. Но это механизм работает только в период кормления грудью. После же отлучения ребёнка от груди ген, отвечающий за этот процесс, перестаёт работать по аналогии как это происходит с прекращением выработки ренина у других млекопитающих, то есть, ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПЕРЕРАБОТАТЬ ГАЛАКТОЗУ В ГЛЮКОЗУ. Или же этот ген настолько подавлен, что данный процесс практически не действует. Вот тогда и возникает проблема: если взрослые ещё как-то могут усваивать содержащуюся в молочных продуктах глюкозу, то с галактозой наш организм не знает, что делать? И тогда организм начинает её депонировать: а) в клетках кожи или подкожной клетчатки и это уже выглядит, как ЦЕЛЛЮЛИТ, б) в клетках глаза, и тогда это имеет название КАТАРАКТА и в) в СУСТАВАХ, что ведёт к ограничению их подвижности и появлению болей.

«Взрослые, которые употребляют молоко, имеют большие проблемы со зрением, включая и такую, как отложение галактозы на глазном хрусталике» **[5]**.

В источниках **[6]** и **[7]** внимание исследователей привлёк жир и холестерин, который мы употребляем с молочными продуктами. Но даже не это вызывет тревогу учёных: дело в том, что жир, содержащийся в молоке, это окисленный холестерин, который намного опаснее обычного холестерина. Окисление холестерина происходит в результате контакта холестерина с воздухом в процессе дойки, переливания молока в ёмкости и, наконец, при переливании молока из бутылки в стакан. Лишь в одном случае не происходит процесса окисления – при кормлении грудью.

Cпециалисты по питанию давно установили, что молоко и молочные продукты связаны с такой проблемой, как избыточный вес тела. Учёные известного института в Кембридже поставили своей целью определить, одинаковы ли калории, получаемые человеком из углеводов и жиров. Теоретически они одинаковы. Но действуют они в нашем организме различно: углеводы, поступая в наш организм, уже частично окислены, жиры же, наоборот, неокислены. При выборе источника энергии наш организм прежде всего сжигает глюкозу и лишь когда вся глюкоза переработана, организм начинает сжигать жир. Пища, содержащая много углеводов (особенно в натуральном виде в составе фруктов и овощей) не может сделать человека полным, поскольку организм израсходует их в первую очередь. Кроме того, молочные продукты почти не содержат балластных веществ а также сложных углеводов (в литературе они называются также «длинными» углеводами). В одном стакане молока содержится до 49% жира, сыр содержит до 65% жира, мороженое и йогурты – до 50% жира. Даже кефир и обезжиренное молоко содержат до 20% жира. Но молока с 20%-ным содержанием жира мы не видим в магазинах. В магазинах мы видим молоко с 2% или 3% содержанием жира. И это не обман – просто на этикетке указано соотношение ЖИРА И ВОДЫ В МОЛОКЕ, но не СООТНОШЕНИЕ ВСЕГО ПРОДУКТА И ЖИРА. Но если написать на этикетке, что молоко содержит 49% жира, то его никто не купит...

В июне 1999 года телекомпания СNN, ссылаясь на известный медицинский журнал Ланцет (Lancet) сообщила, что кормление младенцев коровьим молоком может привести к развитию у них в зрелом возрасте диабета. Журнал Diabetes Сare **[8]** : «Употребление молока в раннем детстве увеличивает риск диабета в 1,5 раза».

Журнал New England J. of Medicine **[9]**: « Крысы заболевают диабетом чаще, если получают протеин, cодержащийся в коровьем молоке».

Журнал Nature **[10]**, считающийся самым уважаемым в мире, отмечает, что употребление коровьего молока ведёт к ослаблению иммунитета и, как следствие, к возникновению инфекционных заболеваний.

А теперь поговорим о сахаре, содержащемся в молоке. Например, у европейских евреев, даже после отнятия их от груди, в организме всё же остаётся достаточно большое количество фермента лактазы, с помощью которой возможно переваривание содержащейся в молоке лактозы, поскольку у европейских евреев очень долгая история употребления в пищу молока. Но если рассмотреть страны, где молоко употребляют не столь широко, то ситуация меняется радикально: в Дании всего 2% населения не переваривают лактозу, у финнов – 18%.

**Таблица 2**

**Лактазная недостаточность у здорового взрослого населения различных стран**

Афроамериканцы – от 90% до 95%

Филлипинцы – 90%

Японцы, греки-киприоты и тайваньцы – 85%

Эскимосы Гренландии – 80%

Евреи ашкенази (европейские евреи) и арабы – 78%

Евреи - выходцы из Израиля - 58%

Жители Индии – 50%

Жители Финляндии – 18%

Датчане – 2%

Итак, сахар коровьего молока называется лактозой, состоящей в свою очередь из глюкозы и галактозы. Содержание у людей фермента лактазы, которая помогает расщеплять лактозу на глюкозу и галактозу, очень мало. Также – содержание у людей фермента бета-галактозидазы, которая помогает расщеплять галактозу с итоговым образованием глюкозы, также очень мало.

А теперь давайте представим себе двух детей дошкольного возраста (хотя возраст здесь не играет особой роли), - белой и чернокожей расы, которые нечаянно разлили молоко. И зададим вопрос: это счастье для них или несчастье? Итак, у белого ребёнка имеется способность организма переваривать лактозу. Живот у него болеть не будет. Но содержащийся в молоке белок для данного ребёнка будет трудноперевариваемым. Лактоза же у него будет расщеплена на галактозу и глюкозу. Глюкоза будет усвоена организмом, а галактоза будет где-нибудь депонирована в организме. Что же касается темнокожего ребёнка, то у него отсутствует способность переваривать лактозу, то есть она и не расщепляется, и не усваивается организмом и попадает в нижние отделы кишечника, где есть бактерии, способные её расщепить. Однако появление молочного сахара, то есть, лактозы, в нижних отделах кишечника не является нормой, ибо в норме сахар должен перевариваться в верхней части кишечника. Что же происходит дальше? Организм, желая компенсаторно избавиться от сахара, направляет туда много жидкости (воды), результатом чего у нашего чернокожего ребёнка появляется понос. Таким образом, темнокожий ребёнок получает понос, а белый – запор. И все думают, что у этих детей две разные причины по двум разным проблемам. Но проблема и причина у них одна. У них лишь разные последствия.

В Европе лишь у небольшой группы жителей северных стран имеется неплохая способность к перевариванию лактозы. У подавляющего же числа людей, живущих к югу, эта способность очень плохая. Таким образом, небольшая группа людей на севере Европы определяет полезность молока для людей вообще...

**Проблема остеопороза.** Какое отношение имеют молочные продукты к остеопорозу? **[11]**. Какое значение имеет кальций для предотвращения остеопороза? Кальций необходим для предотвращения остеопороза и это бесспорно. Но является ли молоко лучшим источником кальция? Остеопороз возникает по нескольким причинам: первая причина – это слишком большое содержание животного белка в питании. По данным исследователей, женщины, которые получают с питанием белок по большей части животного происхождения, имели в три раза больше так называемое «усыхание кости», чем женщины, употреблявшие растительный белок. Почему так получается? Потому что растительный белок не вызывает в организме выработки такого большого количества кислоты, как в случае с белком животного происхождения, А КИСЛОТНОСТЬ В ОРГАНИЗМЕ (КОМПЕНСАТОРНО) НЕЙТРАЛИЗУЕТСЯ КАЛЬЦИЕМ, КОТОРЫЙ ОРГАНИЗМ «БЕРЁТ» ИЗ КОСТЕЙ, то есть – за счёт потери костной массы. ТОТ, КТО ЕСТ МНОГО БЕЛКА ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ – ТОТ СТРАДАЕТ ОТ ПРОБЛЕМ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ В ОРГАНИЗМЕ **[12]**.

Об этой же проблеме, только применительно к женщинам пожилого возраста говорится и в источнике **[13]**.

По статистике чернокожие женщины в Африке, не употребляющие коровье молоко вообще, получают с питанием в среднем 350 мг кальция в день. Женщины же в США, которые, конечно, употребляют много молочных продуктов, потребляют около 1400 мг кальция в день. После родов многие американские женщины страдают остеопорозом. Африканки, которые, как мы видим, получают лишь ¼ от того количества, что получают американки, не имеют остеопороза. Объяснение здесь такое: большое количество кислоты вместе с казеином воздействует на клетки, ответственные за восстановление кальция в костях, а действуют они таким образом, что снижают или подавляют действие этих клеток.

**Лейкемия**. Как установлено учёными, она бывает у животных тоже. Вирус лейкемии обнаружен у 59% новорожденных телят. Данный вирус может передаваться через молоко, а в штате Айова, США наблюдается очень высокое распространение вируса лейкемии у людей **[14], [15]**. В 1980 году изучение показало, что отмечалась повышенная заболеваемость лейкемией людей в регионах с высоким уровнем лейкемии у крупного рогатого скота **[16]**. Также было замечено, что животные, заражённые этим вирусом, давали намного больше молока **[17], [18]**. В данном контексте логично задать вопрос: какую корову выберет фермер при её покупке, зная, что зараженная даёт больше молока? Конечно, ту, которая даёт больше прибыли. А то, что корова заражена этим вирусом, ещё не говорит о том, что она когда-нибудь заболеет этой болезнью...

Возьмём такое заболевание, как **рассеянный склероз**. Ученые, проведя многочисленные исследования, также связывают эту патологию с употреблением молока и об этом пишут многие журналы, в том числе имеющие мировое признание.

Общеизвестно также, что такие заболевания, как туберкулёз, бруцеллёз, скарлатина, чума и др. могут передаваться через молоко **[19]**. Ведь молоко является хорошей жидкостью-переносчиком, потому что состоит в том числе и из жиров, которые хорошо защищают возбудителей инфекций от воздействия на них соляной кислоты желудочного сока. Будучи жидким, молоко быстро покидает желудок и попадает в кишечник, гле оно и всасывается организмом вместе с возбудителями многих заболеваний. Особенно остро сегодня стоит вопрос роста заболеваемости туберкулёзом у животных, так как используемые антибиотики неэффективны ввиду выработанной устойчивости микроорганизмов и наука не в состоянии создать новые или другие лекарственные препараты.

Также, начиная с 80-х годов отмечается возрастание заболеваемости листериозом. Листерии передаются к человеку через молоко, не погибая при его пастеризации **[20]**.

Учёные проводили эксперимент: делали бактериологический анализ парного молока, а затем после его пастеризации. Если в парном молоке присутствовали лактобациллы и практически не содержалось патогенных возбудителей, то в пастеризованном молоке были обнаружены т о л ь к о бактерии – возбудители инфекционных заболеваний, а лактобациллы уже отсутствовали. Ввиду отсутстствия конкуренции со стороны лактобактерий эти возбудители хорошо размножаются и в итоге мы получаем молоко с высоким содержанием патогенных бактерий, например, стафиллококков, сальмонелл и т.д. Многие из вас, наверно, замечали, что молоко, купленное в магазине, практически не скисает, однако через несколько дней приобретает неприятный, дурной, гнилостный запах. То есть – пастеризация молока не решает проблему уничтожения патогенных бактерий.

По свидетельству источника **[21]**: «Микобактерии выживают при пастеризации молока».

А вот и перечень основных проблем, которые связаны с употреблением молока:

1. Хроническая усталость
2. Головные боли напряжения
3. Боли в костях/мышцах
4. Гиперактивность детей
5. Ночное недержание мочи у детей (энурез)
6. Аллергии
7. Астма и респираторные заболевания
8. Ранний атеросклероз как результат действия окисленного холестерола
9. Болезнь коронарных артерий
10. Диабет -2
11. Акне (угри)
12. Ревматоидный артрит
13. Рассеянный склероз
14. Снижение интеллекта (IQ)

Многочисленными исследованиями установлено, что в странах, где употребляется много молока, больше заболевших раком груди. Например, в Японии и Мексике этот показатель (на 100 тысяч населения) составляет ниже 5. В Индии – 8, в Финляндии – 14, в Англии – 26, в Дании – 28.

С молоком также связана опасность бактериального его загрязнения.

В частности, по стандартам молочной промышленности, в молоке допускается присутстствие определённого количества фекалий. Источник литературы **[22]**, США, свидетельствует: «После пастеризации молоко должно содержать не больше, чем 20000 бактерий на один мл молока и не больше, чем 10 коли-бактерий на один мл».

При этом надо также учитывать тот факт. что молоко на сегодня присутствует в очень многих продуктах питания. Даже если вы захотите что-то приготовить сами у себя на кухне, то в рецептах очень многих блюд среди других ингредиентов **очень** часто указано молоко.

Теперь ещё один жгучий вопрос, напрямую связанный с употреблением молока: **насколько хорош сыр?**  Рассмотрим технологию его производства: в молоко добавляются ферменты. В результате молочно-кислого брожения молоко превращается в творог, из которого получается молодой сыр и сыворотка. Содержащийся в сыре молочный сахар (лактоза) под действием бактерий превращается в глюкозу. Галактоза же остаётся в сыре. Далее, в зависимости от степени переработки сыров получают средние сыры и твёрдые сыры. Например, твёрдый сыр отличается от среднего сыра тем, что бактерии в нём переработали абсолютно всё. Кстати, при переваривании бактериями твёрдого сыра, бактерии не могут переварить лишь белок, поскольку у них для этого нет ренина. Но человек может переварить этот белок, однако делает он это с огромной нагрузкой, затрачивая соляную кислоту желудка, потому что у человека (как и у бактерий) также нет ренина. Таким образом, попадая в желудок, сыр там долго переваривается и затем попадает в 12-перстную кишку и кишечник. Но то, что попало в кишечник, очень трудно назвать «питанием», так как в нём много холестерина, кислотность этого сыра очень высока, высоко в нём также содержание белка и галактозы. Итак, чем же богат сыр? А вот чем – 1) казеином, который является, как мы уже знаем, трудно перевариваемым белком, 2) окисленным холестерином, 3) жиром и 4) галактозой. Не думаю, что это всё можно назвать продуктом для здорового питания. При этом из всего этого мало что усвоится нашим организмом. Поэтому – сыр никогда не должен попадать в наш желудок.

**Таблица 3**

**Нагрузка кислотности некоторых продуктов на почки (мг/100 г продукта)**

Жиры, масло и растительное масло - не повышают кислотности

Хлеб – от 3,5 до 7 (в зависимости – ржаной он или пшеничный)

Рыба – 7,9

Молоко – 9,5

Твёрдый сыр – 23,6

В одном из экспериментов с крысами (две группы) первая группа в качестве источника белка получала сою, вторая группа получала казеин (белок молока).

Критериями изучения были: а) кислотность организма б) потеря организмом кальция в) влажность стула. По итогам эксперимента у крыс второй группы отмечались: повышенная кислотность, большая потеря кальция, и большая сухость стула, результатом чего были запоры.

**А теперь – опять о кальции**: по данным источника **[23]** фрукты, овощи, орехи и бобовые являются хорошим источником **бора**, который предотвращает выведение кальция из организма, а так как в молоке мало бора, но много фосфора и белка, то в борьбе с остеопорозом в качестве продукта питания молоко весьма и весьма не выгодно. Ещё одна цитата **[24], [25 ]**: «Зелёные овощи, например, брокколи, также хороши в качестве источника кальция, как и молоко, но усваиваются полностью».

«Около 50000 американцев ежегодно умирают в связи с проблемами, имеющими отрношение к остеопорозу» **[26 ]**.

«Даже употребляя 1400 мг кальция ежедневно, человек теряет до 4% его массы кости ежегодно при употреблении высокобелковой диеты» **[27]**.

В одном из экспериментов с обезьянами одной их группе заменили традиционное африканское питание (зерновые, бобовые, кукуруза) на западное, то есть с активным употреблением молока и молочных продуктов и получили те же результаты, что и у крыс. Как уже отмечалось, у африканцев и у обезьян очень высокая доля непереносимости лактозы, поэтому у обезьян начинался понос и высокая потеря кальция со стулом по сравнению с группой обезьян, питавшихся растительной пищей.

**Проблема бесплодия у женщин**. По данным источника **[28 ]** исследователи из США и Финляндии установили, что в тех регионах, где высоко потребление молока на душу населения, очень актуальна проблема женского бесплодия. Причина этого в том, что во многих случаях бесплодия галактоза откладывается на стенках маточных труб. В Таиланде, например, женщины остаются фертильными до пожилого возраста, тогда как у женщин-жительниц западных стран способность к рождению детей падает по мере повышения их возраста.

**Такая же тенденция имела отношение и к мужскому бесплодию**, обнаруженная по результатам опытов с обезьянами.

**Рак простаты у мужчин.** Исследования установили, что употребление трёх стаканов молока в неделю увеличивает риск возникновения рака простаты у мужчин в два раза (исследования, выполненные под эгидой Всемирной Организации Здравоохранения и Американским Раковым Обществом). И кто же «впереди планеты всей» по этому показателю? На первом месте – Швейцария (опять же, вспомните знаменитый швейцарский сыр...), следом идёт Норвегия, то есть – страны, в наибольшем объёме производящие и потребляющие молоко и молочные продукты.

Источник **[29]** привёл данные, иллюстрирующие затраты на рекламу различных лекарств. На первом месте – антиаллергические препараты, затем – лекарства, снижающие артериальное давление, далее – лекарства, направленные на снижение содержания холестерола в организме. Нетрудно догадаться, что это как раз те ведущие проблемы со здоровьем, которые напрямую связаны с употреблением молока. Практически с этим же перекликается и информация из “Израильского журнала медицинской науки” **[30]**: «Молочные продукты могут играть ведущую роль в возникновении аллергий, астмы, проблем со сном и мигренозных головных болей».

 CПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Proceeding of the Society for Experimental Biology and Medicine, 1990; 193; 143.
2. Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 1993; 16 (1) : 2.
3. Pediatrics, 1992; 89(6): 1105-1109.
4. Digestive Disease and Sciences, 1992; 27: 257-264.
5. Postgraduate Medicine, 1994; 95 (1): 115.
6. JAMA, 1985; 254 (10): 1337-1341.
7. American Journal of Clinical Nutrition, 1989; 50 : 280-287.
8. Diabetes Care, 1994; 17 (1): 13.
9. New England Journal of Medicine, 1992; 327 (5): 302-307.
10. Nature, 1978; 272 (5654): 632.
11. Science, 1986; 233: 519-520.
12. American Journal of Clinical Nutrition, 1974; 27(9): 916-925.
13. American Journal of Clinical Nutrition, 2001; 73(1): 118-122.
14. Canadian Journal of Comparative Medicine, 1979; 43(2): 173-179.
15. American Journal of Epidemiology, 1980; 112(1): 80-92.
16. Science, 1981; 213 (4511): 1014-1016.
17. Proceeding of the National Academy of Science of USA, 1989; 86 (3): 993-996.
18. American Journal of Veterinary Research, 1995; 56 (4).
19. Journal of Dairy Science, 1988; 71: 2809-2816.
20. New England Journal of Medicine, 1985; 312 (7): 404, 439.
21. Deutsches Arzteblatt, 17/IX – 2004.
22. US Public Health Service Regulation
23. Nutrition Today, Jan/Feb 1988; 4-7.
24. Environmental Nutrition, January, 1994, 3.
25. American Journal of Clinical Nutrition, 1990: 656-657.
26. Osteoporosis International, 1993; 3 (3): 148-153.
27. American Journal of Clinical Nutrition, 1979; 32(4): 741-749.
28. Australia Science News, 12/03/1994.
29. US Drugs Advertising in 1997.
30. Israel Journal of Medical Sciences, 1983; 19(9): 806-809.

 <> <> <>

В переведенном мною ниже на русский язык материале профессора **Лорена Кордена, США** (Loren Cordain) дан панорамный обзор негативного влияния молока и молочных продуктов на здоровье. Обзор построен ввиде ответов на наиболее часто задаваемые профессору вопросы ([www.thepaleodiet.com](http://www.thepaleodiet.com)). Материал приведен с минимальными сокращениями.

1. **Является ли употребление молока полезным для человеческого организма или оно вредит ему?**

Материнское молоко человека является исключительно полезным новорожденным и детям по достижению ими возраста 2х – 3х лет. Питьё молока коровы или молока других видов животных детьми и взрослыми является нездоровой практикой, что увеличивает риск многих хронических заболеваний и не добавляет никаких микронутриентов к диете, которые бы могли бы быть получены нами из свежих овощей, фруктов и т. д.

1. **Какие отрицательные эффекты молока Вы бы могли перечислить?**

- Из всех продуктов, употребляемых человеком, молоко является тем, что вызывает аллергию в первую очередь.

- Употребление коровьего молока связано с различными аутоиммунными заболеваниями, включающими, но не ограничивающими такие, как рассеянный склероз, болезнь Крона и язвенный колит.

- В соответствии с огромным числом эпидемиологических исследований, предпринятых в Гарвардской Школе Общественного здоровья, показана связь между употреблением коровьего молока и акне.

- Употребление коровьего молока младенцами, маленькими детьми и даже их кормящими матерями приводит к возникновению у младенцев колик.

- Показано, что употребление коровьего молока способствует возникновению болезней сердца, причём, механизмы их возникновения не связаны с насыщенным жиром, содержащимся в коровьем молоке.

- Молоко содержит поразительное количество (больше 70 – см. список ниже) гормонов и биологически активных белковых веществ (пептидов), которые, преодолевая защитную функцию кишечника в нижних его отделах, взаимодействуют с его иммунной системой и нормальной физиологической функцией. Один из наиболее проблематичных пептидов – это коровий инсулин, который повышает риск диабета I типа у маленьких детей. Также тревожным является факт обнаружения в коровьем молоке эстрогенов (женских половых гормонов). Один из этих эстрогенов, эстрогена сульфат, обладает высокой биологической активностью, что способствует исчезновению пищеварительных ферментов человека и сразу попадает в кровяное русло. Длительное повышение эстрогенов увеличивает риск возникновения рака груди и яичников у женщин и предстательной железы и яичек у мужчин.

С П И С О К Г О Р М О Н О В В МОЛОКЕ/МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ:

 Гормоны роста:

- Инсулин

- Инсулиноподобный фактор роста 1 и 2 (IGF-1, IGF-2)

- Инсулиноподобные факторы роста, связывающие протеины, с 1-го по 6-й (IGFBP-1, 2, 3, 4, 5, 6)

- Бетацеллюлин (BTC)

- Гормон роста (GH)

- Освобождающий фактор гормона роста (GHRF)

- Трансформирующий фактор роста альфа (TGF)

- Трансформирующий фактор роста бета-1 и бета-2 (TGF-1, TGF-2)

- Фактор роста, имеющий происхождение из кровяных пластинок (PDGF)

 Стероидные гормоны:

- Эстрогены (Эстрон, Эстрадиол-17, Эстриол и Эстрона сульфат)

- Прогестерон

- 20 альфа-дигидропрегненолон

- 5 андростанэдион

- 5 прегнанэдион

- 20 дигидропрогестерон

- 5 прегнан-3-ол-20-один

- 5 андростен-3?17?-диол

- 5?-андростан-3?-ол-17-один

- андростендион

- тестостерон

- DHEA ацил эфир

Биоактивные протеины и пептиды:

- Релаксин

- Тиреотропин-освобождающий гормон (TRH)

- Лютеинизирующий освобождающий ормон (LHRH)

- Cоматостатин (SIH)

- Гастрин-освобождающий пептид (GRP)

- Кальцитонин

- Адренокортикотропный гормон (ACTH)

- Пролактин

- Тиреоид-стимулирующий гормон (TSH)

- Лизоцим

- Лактопероксидаза

- Лактоферрин

- Трансферрин

- Иммуноглобулины: A, M, G

- Протеоз-пептон

- Гликомакропептид

- Плазмин

- Казеин

- Лактоглобулин

- Бычий сывороточный альбумин (BSA)

- Желудочный замедляющий полипептид (GIP)

- Глюкагон-подобный пептид-1(GLP-1)

- Антитрипсин

- Плазминоген активатор-ингибитор

- Антиплазмин

- Бутирофилин

- Ксантин оксидаза

- Муцин-1

- Муцин-15

- Адипохилин

- Протеин, связывающий жирные кислоты

- CD36

- Периодическая кислота Шиффа 6/7

Биоактивные пептиды, образающиеся в кишечнике из белков молока:

- Касоморфины

- Лакторфин

- Лактоферроксины

- Касоксины

- Касокинины

- Касоплателины

- Иммунопептиды

- Фосфопептиды

 8. Показано, что коровье молоко, употребляемое детьми, ведёт к состоянию, при котором происходит повышение сопротивляемости к инсулину, что лежит в основе ожирения и формирования метаболического синдрома, то есть, сочетания ожирения, артериальной гипертензии и повышенного уровня холестерола.

 9. Изучение на больших популяциях, называемое “Мета Анализом”, показало, что употребление молока повышает содержание гормона IGF-1 как у взрослых, так и у детей. Многолетнее повышение вышеупомянутого гормона повышает риск появления многих злокачественных новообразований, включая рак груди, толстой кишки и простаты.

 10. Молоко содержит сахар, который носит название лактоза. Около 65% людей во всём мире не могут переваривать лактозу в связи с недостаточностью фермента лактазы. И поэтому такие люди отмечают метеоризм, то есть повышенное газообразование в кишечнике. Эти люди испытывают желудочно-кишечный дистресс.

 11. Молоко ещё называют дисахаридом, то есть, в нём содержится два вида сахара (глюкоза и галактоза). В экспериментах с грызунами как лактоза, так и галактоза способствовали формированию катаракты глаз.

 12. В связи с высоким содержанием кальция в молоке и молочных продуктах при их употреблении вместе с другими видами пищевых продуктов происходит блокирование всасывания цинка и железа и именно эти два микронутриента находятся среди тех, недостаток которых испытывает население США.

 13. Исследования методом “Мета Анализа” во всём мире показывают, что у потребляющих молоко возрастает риск возникновения болезни Паркинсона.

 14. Последние исследования в настоящее время проливают свет на существование посреднической роли кишечника в возникновении астмы у людей, пьющих молоко, а также выделении у них слизи в просвет лёгких.

**3. Большинство людей полагают, что молоко является полезным в связи с тем, что оно даёт человеку много кальция. Так ли уж правдиво данное высказывание, чтобы можно было ему верить?**

Коровье молоко и молочные продукты являются одними из самых богатых источников кальция среди всех продуктов, употребляемых человеком в его диете. Действительно, молоко/молочные продуты содержат сверхнормальную концентрацию кальция, которая не могла бы быть достигнута в предыдущие 2,5 миллионов лет истории существования нашего вида до тех пор, пока люди смогли приручить коров, коз и овец 10000 лет назад.

Тем не менее, это потребление кальция сверх нормы не остаётся без последствий. “Мета Анализ” показывает, что такое высокое поступление кальция повышает риск заболеваний сердца и не защищает от перелома костей. Более того, избыточный кальций компрометирует метаболизм магния, железа и цинка. *(Детальные негативные последствия поступления кальция молока в организм, а также другие отрицательные эффекты употребления молока уже были отражены мною выше – примечание моё, Сергей Пугач).*

**4.Найдена ли Вами корелляция между молоком и остеопорозом?**

 Самые последние исследования методом “Мета Анализа” показывают, что люди, пьющие молоко не защищены как от остеопороза, так и от переломов костей. *(См. также подробную информацию об этом выше – примечание моё, Сергей Пугач).*

**5. Есть ли разница при сравнении органического молока с неорганическим или при сравнении пастеризованного молока с парным/свежим.**

Органически произведённое молоко и органические молочные продукты могут содержать меньшую концентрацию пестицидов и других загрязнителей окружающей среды. Парное молоко содержит более высокую концентрацию гормонов и биологически активных пептидов, так же, как и бактерий, которые могут быть источником множества инфекционных заболеваний. Процессы же пастеризации молока и его гомогенизации, используемые в молочной промышленности, создают много побочных продуктов, что увеличивает риск заболеваний сердца. *(См. также подробную информацию об этом выше – примечание моё, Сергей Пугач).*

**6. Могут ли гормоны, которые получают коровы, попадать через молоко к человеку, и если “да”, то что может это вызвать?**

Для повышения выработки молока коровы получают Гормон Роста, который, как установлено, повышает IGF-1 в молоке *(было уже упомянутов в интервью Л. Кордена –* *примечание моё, Сергей Пугач).* Как я уже упоминал ранее, повышение IGF-1 в кровяном русле человека повышает риск человека заболеть многими видами рака (груди, толстой кишки, простаты).

**7. Имеются ли какие-либо ещё заболевания или проблемы, которые Вы обнаружили в связи с употреблением молока?**

Смотрите в моей книге The Paleo Answer. Мною написана целая глава по проблемам здоровья, имеющим отношение к употреблению молока, и снабжённая более, чем 100 научными источниками, подтверждающими эти эффекты.

**8. Как Вы думаете, почему до сих пор люди считают, что молоко для нас полезно? Виноваты ли в этом средства массовой информации?**

Да, молочная индустрия вот уже на протяжении более 20 лет проводит компанию по продвижению молока, которое, якобы, обладает полезными свойствами. Да, имеющие свой вес научные данные без предубеждения демонстрируют множество проблематичных итогов, связанных с употреблением коровьего молока и молочных продуктов.

 <> <> <>

**Послесловие Сергея Пугача:**

“Надеюсь, читатель получил множественные и веские доказательства отрицательного влияния молока/молочных продуктов на здоровье. А совершенное владение навыками медицинской радиэстезии даёт мне право поставить сейчас жирную точку - **Да, радиэстезия подтверждает, что употребление молока и молочных продуктов вредит Вашему здоровью!”**

**Сергей Пугач** получил медицинское врачебное образование в качестве врача-педиатра в 1978 г., кандидат мед. наук. С 1996 года живёт и практикует в США. Получил американское образование по натуропатии. В своей практике использует многолетний и успешный опыт применения гомеопатии в сочетании с древним эзотерическим искусством радиэстезии (биолокации). Он автор 34-х научных работ по педиатрии и двух статей по гомеопатии, опубликованных в гомеопатических журналах (Украина, 1995 и Индия, 2012).

Копи-райт материалы Сергея Пугача, 2012.

При цитировании ссылка на автора обязательна.