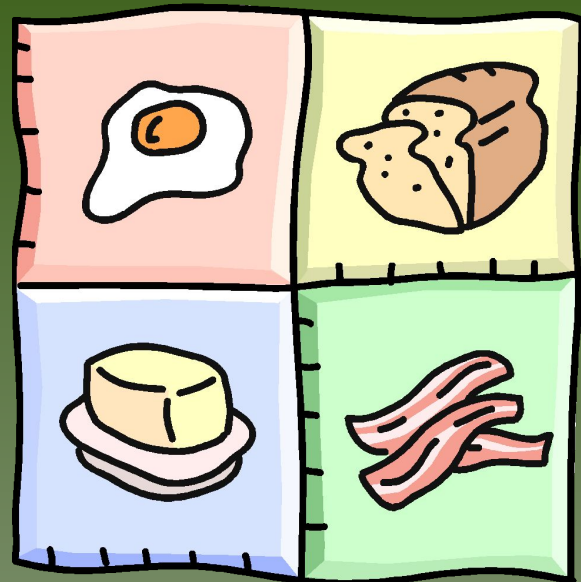


# РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



- ◆ Помните, что пищеварение — это сложный процесс. Раздельное питание облегчает этот процесс, делая его по возможности более эффективным и безболезненным.
- ◆ Отказ от раздельного питания означает страдания от проблем пищеварения. Вы можете чувствовать, что пища для вас не благоприятна уже в процессе еды. Если продукт вам кажется тяжелым для желудка с самого начала, то очень мала вероятность того, что процесс пищеварения будет легким.
- ◆ Изжога, боль в желудке и кишечнике, метеоризм, одышка, ожирение, а иногда аллергия на продукты питания — все это может вызываться не правильным сочетанием продуктов во время еды.

- ◆ Раздельное питание можно применять всегда и во всех случаях. Вовсе не обязательно становиться вегетарианцем, чтобы стараться извлекать максимальную пользу из продуктов питания.
- ◆ Раздельное питание напрямую связано с пищеварением: чем лучше протекает процесс усвоения пищи, тем эффективнее протекает абсорбция и обмен веществ в организме. Хорошее здоровье начинается с хорошего пищеварения.
- ◆ Расщепление питательных веществ неизбежно влечет за собой появление продуктов распада. Раздельное питание сокращает количество продуктов распада до минимума и значительно повышает процент их вывода. Вы употребляете меньше пищи, а пользы получаете больше. К тому же вы затрачиваете гораздо меньше энергии, чтобы переварить не большое количество еды. Чем меньше продуктов распада, тем меньше риск расщепления токсических веществ.

- ◆ В процессе пищеварения задействован целый ряд органов: рот, желудок, двенадцатиперстная кишка, тонкий кишечник и толстый кишечник. Расщепление крахмала начинается уже во рту благодаря пتيالину — ферменту слюны. Для этого требуется слегка кислая среда. Вот почему кислые продукты (с низким показателем pH) не следует смешивать с продуктами, богатыми крахмалом.
- ◆ Жидкость, выпиваемая вами до, во время или после еды не разбавляет желудочный сок. Она быстро проходит вниз по внутренним изогнутым стенкам желудка. Кислые напитки, такие как кола, кофе, насыщенная углеродом родниковая вода, делают слюну более кислой, что в итоге тормозит расщепление крахмала во рту. Употребление жидкости уже после того, как желудок наполнился, может привести к не приятным ощущениям. Жидкость в этом случае не может быстро пройти по желудку своим обычным путем и остается в виде пузыря в конце пищевода или в верхней части желудка.

- ◆ Белок впервые подвергается расщеплению в желудке под влиянием фермента пепсина (в его восьми или более разнообразных видах), который осуществляет свою деятельность только в кислой среде.
- ◆ Присутствие жира в двенадцатиперстной кишке замедляет смешивающее движение стенок желудка. В результате это позволяет воздействовать желудочным кислотам на белок более длительный период. Этот пример демонстрирует естественные отношения между жирами и белками. Если же количество жира избыточно, желудок может производить операции слишком медленно.

- ◆ Кислота действует подобным же образом, поэтому не следует употреблять слишком много кислого с высокобелковой пищей, к тому же богатой жиром. Всегда предпочтительно не большое количество кислоты, так как кислота оказывает благоприятное воздействие на переваривание жира. Жир и кислота представляют собой хорошую комбинацию.
- ◆ С другой стороны, белковой пище с низким содержанием жира требуется большее содержание кислоты, так как не большое количество жира не производит эффекта. Кислота замедляет движение желудка (кислота задерживает кислоту), и высокобелковая пища остается в желудке на более длительный период времени, а значит, и лучше переваривается.

- ◆ Мы можем смешивать между собой все фрукты, так как все они содержат кислоту и сахар. Но нельзя судить о том, много или мало кислоты присутствует во фрукте, только по его вкусовым качествам. Вкус каждого фрукта это в большей степени результат соотношения кислоты и сахара. Не позволяйте вкусу дезориентировать вас.
- ◆ Фрукты следует употреблять до еды. А еще лучше есть фрукты как особое, отдельное блюдо. Людям с расстройствами пищеварительной системы следует употреблять только один вид фруктов за раз.

- ◆ Поддержание кислотно-щелочного баланса организма является критическим при раздельном питании. Если баланс нарушен, пищеварение будет встречать трудности даже при благоприятных сочетаниях продуктов. Вследствие этого необходимо всегда употреблять не большое количество высококалорийной пищи вместо большого количества низкокалорийной. Это простое, но очень важное правило.
- ◆ Составляя меню, следует убедиться, что блюда, которые следуют одно за другим, действительно хорошо сочетаются между собой. Меню должно иметь одно доминирующее питательное вещество, к тому же следует учитывать кислотно-щелочной баланс.



- ◆ Промежутки между принятием пищи не имеют особой важности, так как желудок наполняется и опустошается уровень за уровнем. То, что мы съедим вначале, первым и покинет желудок. То, что мы съедим последним, дольше всего будет сохраняться в желудке. Целью сокращений желудочных стенок является контакт с содержимым желудка, для того, чтобы желудочный сок мог выполнять свои функции, а также проталкивание пищи вниз к двенадцатиперстной кишке. Желудок — не аппарат для смешивания всего находящегося в нем содержимого. Помните, что первая порция следующей еды соединяется с последней частью предыдущей еды, если желудок еще не успел очиститься. Так как процесс пищеварения носит уровеньный характер, не обязательно ждать полного освобождения желудка для следующего приема пищи.

- ◆ Вся пища в желудке «омывается» кислотой и проходит в щелочную среду в первом отделе двенадцатиперстной кишки. Тонкий и толстый кишечник образуют относительно щелочные камеры, в которых происходит как ферментация, так и расщепление.
- ◆ Овощи (кроме кислой капусты), содержащие молочную кислоту (например, сладко-кислые корнишоны, маринованные в уксусе) и помидоры (если их вообще можно считать овощами) могут сочетаться с любыми видами продуктов. Овощи оказывают сильный щелочной эффект и хороши для кислотно-щелочного баланса. Именно по этой причине нам следует есть большое количество овощей с высокобелковой пищей и пищей, богатой крахмалом.

- ◆ Приготовление пищи не имеет значения для отдельного питания. Нет никакой разницы между готовой и сырой пищей. С точки зрения усвоения пищи, сырые продукты просто не могут сравниться с готовыми, но это уже другая тема.
- ◆ Чтобы начать питаться отдельно, вам не обязательно обращаться к Диаграмме различных комбинаций продуктов питания и следовать правилам, изложенным в этой книге.
- ◆ Любые изменения в режиме диеты рекомендуется производить постепенно. Начните с уменьшения употребления таких соединений продуктов, как белок-крахмал и сахар-крахмал. Это уже явится большим достижением. Как только вы почувствуете себя комфортно, переходите к следующим этапам. Используйте свое время и избегайте нервозности.

- ◆ Но воздержитесь от фанатизма. Это самое плохое, что может с вами случиться. Отношение к раздельному питанию, подбору продуктов и к процессу их употребления должно носить спонтанный характер. Правила диеты не должны превращаться в жесткую систему, которой вы будете слепо подчиняться. Вы должны быть готовы выполнять их с радостью.
- ◆ После нескольких месяцев следования правилам раздельного питания вы станете более чувствительны к комбинациям продуктов, которые не совсем благоприятны: вы начнете испытывать проблемы, если попытаетесь вернуться к свойственному вам ранее способу питания. К тому же вы начнете больше задумываться о своей жизни, поняв, что многие расстройства организма в былые времена были результатом не правильного сочетания продуктов.

- ◆ Некоторые полагают, что раздельное питание это способ избавиться от лишнего веса, но следовать ему длительное время нельзя. Они не правы. При раздельном питании ваш вес вернется к норме: полные люди похудеют, а худые смогут набрать не обходимый им вес. Поэтому для людей, первоначально использующих раздельное питание как диету, важно и даже необходимо и в дальнейшем следовать принципам раздельного питания.
- ◆ Когда лучше всего употреблять высокобелковую пищу? Усвоение белка требует значительных затрат энергии. Вот почему завтрак с высоким содержанием белка обычно рекомендуют в англоговорящих странах. Так как за ночь желудок успел отдохнуть, утро считается самым лучшим временем для употребления высокобелковой пищи. С другой стороны, не все просыпаются рано, а многим просто не хватает времени для плотного завтрака. Поэтому рекомендовать плотный завтрак с высоким содержанием белка не очень разумно.

- ◆ Сейчас в развитых странах очень популярна национальная кухня других народов. Однако очень часто она нарушает правила раздельного питания. Греческий салат является прекрасным примером того, как надо правильно употреблять козий сыр. Смесь продуктов этого блюда оказывает положительное воздействие на кислотно-щелочной баланс. В итальянской кухне преобладают макаронные изделия и сыр — смесь белка и крахмала. Лучше всего к макаронным изделиям добавлять сливочное масло. Сочетать сыр или сырный соус со спагетти является грубейшей ошибкой.
- ◆ Пища, попадая в желудок, стимулирует работу кишечника. Вот почему мы иногда испытываем метеоризм во время и после принятия пищи. Движения кишечника вызывают брожение его содержимого до тех пор, пока не начнется естественный процесс.

# Совместимые продукты.

<b>БЕЛКИ, ЖИРЫ</b>	<b>«ЖИВЫЕ» ПРОДУКТЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>
Мясо, птица, рыба, бульоны, молочные продукты, баклажаны, фасоль, бобовые, грибы, орехи.	Зелень, фрукты и овощи, натуральные соки, ягоды, арбузы, сухое вино.	Хлеб, крупы, картошка, сахар, шоколад, мед.
<b>совместимы с ЖИВЫМИ ПРОДУКТАМ</b>	<b>совместимы с БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ, УГЛЕВОДАМИ</b>	<b>совместимы с ЖИВЫМИ ПРОДУКТАМИ</b>
<b>не употреблять с УГЛЕВОДАМИ!</b>		<b>не употреблять с БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ!</b>