

Несколько слов о раздельном питании.

Пожалуй, ни одна из теорий здорового питания не вызывала столько споров среди диетологов. Полезно раздельное питание или вредно? Что перевешивает - достоинства раздельного питания или его недостатки? Однозначного ответа на эти вопросы до сих пор нет.

Приверженцы теории раздельного питания считают, что когда мы едим, то не отличаем белки от углеводов, и нам неважно, как бедному желудку приходится тяжело работать, чтобы переварить то, что мы в него закидываем. Что происходит при неправильном смешении продуктов при питании? Продукты белковой группы требуют кислых ферментов, а продукты углеводной группы требуют щелочных ферментов. Встретившись, кислые и щелочные ферменты в желудке нейтрализуют друг друга, т.е. процесса пищеварения не происходит. Поскольку нет процесса пищеварения, то белковые продукты требуют еще кислых ферментов, а углеводные продукты требуют еще щелочных ферментов. Ферменты выделяются, но, встретившись, - снова нейтрализуют друг друга. Это приводит к тому, что железы внутренней секреции начинают работать с перегрузкой, причем с максимально возможной перегрузкой. Однако нормального процесса пищеварения при совмещенном питании не происходит. Дальше эти не переваренные куски смешанного питания поступают в 12-ти перстную кишку, где должны расщепляться на питательные вещества. Должны, но не расщепляются, поскольку не было нормального процесса пищеварения. А дальше из 12-ти перстной кишки эти куски попадают в тонкий кишечник, в котором должен происходить процесс всасывания питательных веществ в кровь. Какое может быть всасывание питательных веществ, если пища недопереварилась, недорасщепилась? В тонком кишечнике из этих кусков отсасывается влага, они обезвоживаются и превращаются в каловые камни, которые попадают в толстый кишечник и застревают там. В толстом кишечнике каловые камни могут храниться долго, до 15 лет, запуская процесс самоотравления организма постоянными шлаковыми выбросами. Таким образом, употребляя совместно белки и углеводы, мы отравляем свой организм, приводим его к быстрому изнашиванию и старению. Чтобы этого не происходило нужно придерживаться правил раздельного питания.

Приведем для примера несколько принципов раздельного питания:

- ✓ **Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием пищи** (хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты нельзя есть с лимоном апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами);
- ✓ **Не ешьте жиры с белками** (сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов);
- ✓ **Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще** (жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко не усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи).

Это лишь некоторые принципы раздельного питания. Придерживаться или не придерживаться их – личное дело каждого. Но все диетологи, приверженцы и противники теории раздельного питания, едины во мнении: чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.