

Ольга Ивушкина

Раздельное питание



УДК 641/642
ББК 51.230
И25

Ольга Ивушкина

И25 Раздельное питание / Ольга Ивушкина — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75423-6

Всем известно, что изменения в рационе способны положительно влиять на организм, исцеляя множество заболеваний. В этом отношении раздельное питание уникально. В наше время данное понятие известно всем, однако далеко не каждый сможет объяснить, что оно из себя представляет и как правильно питаться раздельно.

Данная книга поможет вам в этом разобраться. Здесь вы найдете общие сведения о теории раздельного питания и соответствующие рецепты блюд.

BIC WB
BISAC СКВ000000

ISBN 978-5-521-75423-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Глава 1

Раздельное питание



Чтобы понять принцип положительного воздействия раздельного питания, обратимся к биологии.

В организме человека, его органах, тканях, клетках непрерывно образуются, разрушаются, обновляются клеточные структуры и различные сложные химические соединения. Для построения новых клеток, их непрерывного обновления, для нормального функционирования органов, для совершения человеком работы нужна энергия. Эту энергию он получает в процессе обмена веществ. Источником энергии, необходимой для жизни, служат питательные вещества, поступающие в организм.

В процессе обмена веществ осуществляется переход потенциальной энергии вводимых в организм химических соединений в тепловую, механическую и другие виды энергии, освобождаемой при их расщеплении.

Обмен веществ постоянно поддерживается введением в организм пищи. За счет веществ пищи организм человека восполняет потери органических веществ своих тканей и получает необходимый строи-

тельный материал для роста и обновления старых клеток и тканей.

Питательные вещества пищи служат источником энергии, необходимой для жизнедеятельности человека. Усвоение питательных веществ организмом становится возможным только после того, как они будут расщеплены на более простые легкорастворимые вещества: белки — на различные аминокислоты, жиры — на глицерин и жирные кислоты, крахмал превратится в глюкозу. Это осуществляется в органах пищеварения. Химические процессы в теле направляются ферментами — возбудителями всех химических превращений.

Углеводы пищи под воздействием пищеварительных соков расщепляются до глюкозы, которая всасывается через стенки кишок в кровь. Углеводы пищи — основной источник энергии. В клетках тела они подвергаются распаду и окислению, при этом освобождается энергия.

В процессе пищеварения жиры пищи под воздействием ряда ферментов расщепляются на глицерин и различные жирные кислоты, которые всасываются ворсинками кишок, где вновь синтезируются в жиры. Лимфой и кровью капельки вновь образовавшихся жиров разносятся по телу. Часть их откладывается в качестве энергетического резерва в жировых клетках под кожей и между внутренними органами, часть служит источником энергообразования в клетках организма.

Минеральные соли присутствуют во всех органах и тканях тела человека. В органах пищеварения минеральные соли не расщепляются, а всасываются стенками кишечника и разносятся током крови и лимфы по всему телу.

Человеку необходимо присутствие в пище витаминов. Даже очень малые их количества сильно воздействуют на химические процессы, протекающие в теле человека. Недостаток их вызывает глубокие нарушения обмена ве-

ществ — авитаминозы. Необходимые витамины человек получает с пищей в виде различных препаратов. В растительной пище витаминов больше, чем в животной.

Как указывалось, в теле человека постоянно осуществляются сложные химические процессы, сопровождающиеся разнообразными превращениями энергии. В конечном итоге она принимает преимущественно тепловой характер. Тепловая энергия непрерывно отдается телом человека в окружающую среду.

Съедаемая человеком пища при усвоении ее организмом должна содержать такое количество потенциальной энергии, которое могло бы компенсировать потерянную. Запас энергии в пище выражается ее калорийностью, т. е. способностью давать при сжигании то или иное количество тепла, измеряемое джоулями (ккал).

Таким образом, вся жизнь человека зависит от правильного обмена веществ в организме.

Основной вопрос — как питаться правильно? Теория раздельного питания дает ответ на этот вопрос. Чем же этот ответ отличается от рекомендаций традиционной диетологии? Теория раздельного питания рассматривает процесс пищеварения подробнее, чем какая-либо другая система. Она исходит из основного положения: поскольку для переваривания одних продуктов (содержащих белки) нужна кислая среда, а другие (содержащие углеводы) требуют щелочной, то раздельный прием в пищу белков и углеводов позволяет наилучшим образом переварить и усвоить пищу.





Глава 2

Сочетаемость продуктов

Кроме деления на три группы по содержанию белков/углеводов, существует еще принцип сочетаемости продуктов. Очень важно соблюдать этот принцип в составлении дневного рациона. Рассмотрим его подробно.

Некоторые овощи и фрукты содержат такое количество кислот, что их одновременное употребление с углеводами резко тормозит переваривание последних (из-за увеличения общей кислотности среды желудка щелочное усвоение крахмалов может полностью прекратиться). Помидоры и цитрусовые не должны сочетаться с углеводной пищей. Поэтому нежелательно есть хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

Следует также избегать включения томатов в салаты, употребляемые с углеводной пищей.

Помидоры можно сочетать с листовыми овощами, белковой и жирной пищей. В этом случае комбинация цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот, содер-

жащихся в томатах, напротив, облегчает переваривание белков и уменьшает нагрузку на желудок.

Крахмалы нельзя сочетать с белками и фруктами. Лучше всего сочетаются углеводные продукты (содержащие сложный углевод — крахмал) с жирами (растительным и сливочным маслом) и зелеными овощами. В то же время естественные сладости, такие как мед, фруктовые сиропы, патока и т. п., относящиеся к группе углеводов, могут в небольших количествах сочетаться с белковыми продуктами.

Белковосодержащие продукты (мясо и орехи всех видов, яйца, сыр) не должны сочетаться с другими белками, молоком, крахмалами, сладостями и жирами. Наилучшие сочетания — с зелеными овощами и кислыми фруктами. При некоторых условиях, однако, мясо может с успехом сочетаться с жирами. Пример такого сочетания — обжаренное на жиру мясо, на гарнир к которому подаются помидоры и (или) капуста (разумеется, количество жира нужно свести к минимуму).

Злаковые плохо сочетаются с кислыми фруктами, белками, сладостями. Рекомендуемое сочетание — зеленые овощи. Также хорошо сочетаются между собой злаковые и жиры.

Если горох и бобовые все же не исключены из рациона полностью, они не должны сочетаться с другими белками и углеводами, а также со сладостями, фруктами, молоком, сливочным и растительным маслом. Сочетать бобовые можно только с зелеными овощами. Если бобовые все же употребляются в качестве гарнира к мясным блюдам (некоторыми практикуется такое сочетание на основании того, что горох, фасоль и бобы условно можно отнести к белковой пище; содержанием в них углеводов в таком случае пренебрегают), не следует включать в тот же прием пищи томаты. С точки зрения раздельного питания сочетание белков с бобовы-

ми — небезупречное, но допустимое. При первых сигналах того, что организм не справляется с сочетанием «мясо-бобовые» (тяжесть в желудке, газообразование и т. п.) откажитесь от такого сочетания.

Есть продукты, которые не должны сочетаться ни с какими другими во избежание негативных последствий для организма. Среди таких продуктов — молоко и дыня.

Чем больше разнообразие блюд в один прием, тем сложнее и, следовательно, менее эффективным становится процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения. Усвоение наиболее эффективно, когда лишь один вид пищи принимается в один прием.

На завтрак можно есть любые фрукты или сухофрукты, лучше всего — растущие в вашем регионе. Принципу раздельного питания соответствуют такие сочетания фруктов, которые совпадали бы по кислоте/сладости, поэтому сладкие и кислые фрукты лучше чередовать через день. Если на завтрак — бананы, лучше ограничиться только ими, то же относится и к дыне.

Завтрак из свежих фруктов наиболее предпочтителен, так как они содержат много минералов, большинство витаминов и сахара в их наиболее здоровой и готовой к усвоению форме. К тому же они легко усваиваются организмом.

Предпочтительнее фрукты в их естественном, сыром виде и целиком. Консервированные фрукты практически не содержат витаминов и являются просто сладостями. Ешьте фрукты в отдельный прием, при небольшом их разнообразии. Три фрукта за раз должны удовлетворять потребности каждого.

На обед можно приготовить любое крахмальное блюдо (вареный или жареный картофель), большой овощ-

ной салат, зеленые овощи (можно — вареные). Картофель по желанию можно заменить на белковое блюдо.

При трехразовом питании салат необходим как минимум дважды в день, ведь зеленые листья незаменимы в биологической диете человека — именно зеленые листья поставляют сложные белки, которые составляют все важные компоненты человеческого белка. Простые белки злаковых, корнеплодов и фруктов или не содержат, или содержат недостаточное количество таких важных составных частей, как триптофан, лизин и другие. Зеленые листья содержат в легкоусвояемой форме различные важные витамины — А, В, С, много щелочных солей (особенно железа и кальция). Зеленые листья дают также нежную клетчатку, котораяставляет необходимую массу пищи, а зеленое вещество (хлорофилл) играет важную роль в питании человека.

На ужин также рекомендуется большой салат из сырых овощей, вареные овощи и белкосодержащее блюдо.

Все животные белки в рационе можно заменить на орехи и сыр, но если от жирной и мясной пищи отказываться не хочется, можно получать белки и из мяса, в этом случае в состав гарнира (салата) могут быть включены помидоры. Главное условие — никаких крахмалов (углеводов) одновременно с мясными блюдами.





Глава 3 **Белковый** **стол**

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Мясной бульон

Требуется: 500 г мяса, 2—3 л воды, 1—2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Мясо обмыть под струей холодной воды, положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстро закипела. После закипания регулировать огонь так, чтобы не было бурного кипения. Пену и жир снимать шумовкой.

Через 1—1½ ч после начала варки добавить соль, овощи и специи. Варка мясного бульона протекает в среднем 2½—3 ч. Когда мясо будет готово, переложить его в другую посуду, а бульон процедить. Готовность мяса определить при помощи поварской иглы или вилки: если игла свободно прокалывает мясо, то оно готово.