

## Rekomendācijas

### *Соотношение между Лизином и Аргинином в Некоторых пищевых продуктах*

Существует корреляция между лизином и аргинином во время вспышек Герпеса. Основная роль, которой снизить количество лизина. Лизин в виде биологически активных добавок также рекомендуется принимать.

Рыба, курица, говядина, баранина, молоко, сыр, бобы, пивные дрожжи, ростки фасоли, большинство фруктов и овощей содержат больше лизина, чем аргинина, за исключением гороха. Желатин, горох, кокосовые орехи, овес и цельная пшеница, белая мука, арахис, соя, зародыши пшеницы содержат больше аргинина, чем лизина.

Дополняя свое меню Л-Лизином, Вы дополняете свой рацион лизином, тем самым предотвращая очередные вспышки герпеса.

Людам с вирусным заболеванием может помочь диета с высоким содержанием лизина и низким содержанием аргинина. В таблице описаны продукты с содержанием лизина и аргинина. Чем выше число, отражающее соотношение лизин/аргинин, тем выше "диетическая ценность" продукта или чем выше к шапке таблицы стоит продукт, тем он полезнее для больных герпесом в межрецидивном периоде. И наоборот, чем ближе к концу таблицы расположен продукт, тем выше вероятность, что при потреблении данных продуктов возникнет рецидив.

Соотношение между лизином и аргинином в некоторых пищевых продуктах, разработана Джеймс М. Скутеро.

<b>ПРОДУКТ</b>	<b>Вес (гр)</b>	<b>Lys (мг)</b>	<b>Arg (мг)</b>	<b>соотношение Lys/Arg</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Маргарин	14.1	9	3	3.000
Обычный Йогурт	227	706	237	2.979
Фруктовый йогурт, не жирный	227	810	272	2.978
Обычный Йогурт, Обезжиренный	227	1160	391	2.967
Швейцарский сыр	28	733	263	2.787
Эдамский сыр	28	754	273	2.762
Сыр "Гауда"	28	752	273	2.755
СЫР РОКФОР	28	526	202	2.604
Папайя	454	76	30	2.533
Пармезанский сыр	28	937	373	2.512
Козье молоко	244	708	291	2.433
Свекла	136	72	30	2.400
Лимбургский сыр	28	475	198	2.399
Масло крестьянское	14.1	9	4	2.250
Сыр Чеддер	28	588	267	2.202
ПАХТА*-см.ниже	245	679	309	2.197
Пенка с молока	245	663	302	2.195

Щербет	193	171	78	2.192
Цельное молоко, подслащённое	306	1920	876	2.192
Шоколадное молоко	250	629	287	2.192
Не жирное молоко, порошок	120	3440	1570	2.191
Не жирное молоко, 2 %	244	644	294	2.190
Сухое молоко	126	681	311	2.190
Мороженое	133	381	174	2.190
Цельное Молоко	244	637	291	2.189
Целое Молоко, сухое	128	2670	1220	2.189
Сухое обезжиренное молоко	68	1890	864	2.188
Замороженное молоко	131	409	187	2.187
Мороженое, жирное	148	327	150	2.180
Манго	300	85	39	2.179
Взбитые сливки, спрей	60	152	70	2.171
Абрикос	114	103	48	2.146
Кофе со сливками	15	32	15	2.133
Яблоко	150	17	8	2.125
Груша, сушеная	175	116	56	2.071
Яблоки сушеные	64	37	19	1.947
Груша	180	23	12	1.917
Абрикосы сушеные	35	89	49	1.816
Творог со сметаной	210	2120	1190	1.782
Творог, не жирный 2 %	226	2510	1410	1.780
Творог, обезжиренный	145	2020	1140	1.772
Рис, высушенный	189	228	131	1.740
Рис - гарнир	65	19	11	1.727
Материнское молоко	246	168	105	1.600
Авокадо	272	189	119	1.588
Лосось	85	1550	1000	1.550
Угорь	85	1440	938	1.535
Анчоусы	20	531	346	1.535
Белая рыба	85	1490	971	1.535
Тунец	165	4480	2920	1.534
Треска	85	1390	906	1.534
Камбала	85	1470	959	1.533
Макрель	85	1450	946	1.533
Акула	85	1640	1070	1.533
Карп	85	1390	907	1.533
Сельдь	85	1400	914	1.532
Сардины, в масле	24	542	354	1.531
Окунь	85	1450	948	1.530
Палтус	85	1620	1060	1.528
Помидоры	123	41	27	1.519
Турнепс	130	47	31	1.516
Томатный сок	243	54	36	1.500

Соя	70	386	266	1.451
Бекон	454	7370	5100	1.445
Дикий фазан	371	7470	5240	1.426
Свинина	454	4730	3340	1.416
Томатная паста	262	282	200	1.410
Цыпленок, темное мясо	109	1860	1320	1.409
Цыпленок, светлое мясо	88	1730	1230	1.407
Шейка цыпленка	79	298	212	1.406
Сосиски	23	318	228	1.395
Ананас	155	39	28	1.393
Ножка поросенка	454	7550	5530	1.365
Картофель	150	190	140	1.357
Куриная грудка	181	2500	1870	1.337
Суп Грибной	244	127	95	1.337
Сельдерей	120	32	24	1.333
Картофель	202	283	214	1.322
Овощной суп с мясом	244	344	261	1.318
Суп из Спаржи	244	112	85	1.318
Porterhouse бифштекс	454	6560	4980	1.317
Бифштекс Т-кости Говядины	454	6330	4810	1.316
Бифштекс из говяжьего Филея	454	6880	5230	1.315
Куриная ножка	231	2470	1890	1.307
Ветчина, без оболочки	454	6750	5170	1.306
Куриное сердечко	6.1	79	61	1.295
Бедро Цыпленка	120	1310	1020	1.284
Гусь	320	4010	3150	1.273
Сосиски и колбаса из свинины	13	141	111	1.270
Персик, высушенный	130	151	120	1.258
Персик	115	20	16	1.250
Суп из сельдерея	244	73	59	1.237
Говяжий фарш	113	1670	1350	1.237
Куриная печень	32	35	352	1.236
Утиная печень	44	624	505	1.236
Гусиная печень	94	1160	943	1.230
Слива	5.5	90	74	1.216
Зеленые бобы	110	97	80	1.213
Говядина копченая	28	467	386	1.210
Бекон свиной	454	2900	2400	1.208
Колбаса Салями	10	182	152	1.197
Крылышко Цыпленка	90	698	585	1.193
Утка домашняя	287	2610	2210	1.181
Чечевица	77	548	470	1.166
Икра красная и чёрная	16	293	254	1.154
Цветная капуста	100	108	96	1.125
Венские сосиски/колбаски	16	127	113	1.124

Печень	113	1570	1420	1.106
Суп картофельный	244	83	76	1.092
Шпинат	55	98	90	1.089
Сосиска из говядины	45	407	382	1.065
Целое Яйцо	50	410	388	1.057
Яичный Белок	33	206	195	1.056
Яичный порошок	5	155	147	1.054
Арбуз	160	99	94	1.053
Капуста	70	62	59	1.051
Картофель пюре	130	105	100	1.050
Репа	55	54	52	1.038
Устрицы	84	444	433	1.025
Моллюски	180	1720	1680	1.024
Бананы	175	55	54	1.019
Аспарагус	134	194	192	1.010
Хлопья Овсяного зерна	48	583	579	1.007
Майонез	185	1400	1400	1.000
Вегетарианский овощной суп	241	99	99	1.000
Свекла	38	20	20	1.000
Лук - порей	124	97	97	1.000
Тыква	245	96	96	1.000
Креветка	85	1500	1510	0.993
Крабы	85	1350	1360	0.993
Суп гороховый	253	696	703	0.990
Желток Яйца	17	189	193	0.979
Брокколи	88	124	128	0.969
Окорочка куриные	37	465	484	0.961
Клубника	149	37	39	0.949
Морковь	110	44	48	0.917
Болгарский Сладкий перец	100	38	42	0.905
Редька /редис	45	16	18	0.889
Яичница	82	42	50	0.840
Томатный суп	244	51	61	0.836
Капуста, белокочаная	70	40	48	0.833
Горох, зеленый	146	463	625	0.741
Брюссельская капуста	88	130	178	0.730
Мандарины	116	27	37	0.730
Апельсины	180	62	85	0.729
Лук зеленый /стрелки/	100	4	6	0.667
Грибы	70	48	72	0.667
Огурцы	104	22	36	0.611
Улитки	85	1250	2100	0.595
Хлопья из пшеницы	33	101	171	0.591
Пшеничная мука	251	98	166	0.590
Отруби	47	177	314	0.564

<b>Семена Тыквы</b>	140	2530	5570	0.454
<b>Чеснок</b>	3	8	19	0.421
<b>Ежевика</b>	145	17	49	0.347
<b>Лук</b>	160	90	262	0.344
<b>Винограды без кожицы</b>	153	13	42	0.310
<b>Виноград с кожицей</b>	160	24	78	0.308
<b>Арахис</b>	144	1450	5050	0.287
<b>Арахисовое масло</b>	15	176	613	0.287
<b>Кокос, кусочками</b>	80	118	437	0.270
<b>Миндаль</b>	142	946	3540	0.267
<b>Брюква</b>	140	55	207	0.266
<b>Кунжутное семя</b>	150	1240	4990	0.248
<b>Лещина</b>	15	70	298	0.235
<b>Финики</b>	15	82	378	0.217
<b>Грейпфрутовый сок</b>	253	25	119	0.210
<b>Мандариновый сок</b>	247	17	84	0.202
<b>Апельсиновый сок</b>	248	22	117	0.188
<b>Грецкий Орех</b>	100	466	2520	0.185

Для избежания очередных вспышек герпеса, необходимо уровнять продукты с высоким количеством аргинина и высоким количеством лизина. Классическое сочетание, это коричневый рис с вареными бобами. В коричневом рисе высокое содержание аргинина (190мг), а в сушеных бобах 270 мг лизина, которое компенсирует отсутствие лизина в коричневом рисе. В другом случае, употребляя пищу с высоким количеством аргинина (лесные орехи, арахис и т.д.), делать это маленькими порциями. Употребляя определенные продукты и избегая другие, существует возможность снизить боль и предотвратить очередные вспышки герпеса.