



# СЫРОЕДЕНИЕ



- Сыроедение — питание продуктами без тепловой обработки, в первую очередь овощами, фруктами и ягодами. В рационе также присутствуют сухофрукты, разнообразные бобовые, орехи и семечки. Впрочем, некоторые сыроеды употребляют в пищу продукты животного происхождения: непастеризованное молоко, сырые яйца, вяленое мясо и рыбу. Хотя истинные адепты заменяют мясо теми же бобами, сушеными баклажанами и грибами. А молоко они и вовсе готовят сами из сои, зерна и миндаля.



- Большинство витаминов, минералов и аминокислот, которые содержатся в свежих продуктах, не разрушаются при термической обработке и попадают в организм в полном объеме. Потребляемая в больших количествах клетчатка улучшает процессы пищеварения. Сыроедение — здоровое питание еще и потому, что позволяет за короткий промежуток времени очистить организм от токсинов и прочих вредных веществ. Существует мнение, что сыроеды в меньшей степени подвержены болезням сердца и риску развития рака. Нельзя не упомянуть и о том, что сыроедение для похудения является одним из самых эффективных методов благодаря низкой калорийности продуктов и практически полному отсутствию жиров и вредных углеводов.



- Питательная недостаточность — главный минус сыроедения. Дефицит витамина В12, содержащегося только в животной пище, негативно сказывается на состоянии нервных волокон и производстве красных кровяных клеток. Нехватка железа ведет к развитию анемии и особенно опасна для женщин. При такой системе плохо усваиваются витамин А, цинк, йод и магний.



- В результате сыроедения, точнее, отсутствия термической обработки пищи, в организм могут проникнуть паразиты. К тому же некоторые продукты сами по себе способны вызывать отравления. Так, необработанная фасоль или соя выделяют токсины в желудке. А многие виды растительного белка являются сильнейшими аллергенами, провоцирующими негативные реакции организма.

# СЫРОЕДЕНИЕ: ПОЛЬЗА И ВРЕД



## ПОЛЬЗА СЫРОЕДЕНИЯ

### Избавление от болезней

некоторые люди становятся сыроедами из-за болезней. Известны случаи, когда такой тип питания помог избавиться от гипертонии, артрита, головной боли, бронхиальной астмы.



### Насыщение организма энергией

сыроеды отмечают заметный прилив энергии, мысли становятся более ясными, а голова – просветленной.



### Сыроеды меньше спят

для отдыха им требуется всего 5-6 часов и даже меньше. Они просыпаются легко, не чувствуя слабости и головной боли от недосыпа.



### Похудение – еще один плюс

сыроедения, именно поэтому в последнее время сыроедение все чаще используют в качестве диеты, питаясь таким образом временно.



## ВРЕД СЫРОЕДЕНИЯ

### Дефицит витаминов и минералов

в частности магния и калия, из-за нехватки которых, после перехода на сырую пищу, примерно на третьей неделе можно почувствовать онемение в ногах и руках.



### Расстройство пищеварения

некоторые сыроеды едят все сырое, не умея сочетать продукты. Так, ни в коем случае не стоит смешивать мед и орехи, а белки с углеводами.



### Проявление агрессии

новоиспеченные сыроеды часто проявляют агрессию, что связано с отказом от зерновых, из-за чего наступает нехватка витаминов группы B, отвечающих за уравновешенность.

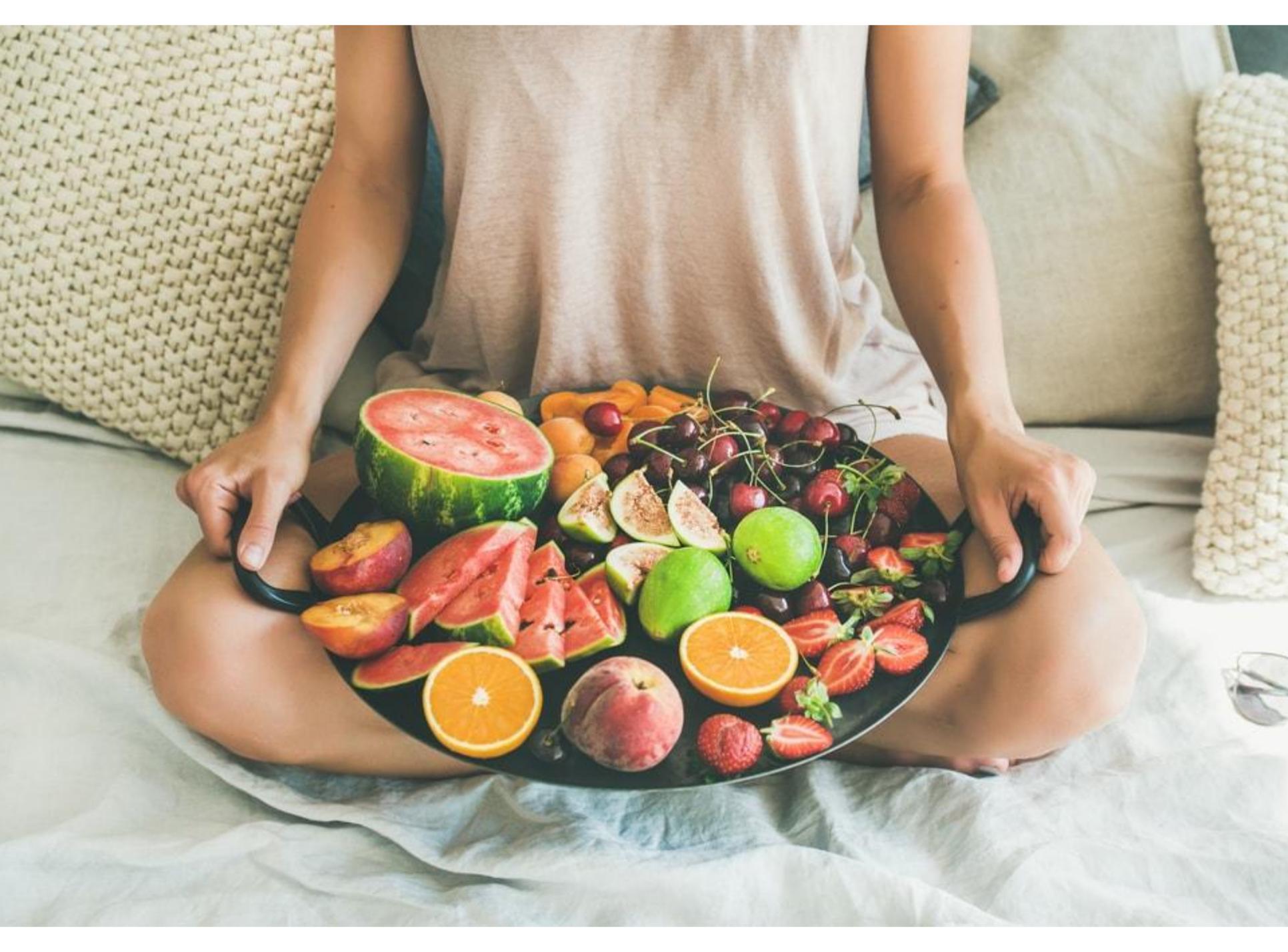


### Чувство вины

в том случае, если начинающий сыроед срывается и съедает что-то из запрещенной еды, он потом долго не может избавиться от чувства вины.



- С чего начать сыроедение? Отказ от привычных продуктов должен быть плавным. Мясо, полуфабрикаты, консервы и копчености должны исчезать из рациона постепенно. Следом за ними — другие продукты животного происхождения, мучные изделия, сладости, чай, кофе и алкоголь. Обработку пищи на первых этапах можно осуществлять при 45° С. Более высокая температура, по мнению сыроедов, делает еду «мертвой». Орехи лучше замачивать в чистой воде на 4–8 часов. Так из них уйдет лишняя горечь, и они быстрее усвоятся организмом.



- При сыроедении меню вполне может включать овсянку. Для этого нужно залить хлопья водой на ночь, а утром добавить кусочки фруктов или ягод. Томатный гаспачо и подобные холодные овощные супы тоже можно добавлять в рацион. Допускаются и котлеты из овощей. Правда, для их приготовления придется обзавестись дегидратором. Помимо этого в вашем распоряжении — все изобилие овощных и фруктовых салатов.

# ПИРАМИДА СЫРОЕДЕНИЯ

Масло холодного отжима  
пищевые дрожжи



МАСЛО. СУПЕРФУДЫ  
редкое употребление

Травы, микрогрин  
морские водоросли



Орехи и семена



ПРОТЕИНЫ. АМИНОКИСЛОТЫ  
умеренное употребление

Ростки и бобовые



Фрукты и овощи



ОСНОВА ПИТАНИЯ

Зелень



**живая вода**

Ольга Сологуб  
[takioki.ru](http://takioki.ru)



- Помните, как правильно перейти на сыроедение без риска для здоровья, знает только специалист! Поэтому в первую очередь необходимо заручиться его рекомендациями и пройти необходимые обследования.



- Сыроедение имеет ряд преимуществ, но вследствие минусов такого питания мой выбор еды очевиден...

