Автор: Gantrius
26.11.2006 07:49 -

Система раздельного питания американского диетолога Герберта Шелтона, получившая достаточно широкое распространение, строго регламентирует совместимость и несовместимость пищевых продуктов. Обосновываются такие требования якобы неприспособленностью желудочно-кишечного тракта человека к одновременному перевариванию белков мяса и рыбы с полисахаридами хлебобулочных изделий и вторых крупяных блюд, а белков молочных продуктов с белками растительного происхождения.

Уязвимость выводов Г. Шелтона видна даже неспециалисту, поскольку даже приблизительное рассмотрение этой концепции позволяет без труда определить ее поверхностный характер и незнание сторонниками раздельного питания основ физиологии пищеварения. В их воззрениях преобладают механистические представления.

Вот основные доводы современных диетологов, выдвигаемые против концепции раздельного питания.

1. В природе не существует чистых белков, жиров или углеводов. Большинство продуктов питания содержат несколько компонентов. Может, это кому-то покажется удивительным, но в мясе, которое считается важным источником белка, последний составляет менее пятой части.

Жира в нем намного больше, чем белка. В злаковых растениях много углеводов, но немало и протеинов. Так что трудно доставить организму с пищей белки или углеводы в чистом виде. Поэтому, хотим мы этого или не хотим, но во время еды в желудок поступают одновременно и белки, и жиры, и углеводы.

2. Переваривание и всасывание пищи происходит в основном не в желудке, а в кишечнике. Пищеварительные соки содержат набор разных ферментов и готовы к перевариванию многокомпонентной пищи. Одновременное поступление в кровь аминокислот, жирных кислот и глюкозы облегчает, а во многих случаях делает возможным синтез собственных белков, жиров и углеводов. Конечно, смешанная пища переваривается дольше. Но для организма это и целесообразно, и приемлемо, и оптимально, так как всосавшиеся вещества поступают в кровь постепенно. При раздельном питании какой-то пищевой фактор, например глюкоза, поступает в кровь

быстро и в большом количестве, что затрудняет его усвоение, способствует перегрузке ферментных систем, ответственных за данный процесс. (Удар по поджелудочной железе!)

Наконец, пища в желудке задерживается по меньшей мере на несколько часов. Поэтому плюс-минус 30 минут никакого значения не имеют, и неважно, съели ли вы вначале белки, а в конце обеда углеводы, или все было сделано наоборот. Это, как говорится, в пределах погрешности эксперимента. В желудке под влиянием перистальтики все содержимое - и пища, и желудочный сок - основательно перемешивается, а перевариваться в нем начнут лишь белки. За короткое время в кислой среде желудка не может начаться гниение углеводов, тем более, что гниение происходит не в кислой, а в щелочной среде. В такой среде не может разрушиться и пепсин. Наоборот, пепсин лучше "работает" именно в кислой среде, а при щелочной реакции его активность резко снижается. Хорошо известно, насколько труднее переваривается белковая пища в желудке у людей с пониженной кислотностью желудочного сока.

Медициной не подтверждена также целесообразность рекомендаций Г. Шелтона:

- одновременно употреблять только крахмалосодержащие и сахаристые продукты, а дыню обязательно съедать отдельно от любой другой пищи;

- утром употреблять фрукты со сливками, простоквашей или сметаной, днем еду, богатую крахмалом, а вечером мясо, рыбу и другую содержащую белок пищу;

- избегать десертов, а к витаминам в таблетках относиться не иначе, как к коммерческой затее фармацевтов.