



«Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи. Даже порыв восхищения и любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимые для работы».

Герберт Шелтон

Рациональное питание – это основа здоровья человека. Еда, которую мы употребляем является топливом, которое организм расходует не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Именно она позволяет нашим клеткам и тканям обновляться. И чем более здоровое питание вы себе обеспечиваете, тем быстрее обновляется ваш организм и тем он моложе. Здоровое питание – это здоровая жизнь и молодость. Вот почему здоровое питание так важно для женщин!

Каким при рациональном питании должно быть меню? Если вы решили составить для себя систему рационального питания хотя бы на неделю, вам необходимо знать, что продукты питания поставляют в организм вещества, которые образуются в ферменты и гормоны, необходимые для нормального обменного процесса. Здоровый образ питания всегда направлен в первую очередь именно на нормализацию обмена веществ, ведь обмен веществ напрямую зависит от характера питания. Состав пищи, ее свойства

и количество определяют рост и развитие, трудоспособность, физическое и нервно-психическое состояние, продолжительность жизни. С пищей организм должен получать необходимые ему жиры, белки, углеводы, жизненно важные витамины и микроэлементы, минеральные вещества. Количество этих элементов должно быть достаточным, но не избыточным. Все эти факторы должна учитывать выбранная вами диета в рамках рационального питания на неделю. Почему именно 7 дней? Начните с малого! Составьте меню на неделю в рамках рационального питания, и скоро вы поймете, что питаться по-другому уже не можете. Меню при

рациональном питании выглядит как какой-то сложный ребус, однако в действительности принципы правильного или рационального питания очень просты!

Традиционный, классический взгляд на рациональное питание можно сформулировать **в 4 правилах.**

1. Соблюдение режима питания. Наиболее правильным режимом питания диетологи признали 4-разовый прием пищи. Интервал между завтраком, обедом, полдником и ужином должен составлять 4-5 часов. Принцип здорового питания прост: завтрак составляет примерно четверть суточной нормы, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Правильное питание подразумевает, что ужин будет не более чем **за 3 часа до сна.**

2. Достаточная калорийность рациона. Даже если правильное питание вы используете для похудения, количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты. Они зависят от пола, возраста, индивидуальных физиологических особенностей, образа жизни, характера труда конкретного человека.

3. Правильное соотношение компонентов питания (белков, жиров, углеводов). В среднем это соотношение определяется по формуле 1:1:4. Если вы занимаетесь спортом, то это 1:1:8, для работников умственного труда 1:0,8:3.

4. Пища должна восполнять потребность организма в аминокислотах, полиненасыщенных жирных кислотах, витаминах, микроэлементах, минеральных вещества, воде.

В соответствие с этими принципами были разработаны физиологически обоснованные нормы потребностей организма в белках, жирах и углеводах. Данные этой таблицы верны для женщин от 14 до 75, не страдающих истощением и ожирением.

Учитывая эту формулу правильного питания, вы легко составите меню на неделю. Помните, что здоровый образ жизни неразделим с правильным питанием! Здоровое питание – отличная внешность, великолепное самочувствие и молодость организма!

ПРИНЦИПЫ

ПИТАНИЯ

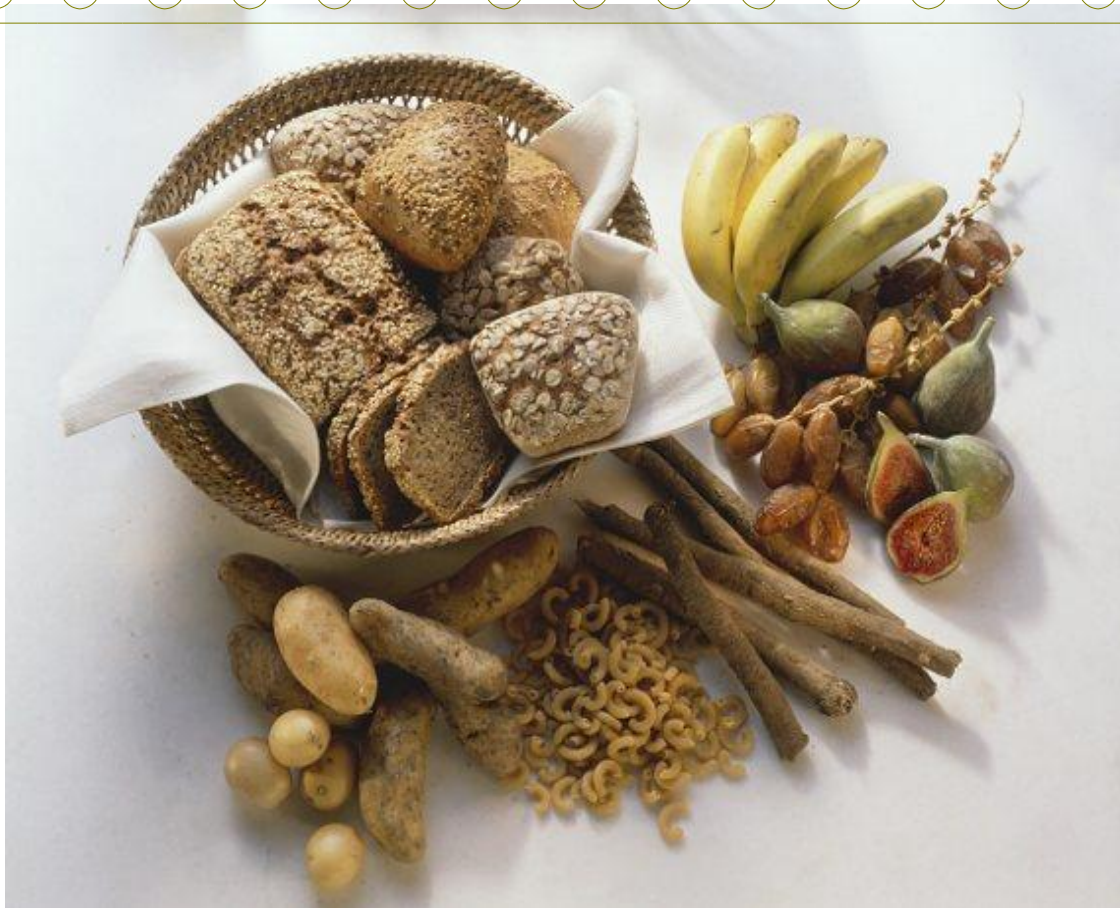




Категории продуктов:

Белки - это продукты, в которых много белков. К ним относятся все сухие орехи и семена, семечки, любые зерна, бобовые, грибы, молоко. Из овощей к белкам относят баклажаны. Идеально сочетаются

с зеленью и с совместимыми овощами. Исключение здесь – молоко, которое лучше всего пить отдельно. Допустимо употребление белков с жирами, причем животные белки лучше сочетаются с животными жирами, а растительные белки – и с животными жирами, и с растительными. Однако жиры замедляют пищеварение, поэтому к соединению белков с жирами желателен добавлять овощи и зелень. Белки несовместимы с крахмалистыми продуктами, с фруктами и сахарами. Исключения – творог, сыр, кисломолочные продукты, орехи, семечки, которые допустимо иногда употреблять с фруктами. Особенности совместимости зернобобовых с другими продуктами объясняются двойственной природой. Как крахмалы, они хорошо сочетаются с жирами, особенно легкими для усвоения – растительным маслом и сметаной, а как источник растительного белка хороши с зеленью и крахмалистыми овощами.



Углеводы - это все сладости, сладкие фрукты, крахмалистая пища. Крахмалистые продукты. Это пшеница, ячмень, рожь, овес и продукты из них, крупы: гречневая, рисовая, пшенная и прочие; картофель, каштаны, спелая кукуруза, а также тыква и кабачки. Идеально сочетаются с зеленью, жирами и со всеми овощами. Допускается также соединять различные виды крахмалов между собой, но не рекомендуется людям, склонным к полноте. При употреблении крахмалистых продуктов с жирами рекомендуется также съедать что-либо из зелени или овощей. Вредны сочетания крахмалов с белками, особенно животными (хлеб с мясом, картофель с рыбой), с молоком и кисломолочными продуктами (каша на молоке, кефир с хлебом), с сахарами (булка с вареньем, каша с сахаром), с любыми фруктами и фруктовыми соками. Ко всем продуктам, богатым

крахмалом, следует всегда относиться с большим вниманием, т.к. крахмал сам по себе, в чистом виде, является чрезвычайно трудно усваиваемым продуктом. Запрет на сочетание животных белков с крахмалистыми продуктами – это первый и, пожалуй, самый важный закон раздельного питания. Хлеб считается отдельной едой (например, с маслом), а не обязательным добавлением к каждой пище. Однако, хлеб, приготовленный из неочищенного, цельного зерна можно есть с различными салатами, независимо от их состава. Но что самое интересное (чем и хорошо сыроедение, кстати), что пророщенные зерна и бобовые – это уже сродни овощу и крахмалы там уже нет в чистом виде...



Жиры - это все виды растительных масел, сметана, сливки, сметана.

(Иногда сюда же относят орехи).

Жиры идеально сочетаются с зеленью, с овощами (салат с маслом, сметаной), с крахмалистыми продуктами (каша с маслом).

Нежелательно соединять жиры с сахарами (сливки с сахаром, кондитерские изделия).

Фрукты и сухофрукты

Фрукты сладкие, сухофрукты – виноград, хурма, инжир, финики, бананы, дыня.

Фрукты – быстропереваривающаяся пища.

Сладкие фрукты несколько дольше задерживаются в желудке, более кислые – меньше.

Все фрукты лучше всего есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно употреблять их после еды, потому что они вызывают брожение (причем, чем слаще фрукты, тем больше).

То же относится и к фруктовым сокам. Сладкие фрукты идеально сочетаются друг с другом (изюм с черносливом) и с полукислыми фруктами (хурма с яблоком).

Сладкие фрукты можно соединять со сливками, сметаной, зеленью, кисломолочными продуктами. *Сухофрукты в небольших количествах* допустимо добавлять в некоторые каши (например, плов с изюмом или с курагой и прочие).

Приемлемо их сочетание с молоком и орехами, однако в небольшом количестве, т.к. это тяжело для пищеварения. Но лучше фрукты (кислые и сладкие) вообще лучше ни с чем не сочетать, т.к. они усваиваются в кишечнике.

Фрукты лучше употреблять через 2-3 часа после еды и за полчаса перед следующим приемом пищи. Особенно строгим это

правило должно быть в отношении арбузов и дынь. Бананы в принципе совместимы только с сухофруктами и зеленью.

Кислые фрукты – это все виды цитрусовых, смородина, ежевика, клюква, кислые сорта винограда, яблок, слив, а также помидоры. Помидоры выделяются из всех овощей высоким содержанием кислот – лимонной, яблочной, щавелевой. Кислые фрукты хорошо сочетаются друг с другом, с полукислыми фруктами, с кисломолочными продуктами, сливками, сметаной, жирным творогом. Допустимы сочетания с орехами, зеленью. Несовместимы с животными белковыми продуктами, с зернобобовыми, с крахмалами и менее совместимыми овощами.

Полукислые фрукты – не сушеный инжир, яблоки, персики, груши, вишня, клубника, смородина, арбузы, манго, черника, голубика, земляника, малина, также сладкие яблоки, груши, вишни, сливы, виноград, абрикосы, персики и прочие. Полукислые фрукты отлично сочетаются между собой, со сладкими фруктами (груша с инжиром), с кислыми фруктами (яблоко с апельсином) и с кисломолочными продуктами (виноград с кефиром). Совместимы со сливками, сметаной, зеленью, а также с белковыми продуктами, содержащими много жиров, – с сыром, орехами, жирным творогом. Нельзя смешивать их с другими белковыми продуктами (мясом, яйцами, рыбой, грибами, зернобобовыми) из-за разницы в скорости переваривания, а также с крахмалами.

Дыня, персики, черника, голубика, виноград великолепно перевариваются, будучи съеденными сами по себе, но не совместимы ни с одним другим продуктом (кроме некоторых полукислых фруктов). Поэтому лучше их есть отдельно. К группе полукислых фруктов по своим свойствам относятся также помидоры – из-за большого содержания кислоты. Но, как и все овощи, помидоры не очень сочетаются с фруктами, зато неплохо совместимы с белками и с овощами.



Овощи (зеленые и некрахмалистые)

К ним относятся верхушки всех съедобных растений (зелень петрушки, укропа, сельдерея, ботва редиса, свеклы), салат, дикорастущие «столовые» травы, а также капуста белокочанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, капуста (кроме цветной), стручковая фасоль, болгарский сладкий перец, зеленый горошек, молодая тыква, молодые кабачки, латук. Редис, брюква, редька и репа – это «полукрахмалистые» овощи, которые по сочетаниям с различными продуктами скорее примыкают к зеленым и некрахмалистым. Отлично сочетаются практически с любой пищей, способствуя усвоению: с белками (мясо с огурцом, морковь с творогом), жирами (капуста с маслом), со

всеми овощами, крахмалами (хлеб со свеклой), зеленью. Все овощи несовместимы с молоком. Нежелательны также соединения с фруктами, хотя возможны исключения.

Менее совместимые овощи (овощи крахмалистые) цветная капуста, вареная белокочанная капуста, зеленый горошек, поздняя тыква, поздние кабачки, баклажаны, свекла, морковь, хрен, корешки петрушки и сельдерея, кабачки и патиссоны, Удачно сочетаются с крахмалами (кабачки с хлебом) и со всеми овощами, с жирами, с

зеленью. Менее желательны сочетания с животными белками (цветная капуста с мясом, зеленый горошек с яйцом). Несовместимы с фруктами и с молоком. Сочетание этих овощей с сахаром вызывает сильное брожение, остальные сочетания или хороши, или допустимы. Все овощи несовместимы с молоком. Нежелательны также соединения с фруктами, хотя возможны исключения.



Зелень

Салат, зеленый лук, щавель, петрушка, укроп и прочие. Зелень сочетается с любой пищей, кроме молока.

Для нормального самочувствия рекомендуется каждый день съедать по пучку зелени. Особенно полезно ее употребление с крахмалами и белками, в этом случае она способствует перевариванию пищи, нейтрализует токсины, восполняет дефицит витаминов, улучшает перистальтику кишечника.



Молоко

Молоко – отдельная еда, а не питье!!!!

Попадая в желудок, молоко должно свернуться под воздействием кислых соков. Если же в желудке присутствует другая пища, то частицы молока обволакивают ее, изолируя от желудочного сока. И до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко, пища остается необработанной, загнивает, процесс пищеварения затягивается.

Резюме:

- *Сочетание кислот с крахмалами* – это не желательное сочетание, так как кислоты уничтожают вещества, переваривающие крахмалы. Эти виды продуктов следует есть отдельно.
- *Сочетание белков с крахмалами.* Для переваривания белков необходима высококислотная среда, а для переваривания крахмалов столько кислоты не нужно. Среда желудка при этом практически нейтральная. Если смешать эти виды продуктов, то переваривание крахмалов будет страдать, так как сразу выделится кислый желудочный сок.
- *Сочетание белка с белком.* Тоже не желательное сочетание. Для переваривания белков разных видов выделяется желудочный сок разной кислотности. Поэтому один из компонентов будет переварен не качественно или дольше обычного.
- *Сочетание кислот с белком.* Для переваривания белка выделяется фермент пепсин. Но если употреблять кислую еду вместе с белковой, то организм будет вырабатывать пепсина меньше, чем необходимо. То есть процесс переваривания белков будет задерживаться. Такое сочетание вызывает процесс брожения и гниения белковой пищи.
- *Сочетание жиров с белками.* Любые жиры тормозят выработку желудочных соков. Присутствие жиров может отложить переваривание белков больше чем на два часа. Поэтому не сочетайте белки с жирами. Ситуацию может спасти только обилие зелени на столе, которая снижает способность жиров тормозить секрецию.
- *Сочетание сахаров с белками.* Сахара любого вида мешают выработке желудочного сока. Тем самым, тормозится усвоение белковой пищи. Не сочетайте белки с сахарами. Белок, не перевариваясь, слишком долгое время находится в желудке, провоцируя процессы гниения.
- *Сочетание сахаров с крахмалами.* Переваривание крахмалов начинается в ротовой полости под воздействием слюны, а заканчивается в желудке. А сахара перевариваются только в тонкой кишке. Таким образом, попав в организм вместе, сахара тормозятся в желудке, что совершенно не нужно и вызывает процесс брожения.
- *Питание дынями.* Особенности дынь в том, что перевариваются они в кишечнике. Если дыни попадают в организм совместно с другой пищей, то переваривание и дынь и другой пищи тормозится. Поэтому дыни следует есть, как самостоятельное блюдо.
- *Питание фруктами.* Фрукты желательно также употреблять отдельно.

Для тех, кому всё это пока сложно, кто путается – пишу в упрощённом варианте :

- зерновые и бобовые между собой не смешивать, сочетать их можно с зеленью и некрахмалистыми овощами;
- фрукты есть отдельно за 20 мин до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами;
- бананы, арбузы и дыни только отдельно;
- овощи с чем угодно, только не с фруктами (но есть исключения, например, в соках яблоко с овощами).