Автор: admin
05.03.2011 10:13 -

Что такое раздельное питание?

Многие задаются вопросом, что такое раздельное питание? Часто об этом можно услышать по радио, телевидению или прочитать в прессе. Так вот, раздельное питание – это не просто очередной вариант модной диеты или упрощенная система составления ежедневного пищевого рациона. По сути это сбалансированная система оздоровления, направленная на укрепление иммунитета, нормализацию обмена веществ в организме и продление срока жизни.

Идея раздельного питания впервые была предложена американским исследователем-медиком Гербертом Шелтоном, который написал монографию на данную тему и очень подробно изложил в ней свои доводы в пользу оздоравливающей диеты.

Так в чем же суть? Каждый продукт, попавший в организм, усваивается определенным отделом пищеварительного тракта, где вырабатываются необходимые для этого ферменты. Процесс переваривания имеет неодинаковую скорость и происходит с различной продолжительностью. Например, для переработки мяса необходимо намного больше времени, чем для растворения углеводной пищи. Именно поэтому смешивание различных по составу продуктов нередко приводит к нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

По мнению Шелтона, в основе оздоравливающего питания должно лежать разделение всех употребляемых в пищу продуктов на сочетаемые и несочетаемые.

Ни в коем случае нельзя соединять в одном блюде мясные компоненты с молочными (например, говядину и сыр или колбасу и майонез), поскольку в молочных продуктах содержится много белка.

Мясо нельзя есть с «тестом» - макаронами, лапшой, а также в виде начинки пирога. Животные белки плохо сочетаются с картофелем, любыми злаками (мукой, крупой), поскольку протеиновая пища нуждается в кислых расщепляющих ферментах, а крахмал растворяется только в щелочной среде.

Очень плохо сочетаются белки с углеводами. Например, орехи, любое мясо, куриные яйца и сыр недопустимо соединять с хлебом, злаковыми крупами, кондитерским изделиями, а также сладкими плодами, особенно цитрусовыми. Особую опасность представляют сладости из сои.

Кислые овощи и фрукты (апельсины, лимоны, грейпфруты, помидоры, вишня, ананасы, киви) нельзя смешивать с углеводными продуктами (хлебом, картофелем, горохом, соевыми бобами, фасолью, бананами), иначе может возникнуть расстройство желудка. Крахмал очень плохо сочетается с сахаром. Нельзя намазывать на хлеб фруктовые джемы, повидло, крем, шоколадную пасту. Любые каши нежелательно смешивать с вареньем.

Любые соки желательно употреблять до еды, примерно за полчаса до начала трапезы. Кислые соки пить нежелательно, поскольку они могут вызвать процессы брожения в желудке и кишечнике.

Что же, в таком случае можно есть на завтрак, обед и ужин? Овощи с пониженным содержанием крахмала готовят с зеленью, постным мясом, яйцами и творогом, можно также дополнить меню кусочком некислого хлеба. Крахмалистые плоды неплохо сочетаются с любыми крупами (рис с кабачками, морковь со свеклой). Свежие помидоры можно есть только с брынзой или творогом, при этом овощи не следует солить. Фрукты допустимо употреблять в пищу только в качестве отдельной трапезы. Мясо, рыба, птица ни в коем случае не должны быть жирными. В процессе обработки следует аккуратно срезать все прожилки, жировые включению, пленки и т.п. Хлеб желательно есть отдельно или же со сливочным маслом, а не использовать в качестве дополнения к обеду, завтраку или ужину.

Солить пищу рекомендуется по своему вкусу, но умеренно, ни в коем случае не пересаливая.

Автор - **Анна Клименко**
Источник