ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ

Для организма существуют три самые лучшие диеты:

1. Сырая вегетарианская диета (сырые овощи и фрукты, овощные соки из них, орехи).
2. Та же вегетарианская диета, но с добавлением вареных овощей, вареных и печеных фруктов. Обе диеты бескрахмальные и безмолочные.
3. Диета мясная. Как и две предыдущие диеты, она бескрахмальная и безмолочная. Подходит она не каждому, ибо организмы разные и диета может варьироваться.

САМОЕ ГЛАВНОЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ДИЕТОЙ - СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ.

1-е правило. Нельзя есть протеины (мясо, рыбу, яйца и пр.) одновременно с крахмалами (хлеб, картошка, рис, горох, бобы и пр.).

2-е правило. Если есть возможность, избегайте жидкой пищи (суп, борщ и т. п.). Хотя есть жидкая пища очень хорошая и желательная для диеты, весь трагизм положения в том, что она поглощается без пережевывания. Это, в конце концов, приводит к болезням пищеводного тракта, так как пища поступает в желудок без слюны (птиалина).

3-е правило. Следует очень долго жевать пищу перед проглатыванием. Многие страдающие болезнями пищеводного тракта пытаются вылечиться лекарствами. Они не осознают или не знают, что никакие лекарства не помогут, а поможет только самодисциплина. Научитесь жевать медленно, и многие неполадки в пищевом тракте будут исправлены

ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ ОТ 15 ДО 30 РАЗ (ИНОГДА И БОЛЬШЕ), В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХАРАКТЕРА И ЖЕСТКОСТИ ПИЩИ.

Вот несколько причин, от которых возникает диспепсия - начальная стадия болезни пищеводного тракта. С ней надо непременно справиться, так как она потом может привести к гастриту, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни тонких кишок, колиту и пр. К диспепсии ведут:

1. Прием пищи в нерегулярное время.
2. Переедание.
3. Быстрое поглощение пищи.
4. Нервное напряжение.

ПРИЕМ ПИЩИ В НЕРЕГУЛЯРНОЕ ВРЕМЯ.

Начать принимать пищу в строго определенные часы дня и... диспепсия пройдет. Если диспепсия или гастрит появились у работающего в три разные смены, то единственный выход покончить с болезнью пищеводного тракта - поступить на работу в одну смену.

Съедая смешанную пищу (как общепринято), мы вводим в заблуждение свой желудок, поскольку заставляем его выделять соки не совсем того состава, какой нужен для переваривания каждого продукта. Запив эту смесь сладким напитком на десерт, мы дезориентируем системы автоматического регулирования пищеварительного тракта. Поэтому пища плохо усваивается, и клетки сытого организма голодают. Это способствует перееданию и набору избыточного веса. Кроме того, плохо переваренная пища вызывает запоры, что, в свою очередь, ведет к самоотравлению организма.

Чтобы запустить природные механизмы нормализации пищеварения и обменных процессов, еду следует начинать с жидкости (воды, сока, компота) или фруктов. Это довольно широко распространено на Западе и Востоке. Можно также съесть сырые овощи без хлеба. Благодаря такому началу желудок освобождается от лишней слизи, включается в работу поджелудочная железа и несколько снижается аппетит.

Затем съедается мясо или рыба или другая белковая пища (грибы, орехи, бобовые, молоко или молочнокислые продукты, сыр, яйца, птица, колбасные изделия) без хлеба и гарнира. Белки хорошо сочетаются с сырыми овощами и зеленью - огурцом, помидором, салатом. Далее съедается гарнир с хлебом по потребности - крахмалистая, углеводная пища.

Со сладким и напитками после еды надо подождать часа полтора, но можно выпить пару глотков воды или несладкого чая.

- Для гарниров использовать овощи, а не макаронные изделия. Овощи надо тушить или отварить в небольшом количестве воды. Вместо супов на мясных (куриных), рыбных бульонах, вызывающих избыточную стимуляцию пищеварительных желез и их истощение, употреблять постные овошные супы.

- Регулярному и полноценному опорожнению кишечнику следует уделять больше внимания, чем это принято.
- Работа кишечника регулируется овощами, фруктами, зеленью и травяными чаями.
- Для очищения организма от шлаков 1-2 раза в неделю (если нет противопоказаний) надо выпить перед ужином теплого слабительного чая из листа сенны или жостера или другого растительного слабительного, либо таблетки на их основе. Доза подбирается так, чтобы утром кишечник освободился достаточно легко

Очень важно обеспечить регулярность приема пищи в одно и то же время. Распределение суточного рациона зависит от распорядка рабочего дня. Если обед принимается в установленный на работе перерыв, возможны два варианта режима питания.

Завтрак дома - 25% суточной калорийности. Обед на работе - 35%. Полдник дома по окончании работы 15%. Ужин (не позднее чем на 3 часа до сна) - 25%.

В последнее время становится модным при излишней полноте самолечение голоданием. Отдельные люди, прибегая к полному голоданию в течение 3-4 недель с целью похудеть, доводят себя до крайней степени истощения. Голодание без обследования и врачебного контроля чревато серьезными нарушениями в организме.