

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Раздельное питание: Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге нет медицинских догматов, которым надо неукоснительно следовать. Авторы попытались изложить суть системы раздельного питания, главная задача которого – это умение правильно сочетать пищевые продукты.

Если вы не враг своему здоровью – эта книга для вас. Она научит правильно использовать и сочетать продукты, необходимые для вашего организма. 101 продукт, рекомендуемый авторами, содержит «правильный состав» – состав, который поможет вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавиться от болезней.

Рекомендуется для широкого круга читателей.

1. ГЛАВНОЕ О СИСТЕМЕ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основная задача практики раздельного питания – научиться правильно сочетать пищевые продукты. Но прежде, чем приступать к освоению системы раздельного питания, необходимо научиться делать правильный выбор продуктов питания. Полноценная пища имеет много общего с системой раздельного питания. Их объединяет ограничение в потреблении продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты.

Кроме того, к продуктам при обработке промышленным способом часто подмешивают пищевые добавки, которые также могут повредить здоровью.

В системе раздельного питания при выборе пищи предпочтение отдается растительным продуктам. Это связано с тем, что в организме животного в высокой концентрации накапливаются ядовитые вещества, которые поступают в него разными путями, например, через растительный корм, получаемый из обработанных искусственными удобрениями и пестицидами растений, а также остатки медикаментов (в том числе гормонов). Следует также учитывать, что в организме животного присутствуют гормоны, которые образуются по причине смертельного страха животного перед убоем.

Все выше названные ядовитые вещества, употребляемые человеком в пищу вместе с мясом, могут отрицательно сказаться на его здоровье. Кроме того следует избегать употребления в пищу субпродуктов, дикорастущих грибов, а также продуктов, которые содержат всевозможные пищевые добавки – все они изобилуют ядовитыми веществами. При выборе пищевых продуктов предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без применения искусственных удобрений и пестицидов, причем выращенных именно в данной местности и в соответствии с сезоном, что сокращает пути их транспортировки и период хранения.

Система раздельного питания, таким образом, рекомендует по возможности есть только натуральные и промышленно необработанные продукты. Необходимо избегать продуктов сверх меры обработанных промышленным способом, таких, например, как белый сахар, фабричных жиров, белой муки и пищи из нее приготовленной. И, напротив, очень рекомендуется потребление зелени, т. к. в естественном виде растения содержат все элементы, необходимые организму человека, в высококонцентрированной форме. К таким веществам относятся витамины, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы и ферменты.

Метод раздельного питания складывается из двух основных правил:

- отдельно потреблять белки и углеводы;
- постоянно поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие.

Если мы как следует сочетаем потребляемую пищу, то тем самым мы обеспечиваем более эффективное ее усвоение, так как не получаем пользы от пищи, которая усваивается с трудом. Поэтому правильное сочетание пищи, помимо лучшего ее усвоения, предохраняет наш организм от ядов. Некоторые люди страдают, например,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet от пищевой аллергии; научившись же правильно сочетать пищевые продукты, они легко расстанутся с ней. Аллергия – это одна из форм белкового отравления. Приобретенные нами пищевые продукты – это лишь сырье для питания, которое, кстати, помимо полезных органических соединений, содержит и неудобоваримые вещества, попросту говоря, отбросы.

Пища, которую мы потребляем, расщепляется в пищеварительном тракте с помощью пищеварительных соков и ферментов на мельчайшие элементы. После этого они из кишечника попадают в печень. Там организм либо собирает элементы по собственному образцу, либо совсем их переваривает, чтобы получить энергию. Продукты в чистом виде организмом не усваиваются. В начале они подвергаются распаду.

Физиология пищеварения представляет собой сложные химические изменения, происходящие в пищеварительном тракте. На изменения в процессе пищеварения большое влияние оказывают энзимы – неживые ферменты. Все продукты вырабатывают энзимы в процессе пищеварения. Энзимы действуют в желудке как физиологический катализатор. А из химии нам известно, что многие вещества не взаимодействуют друг с другом, но могут соединяться в присутствии третьего вещества. Оно лишь содействует наступлению реакции. Такое вещество, или агент, называется катализатором, а сам процесс – катализом. Раньше эти вещества называли ферментами, так как их действие в процессе пищеварения напоминает ферментацию, которая осуществляется живыми ферментами – бактериями. Полученные в процессе ферментации (брожения) продукты неидентичны энзимам, образующимся в желудке, ядовиты. Гниение также вызывает образование ядов. Каждый энзим воздействует только на один класс пищевых продуктов: углеводы, белки, соли, жиры... И выполняют они только свою работу. Если, к примеру, пепсин не превратил протеины в пептоны, то энзимы, которые превращают пептоны в аминокислоты, не могут воздействовать на вышеперечисленные протеины и т. п.

Процесс пищеварения начинается с дробления пищи во рту. Уже в слюне появляется энзим (птиалин), который расщепляет крахмал в мальтозу (комплексный сахар). Мальтоза, попадая в кишечник и выполняя при этом роль нового энзима, превращает ее в простой сахар. Крахмал, который не переварился во рту и желудке, может быть расщеплен при условии, если он подвергся ферментации на пути в желудок. Энзим, который содержится во рту, получил название птиалин. Если мы смешиваем разные по составу крахмалы, то действие птиалина прекращается, и мы получаем кислую реакцию организма, о чем будет сказано ниже. В зависимости от характера съеденной пищи меняется состав желудочного (гастрического) сока: от нейтрального до сильно кислого.

В желудочном соке содержатся три энзима – пепсин, лапаза и иреннен. Только пепсин способен инициировать пищеварение всех видов белков. Белок на различных стадиях пищеварения расщепляется с помощью различных энзимов. Без предшествующего действия пепсина другие энзимы не способны его расщепить. Пепсин действует только в кислой среде, которая может быть нейтрализована щелочью. При употреблении охлажденных напитков действие пепсина замедляется или вовсе прекращается; в результате – боли в желудке. Желудок иногда болит и после съеденной порции мороженого, в составе которого сахар, белок и жиры, а как на уже известно, пепсин не может одновременно расщеплять разные вещества, поступающие в желудок в процессе пищеварения. Алкоголь также осаждает этот энзим.

При виде, запахе или мысли о еде у человека непроизвольно выделяется слюна, способная вызвать выделение желудочного сока. Для ее выделения важное значение имеет также вкус пищи. Однако выделение желудочного сока не происходит, если вы жуёте вещества, не являющиеся пищей, то есть секреторное действие не происходит, если к вам в рот попадают трудно-перевариваемые вещества.

На различные виды пищи энзимы оказывают различное действие, как это будет показано ниже. Различные элементы в составе желудочного сока делают его способным к перевариванию многочисленных продуктов. Наблюдения за деятельностью желудочного секреторного механизма показывают, что он обладает способностью адаптироваться к потребляемой пище. Адаптация возможна потому, что желудочные секреты содержат 5 миллионов микроскопических желез, которые выделяют такое же количество составных частей желудочного сока. От того, какие продукты мы потребляем, сок может быть кислым, слабо или сильно кислым, а также нейтральным. Такая же адаптация происходит и со слюной. Например, слабые кислоты вызывают обильное выделение слюны, тогда как слабые щелочи не создают слюнной секреции.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Ну а если к вам в рот случайно попадут неприятные на вкус вещества, то и тут вам поможет слюна: секреты, вызванные этим неприятным ощущением, помогают их смыть.

Процесс пищеварения не всегда начинается во рту, только желудочный сок способен переварить большее из того, что мы потребляем. Эти выводы ученых еще раз подтверждают мысль о важности выбора продуктов питания, как это делают, например, люди, не испорченные цивилизацией.

Подобно низшим существам человек когда-то инстинктивно избегал вредных сочетаний пищи. Но, приспособившись к новым условиям, где правит бал интеллект, он начал сбиваться с правильного пути. Но так как человек – высшее существо, он с помощью добытых знаний сможет наконец управлять своим организмом. И только невежественный человек будет игнорировать богатый физиологический опыт, ведущий к правильной практике питания.

Одно из условий правильного пищеварения – сохранение кислотно-щелочного равновесия в организме. Наш организм располагает определенными регулирующими механизмами, так называемыми «буферными системами», которые постоянно поддерживают этот баланс. И все-таки, как оказалось, определенные факторы создают такую нагрузку на организм, что «буферные системы» уже не действуют. Таким фактором, наряду с неправильным образом жизни, может быть неблагоприятный режим питания.

Продукты, которые мы едим, проходят в организме разные этапы обмена веществ. При переваривании одних образуются кислоты, и поэтому их называют «кислото-образователями», при переваривании других – щелочи, и поэтому такие продукты называют «щелоче-образователями». У различных авторов приводятся разные сведения на этот счет. Противоречия отчасти объясняются тем, что продукты всякий раз могут повести себя иначе. Это зависит от специфик их выращивания, обработки, возраста и приготовления. И все-таки большинство сходится в том, что готовые продукты в большей степени являются кислотообразующими, чем сырые.

Продукты питания можно разделить на сильно-кислотообразующие, слабо-кислотообразующие, слабо и сильно-щелоче-образующие. К сильно-кислотообразующим продуктам относятся: мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, алкоголь и кофе. К слабо-кислотообразующим продуктам относятся: творог, сметана, орехи и продукты из мук грубого помола. К слабо-щелочеобразующим продуктам относятся: сухие фрукты, сырое молоко и грибы. К сильно-щелочеобразующим продуктам относятся: овощи, свежие фрукты, картофель и зеленый салат. Таким образом, кислотообразующие действуют как продукты, состоящие преимущественно из белка, так и продукты, богатые углеводами. Кроме того, продукты животного происхождения являются кислото-образующими, а растительные (фрукты, овощи и зеленый салат), напротив, носят щелоче-образующий характер. Тот факт, что величина pH (водородная интенсивность) в моче вегетарианцев более щелочная, чем у любителей смешанной пищи, потребляющих мясо и рыбу, подводит надежный фундамент под эту теорию. Щелоче-образующее воздействие вегетарианской пищи объясняется высоким содержанием в ней минеральных веществ: калия, кальция, магния и натрия.

Как же наш организм обходится с кислотами, созданными им самим? В процессе переваривания продуктов, богатых углеводами, накапливается много угольной кислоты. Она транспортируется по жидкостям организма к легким и там выдыхается в виде углекислого газа. И все же избыток кислоты остается в организме. В результате переваривания белка образуются в основном мочевина и мочевая кислота. Они остаются в организме до момента выделения через почки и сдвигают кислотно-щелочное равновесие в сторону кислоты. Если после этого в уже готовую для выделения остатка кислоты ткань через пищу снова добавить кислоту, организм еще сильнее переокислится. В мочеvine содержится химический элемент азот, который небольшими порциями выделяется через почки в виде аммиака, имеющего щелочную реакцию; в результате деятельности организма может высвободиться слишком большое количество кислот. Другая группа кислот, подлежащих выделению, возникает в процессе переваривания продуктов, содержащих серу и фосфор, таких, например, как мясо.

Фосфат также обнаруживается в качестве дополнительного вещества в напитках «Кола», в мясных и колбасных изделиях. Это означает, что данные продукты действуют в организме кислотообразующе. При потреблении в основном кислотообразующих продуктов организм может прийти к переокислению. По мнению

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
доктора Хей, именно это является основной причиной возникновения многочисленных
болезней.

Описанное выше – это только один из механизмов, показывающих, как питание может влиять на кислотно-щелочной баланс. Но между характером питания и переокислением организма имеются и другие связи. На первом месте стоит потребление неестественных для организма продуктов питания. Обработанные промышленным способом продукты питания, богатые углеводами (например, мука высшего сорта, белый сахар и т. д.) распадаются в организме на углекислоту. Для переваривания таких кислотообразующих продуктов необходимы щелоче-образующие минеральные вещества (кальций, магний, натрий, калий, железо) и витамины группы В. Они должны были бы поддерживать кислотно-щелочное равновесие. Но, т. к. они подвергаются процессу обмена веществ и сами нейтрализуются, то не могут больше выполнять своей задачи по поддержанию щелочного баланса.

К вероятной причине переокисления необходимо отнести неправильный подбор пищевых продуктов. В результате происходит перегрузка пищеварительных органов и задержка пищеварения и, как следствие, образуются кислоты. Таким образом, чтобы избежать многих заболеваний, необходимо придерживаться принципа раздельного питания, заключающегося в том, что определенные продукты не должны приниматься одновременно, т. е. в один и тот же прием пищи.

Безразборное смешение продуктов означало бы хроническую перегрузку системы пищеварения и ставило бы под вопрос оптимальную реализацию каждого продукта, заключенного в неправильную связь с другими. Например, весьма ценным продуктом является куриное яйцо. Рожь и пшеница тоже хорошие концентрированные продукты питания. Но если их принимать одновременно – яичницу-болтунью и хлеб грубого помола – то получится нездоровое смешение, т. к. каждый из этих продуктов по-своему влияет на пищеварительный процесс. К тому же уменьшается эффект полезности каждого отдельно взятого питательного продукта. В случае одновременного употребления яйца и хлеба организм нуждается в гораздо большем расходе энергии для того, чтобы справиться с одновременным перевариванием разных продуктов питания. Если яйцо и хлеб съесть в разное время, процесс пищеварения будет более рациональным.

Разделение питательных продуктов на группы с преобладанием белков или углеводов представляет собой лишь приближение к принципу раздельного питания. Настоящее значение здесь имеют необходимые для пищеварения ферменты. Есть такие продукты, которые полностью усваиваются в кислой среде, т. е. их расщепление происходит в случае, когда смесь пищевой кашицы и пищеварительного сока будет кислой. А есть такие, которые расщепляются в щелочной среде. Щелочь и кислота настолько противоположны и далеки друг от друга, что не могут сосуществовать одновременно в желудке. Если же они находятся вместе, то происходит их обоюдная нейтрализация. Вот почему, если вернуться к нашему примеру с яйцом и хлебом, сам по себе организм не в состоянии лучшим образом усвоить ни яйцо, ни хлеб. До полной нейтрализации дело доходит, конечно, очень редко, т. к. в желудке чаще всего преобладает кислое пищеварение. Но в нашем примере оно будет уже ослабленным. Яйцо все же будет расщеплено, но не полностью. Зерно же совсем окажется лишним. Оно, не будучи расщепленным, будет бродить, что в результате приведет к метеоризму.

Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, и какие нельзя совмещать. Не рекомендуется смешивать щелоче-избыточные продукты с кислото-избыточными.

2. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ БЕЛКОВ

Белковая пища – это та пища, которая содержит высокий процент протеина. Наиболее богаты протеином:

- Орехи, в том числе семечки подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. п.
- Всехлебные злаки
- Зрелые бобы
- Соевые бобы

– Всепостные мясные продукты, в том числе рыба, яйца

– Сыр

– Маслины

– Авокадо

– Молоко

К сожалению, обычная практика потребления пищи состоит в том, что нам предлагают съесть несопоставимые продукты, например, хлеб с мясом, кашу с сахаром, пирог с фруктами и т. п. Таким образом, мы едим сначала белки, а потом углеводы, и вся эта пища поступает в желудок самым беспорядочным образом. Есть эти два типа пищи не рекомендуется по той причине, что первая стадия переваривания крахмала требует щелочной среды, а первая стадия переваривания белка – кислой.

Переваривание белков начинается в желудке. Ответственны за это фермент пепсин и соляная кислота. Для нормального переваривания среда желудка должна быть резко кислой. Если, например, потребляют продукты, богатые белком (к ним относятся мясо и рыба) вместе с продуктами, богатыми углеводами (например, картофелем), в этом случае переваривание не может проходить оптимально, так как ферменты амилаза и пепсин противодействуют друг другу, поскольку им нужна различная среда: амилазе – слабощелочная, пепсину – резко кислая. Следовательно, для организма чрезмерно затруднена работа по перевариванию, к тому же непереваренный крахмал абсорбирует энзим – пепсин, а без него затрудняется переваривание белков.

Неразумно потребление и более одного вида белков, так как это ведет к перенасыщению белками, а тенденцию к увеличению потребления белков можно считать вредной. Два белка, различных по своему составу, требуют выделения желудочного сока в разные временные строки. Секреция желудочного сока не только начинается в разное время, но также зависит от их, белков, количественного состава.

Академик И.Павлов даже выделял специфические секреты, называя их по видам пищи: «молочный» сок, «хлебный» сок и т. д. Характер съеденной пищи влияет не только на соковыделение, но и на состав кислотности. Так, при употреблении мяса кислотность наивысшая, а при потреблении хлеба – наименьшая. В это время происходит регулирование сока. Самый сильнодействующий сок выделяется в первый час переваривания мяса, при переваривании хлеба – в третий час, а при переваривании молока – в последний час. При этом время переваривания зависит от количества пищи. Нужно помнить простую истину: чем проще блюдо, тем быстрее оно переваривается. Разновременность в выработке желудочных секретов дает основание говорить, что такие, например, виды пищи, как хлеб и мясо не должны употребляться за один прием. Еще И.Павлов указывал, что на хлеб и молоко расходуется разное количество желудочного сока, несмотря на равное количество в них белков. То же самое происходит с энзимом, когда одновременно потребляют мясо и молоко. Пепсина для усвоения азота мяса требуется больше, нежели для молока. Эти различные по составу белков виды пищи получают энзим в тех количествах, которые соответствуют его усвояемости. Мясо требует большего количества желудочного сока по сравнению с молоком. Вследствие замедленного действия кислот, сахаров и жиров на процесс пищеварения продуктов, содержащих эти элементы, их нельзя есть вместе с белками. Жир, которым полны сливочное масло, сливки, растительное масло, маргарин и т. п., замедляет переваривание белка, поэтому употребление последнего с жиром нецелесообразно.

Наибольшее количество жира находим в жирных сортах мяса, в жареных яйцах и мясе, в молоке, орехах и т. д. Эти продукты требуют более продолжительного переваривания, чем постное жаркое, яйца всмятку или в мешочек. Жир нейтрализуется большим количеством зеленых овощей, особенно сырой капустой. С сыром, орехами лучше есть зеленые овощи, а не кислые фрукты, хотя кому-то возможно это и покажется невкусным. Сахар также мешает перевариванию белков. Он сам не переваривается ни в желудке, ни во рту, а задерживается в желудке и бродит. Поэтому нельзя есть белки с продуктами, содержащими сахар. Например, сливки с сахаром после еды задерживают пищеварение на несколько часов. Кислоты тоже создают проблемы при переваривании белковой пищи. Исключение составляют сыр, орехи и авокадо; на переваривание этих продуктов кислоты не оказывают заметного влияния. С белками всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты и сочные овощи: шпинат, мангольд (свекла листовая), огородная капуста; ботва – свеклы, горчицы, репы; китайская капуста, брокколи, кочанная капуста,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
брюссельская капуста, листовая капуста, спаржа, свежие зеленые бобы, икра, все
свежие нежные сорта кабачков и тыквы, сельдерей, огурцы, редис, водяной кресс,
петрушка, цикорий, одуванчик, рапс, эскариоль (салат), побеги бамбука. С белками
хорошо сочетаются следующие овощи: свекла, репа, тыква, морковь, козлобородник,
цветная капуста, кольраби, брюква, бобы, горох, артишоки, картофель, включая
сладкий. В них содержится крахмал, и поэтому они прекрасно дополняют крахмальную
пищу. В бобах и горохе содержится белок и крахмал. Их хорошо есть в сочетании с
теми овощами, в которых нет других белков или других крахмалов.

Рекомендуем вам меню завтрака, которое содержит правильные сочетания фруктов.
Только не добавляйте к фруктам сахар.

Некоторые врачи утверждают, что фрукты угнетают пищеварение. Отвечая, что
употребление фруктов с различной едой приводит к расстройствам организма, они
обвиняют в этом фрукты. Однако, съеденные отдельно от другого приема пищи, они
не доставляют никаких неприятностей.

Фрукты приносят не только эстетическое удовольствие, ведь ими не устаешь
любоваться. Это и самый вкусный продукт, в котором содержатся смеси чистых,
питательных, полезных пищевых элементов. Весте с орехами (тоже фрукты) они
представляют идеальную пищу для человека. А если к ним добавить зеленые овощи,
то лучшего сочетания продуктов не найти. Правда, для лучшего усвоения фруктов
необходимо соблюдать одно условие – не сочетать их с крахмалами и белками.
Авокадо и маслины особенно плохо усваиваются с белками; от этого могут возникать
пищевые расстройства. Таким образом, не следует есть фрукты с мясом, яйцами,
хлебом и т. п. Фрукты почти не перевариваются во рту, а сразу отправляются в
кишечник, но зато там они свою задачу исполняют вполне исправно. Если же их есть
с другой пищей, то они не смогут перевариваться до тех пор, пока не наступит
черед этих других продуктов. В итоге они не перевариваются, а разлагаются под
воздействием трудно-перевариваемых смесей. Фрукты нельзя есть также между
приемами пищи, так как желудок в это время занят перевариванием иной, до того
принятой пищи. Привычка между едой пить какой-либо фруктовый сок также не
одобряется, так как это часто является причиной несварения желудка. На завтрак
можно приготовить вкусный салат с белками. Его состав: грейпфрут, апельсин,
яблоко, ананас, салат-латук, сельдерей, 120 г творога или орехов или большое
количество авокадо. Другой рецепт салата: персики, сливы, абрикосы, вишня,
гладкий персик, салат-латук, сельдерей. Но, если вы намерены добавить в салат
белок, не стоит класть в него сладкие фрукты: бананы, изюм, чернослив и др.

Следующее меню основано на правильном сочетании крахмалистых соединений и
предназначено для употребления в дневное и вечернее время. Необходимым условием
для него является включение овощных салатов. На ужин мы советуем потреблять
больше салата с белками, а в обед – тот же салат, но с меньшим количеством
крахмала. Эти сочетания можно есть в достаточном количестве, но только с учетом
индивидуального подхода к каждому человеку.

Меню на обед

Овощной салат, ботва репы, тыква, каштаны.

Овощной салат, шпинат, стручковые бобы, кокосовый орех.

Шпинат, красная капуста, вареные корнеплоды.

Стручковые бобы, тертая брюква, ирландский картофель.

Шпинат, свекла, картофель.

Свекла, морковь, картофель.

Свекла, морковь, картофель.

Свекольная ботва, окра, рис.

Ботва репы, спаржа, рис.

Кольраби, свежая кукуруза, рис.

Свекольная ботва, цветная капуста, тушеный кабачок.

Ботва репы, окра, артишоки.

Кудрявая капуста, окра, артишоки.

Свекла, тыква, артишоки.

Свекольная ботва, тыква, картофель.

Свекла, окра, рис.

Шпинат, стручковые бобы, арахис.

Окра, цветная капуста, морковь.

Капуста, стручковые бобы, тушеные кабачки.

Кудрявая капуста, стручковые бобы, репа.

Зеленый кабачок, окра, тушеный кабачок.

Ботва репы, брокколи, арахис.

Окра, свекольная ботва, хлеб из цельного зерна.

Стручковые бобы, брокколи, тыква.

Капуста, окра, рис.

Спаржа, белый кабачок, батат.

Свекольная ботва, цветная капуста, сладкий картофель.

Спаржа, окра, арахис.

Швейцарская свекла, горох, тыква.

Желтые бобы, кудрявая капуста, картофель.

Шпинат, зеленые стручковые бобы, рис.

Свекла, спаржа, тушеные бобы.

Свекла, тыква, тушеные корнеплоды.

Окра, свекольная ботва, сваренные на пару корнеплоды.

Тыква, свекла, картофель.

Шпинат, репа, артишоки.

Окра, стручковые бобы, артишоки.

Окра, брюссельская капуста, картофель.

Свекла, стручковые бобы, арахис.

Шпинат, капуста, тушеная тыква.

Стручковые бобы, тыква, картофель.

Стручковые бобы, капуста, сладкий картофель.

Свекла, брокколи, батат.

Шпинат, капуста, каштаны.

Меню на ужин Зеленый кабачок, шпинат, орехи.

Мангольд, спаржа, орехи.

Спаржа, желтая тыква, орехи.

Окра, шпинат, орехи.

Мангольд (свекла), тыква, орехи.

Мангольд, окра, творог.

Окра, желтая тыква, авокадо.

Свекольная ботва, стручковые бобы, авокадо.

Желтая тыква, кочанная капуста, семечки подсолнечника.

Шпинат, брокколи, семечки подсолнечника.

Свекольная ботва, окра, семечки подсолнечника.

Мангольд, тыква, авокадо.

Шпинат, зеленый кабачок, творог.

Свекольная ботва, зеленый горошек, творог.

Тыква, брокколи, творог

Шпинат, кочанная капуста, необработанный сыр (не плавленый).

Тушеные баклажаны, мангольд, яйца.

Шпинат, тыква, яйца.

Ботва репы, стручковые бобы, яйца.

Белая капуста, шпинат, орехи.

Брокколи, зеленые бобы, орехи.

Окра, красная капуста, авокадо.

Спаржа, артишоки, авокадо.

Тыква, мангольд, авокадо.

Кудрявая капуста, стручковые бобы, семечки подсолнечника.

Тушеные баклажаны, мангольд, соевые побеги.

Мангольд, тыква, баранья отбивная.

Зеленый кабачок, кудрявая капуста, необработанный сыр.

Спаржа, зеленые бобы, грецкие орехи.

Окра, свекольная ботва, семечки подсолнечника.

Сваренный на пару лук, швейцарская свекла, необработанный сыр.

Зеленый кабачок, ботва репы, ростбиф.

Красная капуста, шпинат, творог.

Спаржа, зеленые бобы, грецкие орехи.

Окра, свекольная ботва, семечки подсолнечника.

Спаржа, брокколи, яйца.

Тушеные баклажаны, кудрявая капуста, авокадо.

Тыква, горчичная ботва, пекан (орехи).

Стручковые бобы, окра, жареная баранина.

Брюссельская капуста, кудрявая капуста, орехи.

Предлагаем следующую схему питания на неделю. Она послужит вам основой для собственного составления соответствующего меню. К ней нужно подходить творчески, сообразуясь со своими вкусами и возможностями.

Весенне-летнее меню

Воскресенье

1-й завтрак Арбуз, вишня, абрикосы.

2-й завтрак Овощной салат, мангольд, тыква, картофель.

Обед Овощной салат, стручковые бобы, окра, орехи.

Понедельник

1-й завтрак Персики, вишни, абрикосы.

2-й завтрак Овощной салат, свекольная ботва, морковь, тушеные бобы.

Обед Овощной салат, шпинат, капуста, творог.

Вторник

1-й завтрак Канталупа (дыня).

2-й завтрак Овощной салат, окра, кабачки, артишоки.

Обед Овощной салат, брокколи, свежая кукуруза, авокадо.

Среда

1-й завтрак Ягоды со сливками (без сахара).

2-й завтрак Овощной салат, цветная капуста, окра, рис.

Обед Овощной салат, кабачки, ботва репы, баранья отбивная.

Четверг

1-й завтрак Персики, абрикосы, сливы.

2-й завтрак Овощной салат, зелёная капуста, морковь, сладкий картофель.

Обед Овощной салат, свекольная ботва, стручковые бобы, орехи.

Пятница

1-й завтрак Водяная дыня.

2-й завтрак Овощной салат, тушеные баклажаны, мангольд, хлеб из цельной пшеницы.

Обед Овощной салат, тыква, шпинат, яйца.

Суббота

1-й завтрак Бананы, вишни, стакан простокваши.

2-й завтрак Овощной салат, зелёные бобы, окра, картофель.

Обед Овощной салат, капуста, брокколи, соевые побеги.

Осенне-зимнее меню

Воскресенье

1-й завтрак Виноград, бананы, финики.

2-й завтрак Овощной салат, китайская капуста, спаржа, тушеные корнеплоды.

Обед Овощной салат, шпинат, тыква, тушеные бобы.

Понедельник

1-й завтрак Хурма, груша, виноград.

2-й завтрак Овощной салат, капуста, цветная капуста, батат.

Обед Овощной салат, брюссельская капуста, стручковые бобы, пекан (орехи).

Вторник

1-й завтрак Яблоки, виноград, сушеный инжир.

2-й завтрак Овощной салат, ботва репы, окра, рис.

Обед Овощной салат, капуста, тыква, авокадо.

Среда

1-й завтрак Груши, хурма, бананы, стакан простокваши.

2-й завтрак Овощной салат, брокколи, стручковые бобы, картофель.

Обед Овощной салат, окра, шпинат, пиньоль.

Четверг

1-й завтрак Плоды дынного дерева, апельсин.

2-й завтрак Овощной салат, кабачки, пастернак, хлеб из цельного зерна.

Обед Овощной салат, красная капуста, стручковые бобы, семечки подсолнечника.

Пятница

1-й завтрак Хурма, виноград, финики.

2-й завтрак Овощной салат, морковь, шпинат, сваренные на пару корнеплоды.

Обед Овощной салат, мангольд, тыква, сыр (не плавленый).

Суббота

1-й завтрак Грейпфрут.

2-й завтрак Овощной салат, свежий горох, капуста, кокосовый орех.

Обед Овощной салат, шпинат, сваренный на пару лук, баранья отбивная.

Воскресенье

1-й завтрак Дыня

2-й завтрак Овощной салат, стручковые бобы, овощной суп, батат.

Обед Овощной салат, тушеные баклажаны, капуста, яйца.

3. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ УГЛЕВОДОВ

Углеводы – это крахмалы и сахар. Один из самых авторитетных теоретиков и практиков раздельного питания американский доктор Герберт М. Шелтон разбивает углеводы на следующие группы: крахмал, сахар и сиропы, сладкие фрукты.

КРАХМАЛЫ

- Все хлебные злаки
- Зрелые бобы (кроме соевых)
- Зеленый горох
- Картофель (всех видов)
- Каштаны
- Арахис
- Кабачки (судя по конкретным примерам кабачки, баклажаны, тыква, репа и брюква являются полукрахалами)
- Артишоки

УМЕРЕННО КРАХМАЛИСТЫЕ

- Цветная капуста
- Свекла
- Морковь
- Брюква
- Козлобородник (порейно-лиственный или овсяный корень)

СИРОПЫ И САХАР

- Желтый сахарный песок
- Белый сахар
- Молочный сахар

- Кленовый сироп
- Тростниковый сироп
- Мед

СЛАДКИЕ ФРУКТЫ

- Бананы
- Финики
- Инжир
- Изюм
- Мускатный виноград
- Чернослив
- Сушеная на солнце груша (т. е. без применения серы)
- Хурма

Переваривание углеводов, содержащихся в пище, начинается во рту. Ответственность за это несет фермент амилаза, который попадает из слюнных желез в полость рта. Он расщепляет содержащийся в пище крахмал (сложный углевод) на мелкие составные части. Для этого ему нужна слабощелочная среда. Если же ее нет, амилаза не может действовать оптимально. Это значит, что крахмал попадает в желудок и тонкий кишечник мало расщепленным, почти переваренным. Если есть, например, картофель, в котором много крахмала, вместе с кислыми плодами, то амилаза не может действовать оптимально, поскольку в полости рта из-за фруктовых кислот практически отсутствует слабощелочная среда. В тонком кишечнике крахмал тоже переваривается с помощью амилазы, вырабатываемой поджелудочной железой. Если среда в кишечнике не слабощелочная, это может повредить пищеварению.

Одному из специалистов принадлежат такие слова: «Не потребляйте за один прием более двух пищевых продуктов, богатых сахаром и крахмалом. Когда вы едите хлеб с картофелем, потребление крахмала превышает норму. Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье, и (после обеда) десерт, должна также включать комплекс витаминов В, некоторое количество соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням».

Практики раздельного питания настоятельно советуют: не потребляйте только один крахмал на прием и не ешьте сладости в сочетании с крахмалом. Они не рекомендуют потреблять с крахмалами сахар, сироп, мед, печенье, пироги и т. п., так как после такого сочетания в желудке происходит брожение, появляются боли и наступает полное расстройство пищеварения. Сода хотя и нейтрализует образовавшиеся кислоты, но не останавливает брожения. Специалисты по питанию придерживаются и такого правила: потреблять с крахмалами большое количество салата из сырых овощей (за исключением помидоров и другой кислой зелени). В них содержится много витаминов и минеральных солей. Ни один заменитель природных витаминов не оказывает такого благоприятного влияния на пищеварение, как натуральные продукты. На самом деле мы потребляем витамины только в естественном виде, а то, что продается в аптеке – всего лишь имитация, проще говоря, подделка. А вот препараты, содержащие кальций, железо и другие микроэлементы очень полезны. Хотя никакая химия не заменит полноценные продукты питания, которыми одаривает нас природа.

Организму требуются абсолютно все витамины. Немалое их количество содержится в салате из сырых овощей. В процессе потребления пищи витамины взаимодействуют не только друг с другом, но и с минеральными солями.

Итак, как уже было отмечено, потребление двух или более видов крахмала за один прием способствует переизбытку. Особенно это касается больных людей. Правилom же для всех должно стать следующее: только один вид крахмала на один прием! Пищеварительный тракт человека сориентирован на потребление природных сочетаний,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
а не тех случайных и беспорядочных сочетаний пищевых продуктов, которыми так богато напичкан наш цивилизованный мир. Пищеварительные соки легко приспособляются к перевариванию таких продуктов, как злаки, но они не могут принять на себя ответственность за переваривание такого белково-крахмального сочетания, как хлеб с сыром. По этому поводу кто-то из специалистов пошутил, что природа никогда не производит сандвичей.

Наша пищеварительная система живет в согласии с природными пищевыми сочетаниями и отвергает неприродные сочетания. Как показывают опыты, крахмал, тщательно перемешанный со слюной, переваривается в желудке в течение двух часов. Но если с крахмалом поступают белки, то они быстро прекращают слюнное пищеварение, а желудок окисляется. Основное же предназначение слюны – начальное пищеварение. Вот почему пищу – хлеб, каши и другую, содержащую крахмал – необходимо тщательно пережевывать, а не запивать водой каждый глоток. Хотя прием воды во время еды и не осуждается, недопустимо посредством ее ослаблять воздействие слюны на крахмал во рту. Питье воды во время еды ослабляет действие слюны на крахмал как во рту, так и в желудке. Неверно утверждение, что питье воды помогает процессу пищеварения. Лучше всего пить воду за 10–15 минут до еды. А если после еды вам так уж хочется пить, то поешьте нейтральных овощей – капусты и т. п.

4. КАЛОРИИ И БОЛЕЗНИ

Напомним основные правила системы раздельного питания. Знакомясь с ними надо, однако, учитывать, что они – не догма. Как отмечает доктор Вальба, «индивидуальное в раздельном питании стоит выше общего. Директивы относятся только к здоровым людям. А тот, кто болен, например, диабетом или хронической недостаточностью почек, должен вносить в систему раздельного питания индивидуальные изменения в соответствии со своими потребностями».

Вот эти правила:

- в пищу следует употреблять по возможности только натуральные продукты и избегать продукты, обработанные промышленным способом, с определенным сроком хранения, а также готовые блюда;
- принимая пищу, не следует комбинировать вместе продукты, богатые белком, и продукты, богатые углеводами;
- все нейтральные пищевые продукты можно сочетать либо с продуктами белковой группы, либо с продуктами углеводной группы;
- во избежание переокисления организма следует ограничивать потребление продуктов, изобилующих белками и углеводами;
- для сохранения кислотно-щелочного баланса пища должна состоять приблизительно на 75 процентов из преимущественно сырых щелоче-образователей (овощей, зеленого салата и фруктов) и только приблизительно на 25 процентов из кислото-образователей (мяса и рыбы);
- по утрам следует есть по возможности щелочную пищу, в обеденное время – белковую, а вечерами – углеводную. После 15 часов не следует принимать никакой белковой пищи;
- между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином) рекомендуется выдерживать интервалы порядка 4х часов. В эти интервалы можно и поесть, если это обусловлено дневным ритмом, ведь в раздельном питании индивидуальное стоит над общим;
- есть следует медленно и спокойно, тщательно пережевывая пищу.

Выбор правильного питания – это большой шаг к предотвращению многих заболеваний, убивающих нас раньше отпущенного нам природой срока.

Вот 101 продукт, имеющий «правильный состав» – состав, который поможет вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавленную от болезней.

1. Спаржа. Для борьбы против рака и гипертонии чашка этих величавых копий содержит хорошую порцию каротина и калия. В спарже много клетчатки, зато нет жира, холестерина. Она помогает предотвратить сердечнососудистые заболевания,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
ожирение, диабет. Всего 44 калории содержит чашка спаржи.

2. Бананы. Пара небольших бананов содержит столько же клетчатки, сколько целый ломоть белого хлеба, и вдобавок изрядную дозу калия, понижающего кровяное давление. Бананы входят в каждую диету с невысоким содержанием жиров, предназначенную для профилактики рака, сердечнососудистых заболеваний, диабета и ожирения. Питательная ценность одного банана около 100 калорий.

3. Яблоки. Яблоки – один из лучших источников пектина, растворимого волокна. Поддерживать низкий уровень холестерина позволяет именно пектин, предотвращающий сердечнососудистые заболевания. Он также позволяет избегать резких колебаний содержания сахара в крови и таким образом держать его под контролем. В борьбе против лишнего веса яблочный пектин замедляет пищеварение и помогает вам быстрее почувствовать себя сытым, что делает его вашим союзником. В среднем одно яблоко содержит 81 калорию. Несомненно, этот фрукт выглядит как блистательный символ хорошего здоровья.

4. Авокадо. Вполне вероятно, что авокадо – наиболее мощный источник калия, который только можно найти. В борьбе против гипертонии он незаменим. К сожалению, его высокая калорийность (324 калории в одном фрукте) может сыграть против вас, поэтому не злоупотребляйте им. Из-за высокого содержания жиров авокадо часто пользуется дурной репутацией. Большая же часть этих жиров, в действительности, ненасыщенные. В первую очередь они весьма полезны для здоровья, благодаря их способности понижать уровень холестерина.

5. Абрикосы. Абрикосы – богатый источник каротина и клетчатки, вместе противоборствующих раку. Он также содержит много калия, который защищает от инсульта и гипертонии. Кто следит за собственным весом, может немного подсластить жизнь горстью сушеных абрикосов – примерно десять половинок – содержащих всего 83 калории.

6. Бобы. Едва ли можно найти сорт бобов, который не был бы вам полезен. Бобы – и розовые, и белые, и коричневые, и красные – содержат столько растворимых волокон, что диета с ежедневной порцией в 4 унции (113 г) бобов способна значительно понизить высокий уровень холестерина. Бобы содержат много калия, кроме того кальция и протеина и очень мало жиров, и поэтому должны заменить на вашем столе жирное мясо.

7. Артишоки. Один средний артишок содержит больше клетчатки, чем миска овсянки, и втрое больше, чем овсяная булка. Это делает артишок ценным союзником в борьбе против рака, диабета и сердечнососудистых заболеваний. В нем обилие кальция и немалое количество калия и магния.

8. Неочищенный рис. Представьте себе, что каждое зернышко неочищенного риса – это снаряд, которым вы отстреливаетесь от диабета, сердечнососудистых заболеваний и рака. Но не порох, а клетчатка взрывчатое вещество в этих снарядах. В белом очищенном рисе вы не найдете ее, а также многих других компонентов. Поэтому берите именно бурый, неочищенный рис.

9. Свекла. Когда ваши салаты станут надоедать вам, нарежьте полчашки этой пурпурной прелести и украсьте ею вашу зелень. Вы не только выиграете в цвете и вкусе, но и добавите заряд калия и клетчатки к своей программе профилактики инсульта. Энергетическая ценность свеклы не стоит даже упоминания, поэтому вы можете наесться ею, не опасаясь, что нарушите диету.

10. Ячмень. Ячмень бывает двух видов: перловая крупа, у которой удалена вся наружная шелуха, и полуочищенный ячмень, называемый также шотландским, у которого удалена только самая внешняя оболочка. В ячмене много протеина и клетчатки, мало жиров и натрия; чашка вареной крупы содержит 170 калорий. Ячмень вполне может заменить мясо в супах и вторых блюдах.

11. Брюссельская капуста. Хороший заряд витаминов А и С дадут вам эти маленькие драгоценности с вашего огорода. В них умеренное количество калия и клетчатки и мало натрия, мало жира. Это полезный продукт для тех, кому надо контролировать свой вес; чашка брюссельской капусты содержит 55 калорий.

12. Ежевика. Эта сладкая радость содержит около 74 калорий на чашку, изрядную дозу калия, клетчатки, почти не содержит соли, а содержание жиров в ней чисто

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
символическое. Она поможет вам противостоять гипертонии и ожирению.

13. Капуста. Капуста – это овощ, который будет вам всегда полезен, независимо от состояния вашего здоровья. Чашка мелко нарезанной капусты содержит достаточное количество кальция, калия и витаминов А и С. В ней практически нет натрия и жиров, всего 16 калорий, и при этом обилие клетчатки. Те, кто не ест капусту, как показывают исследования, подвержены раку толстой кишки втрое чаще, чем те, на чьем столе она бывает хотя бы раз в неделю. Эти же достоинства делают капусту полезной против диабета, ожирения, гипертонии, инсульта.

14. Брокколи. Брокколи – лучший из всех овощей для профилактики раковых заболеваний. Чашка брокколи – это чашка витамина С, кальция и калия. Вместе эти компоненты делают брокколи хорошей защитой еще против целого ряда заболеваний: сердечнососудистых заболеваний, остеопороза. Сдерживать ожирение позволяет 24 калории в чашке брокколи. Перечисленные достоинства делают брокколи едва ли не самой полезной пищей.

15. Гречка. Гречка, пахнущая орехами, содержит много клетчатки, мало жиров и натрия, как все хорошие крупы. Эти качества делают ее хорошей защитой от сердечнососудистых заболеваний. Но гречиха имеет еще одно достоинство, которого нет у других круп. Гречневая диета, как показал исследования, оказывает положительное влияние на уровень сахара в крови, что может быть полезным для диабетиков. Можно использовать гречневую муку вместо обычной для своей кулинарии и выпечки. Можно приготовить салат из вареной гречки и мелко нарезанного шпината. Из гречневой муки получаются великолепные оладьи.

16. Дробленая пшеница. Высушенная и раздробленная пшеница, ошпаренная кипятком, чаще используется для украшения салатов. А на Ближнем Востоке ее используют как основной компонент в некоторых блюдах. Предотвратить инсульт и понизить кровяное давление поможет одна чашка дробленой твердой озимой пшеницы, к тому же вы получите хорошую дозу калия.

17. Цветная капуста. В цветной капусте мало жиров мало натрия, зато калия и клетчатки более чем достаточно для того, чтобы обратить на себя внимание людей, нуждающихся в контроле за кровяным давлением и профилактике инсульта. Не следует забывать о ней и всем остальным: она обладает мощным антиканцерогенным потенциалом. Как показывают исследования, цветная капуста принадлежит к семейству краснокветных растений, которые содержат вещества, предотвращающие рак.

18. Рапсовое масло. Это масло снижает уровень холестерина столь эффективно, что оказывается полезным для профилактики сердечнососудистых заболеваний. Масло содержит много ненасыщенных жиров. Однако – внимание! – оно высококалорийно: 120 калорий в столовой ложке, поэтому использовать его надо не вместе с другими жирами, а вместо них.

19. Сельдерей. В любую диету входят эти хрустящие зеленые стебли. Стебель сельдерея предотвращает рак, содержит всего 6 калорий, при этом в нем много каротина и калия, необходимого для контроля за кровяным давлением. В нем также содержится умеренное количество кальция, укрепляющего кости. Чего в сельдерее нет, так это жиров. Кто бы мог подумать, что такой второстепенный продукт обладает таким набором первоклассных качеств.

20. Канталупа (ребристая дыня). Эта абрикосового цвета, солнечная дыня имеет такой состав, что всего лишь половина ее обеспечивает вас достаточной дозой витаминов А и С, защищающих от рака. Она содержит мало жиров и соли и необычайно богата калием, поэтому рекомендуется для тех, кому необходимо снизить высокое кровяное давление. Ожирения можно не опасаться, поскольку половинка дыни содержит 94 калории.

21. Сыр. Король всех блюд – сыр. Он полон питательных веществ: кальция, укрепляющего кости, витамина В, защищающего от стресса, витамина А, необходимого для профилактики рака. В основном в нем много насыщенных жиров. Поэтому предпочтительные сорта с низким содержанием соли и жиров. Злоупотреблять сыром не стоит – порции в 1 унцию (28 г) более чем достаточно. Он содержит тем меньше жиров, чем светлее и мягче сыр. Наилучший выбор – крестьянский сухой кисломолочный сыр.

22. Морковь. Морковь – чемпион среди всех защитников вашего здоровья. Она предотвращает раковые заболевания. Морковь самый доступный источник каротина. Для курильщиков, если они не едят моркови, вероятность заболевания раком легких увеличивается в три раза. Морковь достаточно богата калием и клетчаткой. Она содержит изрядное количество растворимого волокна, что немаловажно для контроля за диабетом. Это идеальная закуска для желающих похудеть и всего 31 калория.

23. Вишни. Вишни практически не содержат сахара и жиров, это воистину подарок природы любителям сладкого. Но не стоит забывать о них в вашей борьбе против рака, так как каротина в них не меньше, чем во многих овощах. Вишни полезны для профилактики инсульта и гипертонии, так как в них также много калия.

24. Дыни Касаба. Богатый источник калия витамина С – это один-единственный ломтик дыни Касаба. Надежный заслон инсульту ставит сочетание этих элементов, а также снижает кровяное давление. Чашка нарезанных кусочков содержит 43 калории. Касаба является мощным оружием в борьбе против ожирения.

25. Кукуруза. В половине чашки кукурузы всего лишь 66 калорий и много каротина, клетчатки. Предназначенная для профилактики рака, сердечнососудистых заболеваний, диабета и ожирения она играет важную роль в любой диете.

26. Каштаны. Не только для поджаривания над огнем в рождественскую ночь существуют каштаны. Как только осенью они начнут осыпаться с деревьев, сразу включите их в свой рацион. Чашка спелых очищенных каштанов содержит 846 миллиграммов калия – больше любых других продуктов. Это поможет вам избежать гипертонии и инсульта. Если вы следите за своим весом, будьте осторожны: чашка каштанов обойдется вам в 310 калорий.

27. Черный горошек. Для тех, кто ищет здоровую пищу, эти маленькие черные выходцы с Юга – настоящий подарок. В них много витамина В, предохраняющего от стресса, и железа, которое входит в состав крови. Они полезны против инсульта и гипертонии, а также богаты калием и клетчаткой и бедны жирами и натрием.

28. Грудки цыплят. Идеальное сочетание для тех, кто желает избежать гипертонии, инсульта и ожирения – это цыплячьи грудки, содержащие мало калорий, мало жиров и мало натрия. 142 калории содержит половинка жареной цыплячьей грудки без кожицы.

29. Одуванчики. Ботва одуванчиков, не обремененная натрием и жирами, является источником калия и кальция. Всего 35 калорий в чашке сырых листьев, зато две дневные нормы каротина. В вашей войне против рака это полезный союзник.

30. Куриный горошек. Часто используется как заменитель мяса, потому что содержит достаточное количество кальция, клетчатки и очень много калия, а также много протеина. Для профилактики гипертонии, инсульта – это одно из лучших блюд. Куриный горошек, как показывают исследования, может быть полезен для профилактики сердечных заболеваний. 134 калории содержит полчашки куриного горошка.

31. Баклажаны. Этот пурпурный овощ предотвращает гипертонию и инсульт благодаря высокому содержанию калия. Всего 27 калорий содержит чашка баклажанов, он неизменно входит в меню желающих похудеть.

32. Листовая капуста. Овощ, превосходный во многих отношениях, – это листовая, или кормовая капуста. Чашка вареной капусты – это почти дневная норма каротина, необходимого для профилактики рака. Богатый источник кальция, предотвращающего остеопороз, а также калия, предохраняющего от инсульта и гипертонии. В ней очень мало жиров. Это друг тех, кто живет здоровой и свободной от обжорства жизнью. Всего 27 калорий на чашку (в вареном виде).

33. Инжир. Богатый источник полезной клетчатки с низким содержанием жиров – это инжир, благодаря чему, как считают специалисты, он позволяет вам чувствовать себя сытым в течение длительного времени. Он может помочь тем, кто хочет похудеть. Всего 42 калории в трех вареных ягодах инжира; они содержат столько же клетчатки, сколько целая миска овсяных хлопьев.

34. Болотная капуста. Чашка этих маленьких овощей содержит всего 21 калорию и дневную дозу каротина, предохраняющего от рака.

35. Камбала. Камбала обладает теми же лечебными свойствами, что и палтус, принадлежащий к тому же семейству. В ней почти нет насыщенных жиров, много протеина, изрядное количество витаминов В и низкая калорийность – всего 120 калорий в 3 унциях (85 г).

36. Бифштексы. Вам это кажется странным? Если вы можете ограничивать свой аппетит, вовсе не стоит исключать мясо из своего рациона. Следует не есть слишком много и выбирать только наименее жирные куски.

Хорошо приготовленный бифштекс – богатый источник калия, предотвращающего инсульт, и железа, входящего в состав крови. Один бифштекс весом в 8 унций (227 г) содержит 276 калорий.

37. Медовая дыня. Дыня – бледного лимонного цвета, столь богатая калием – заслуживает внимания каждого, кто заботится о профилактике инсульта и гипертонии. В ломтике дыни 46 калорий – полезно для тех, кто желает похудеть.

38. Палтус. Мясо этой рыбы рыхлое, белое и содержит ничтожное количество насыщенных жиров, мало натрия всего лишь 100 калорий в одной порции весом 3 унции (85 г). Оно занимает одно из первых мест в списке богатых протеином, полезных для сердца низкокалорийных продуктов. В ней кроме того, достаточно витамина В, защищающего от стресса.

39. Кудрявая капуста. Всего 43 калории содержит чашка вареной кудрявой капусты и много кальция, калия, каротина. Против ожирения – это мощное средство.

40. Чеснок. Чеснок остр на вкус; не менее остра его способность усиливать процесс разрушения кровяных сгустков, вызывающих инсульт, и способность искоренять холестерин, несущий с собой сердечнососудистые заболевания. 4 калории содержит головка чеснока. Самая дешевая страховка от любых недугов – это чеснок на вашем столе.

41. Кольраби. В буквальном переводе с немецкого «кольраби» означает «капуста-турнепс». Действительно, это тоже овощ из семейства крестоцветных, обладающих антиканцерогенными свойствами. Также в нем много калия и витамина С. Энергетическая ценность одной чашки кольраби 48 калорий, жиров в нем почти нет, натрия мало. В борьбе с инсультом, ожирением и гипертонией это в общем неплохой помощник.

42. Грейпфруты. Один из самых популярных диетических продуктов – грейпфрут, уступающий только сельдерею. Половинка грейпфрута содержит всего 38 калорий. Благодаря обилию клетчатки, создающей ощущение сытости, и низкой калорийности он помогает бороться с ожирением. В нем достаточно калия, чтобы сдерживать гипертонию и инсульт. В одном грейпфруте содержится более дневной нормы витамина С.

43. Киви. Превосходный источник витамина С и хороший источник калия – это киви, или китайский крыжовник. Однообразие диетических блюд способен скрасить его изысканный экзотический вкус. 55 калорий содержит один плод.

44. 45. Лимоны (различные сорта). Замечательны эти фрукты из семейства цитрусовых тем, чего они не содержат: в них нет ни натрия, ни жиров, ни калорий, достойных упоминанию. Лимон незаменим в борьбе с избыточным весом. Их постоянно можно использовать вместо жирных продуктов. Используйте лимоны или лимонный сок вместо масла и рыбы, или как пикантную альтернативу жирному салатному соусу.

46. Орехи. Это миндаль, орехи макадамия, лещина, лекан, фисташки. Они содержат много калорий – около 170 на унцию (28 г) – и жиров. Но эти жиры благотворно влияют на сердечную деятельность. Их лучше употреблять в небольших количествах, например, посыпать ими бефстроганов в сочетании с другой полезной для сердца пищей. Орехи помогают контролировать кровяное давление и имеют еще одно достоинство: они содержат в умеренных количествах калий и магний.

47. Молоко. Для защиты от остеопороза, инсульта и гипертонии даст вам хороший заряд калия и кальция один стакан нежирного молока. Оно может уменьшить также риск раковых заболеваний кишечника. По крайней мере одно из исследований показало, что пациенты, пища которых содержала кальций и витамин Д (он помогает организму усваивать кальций и, как правило, добавляется к молоку), подвержены

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
раковым заболеваниям примерно на треть реже, чем те, чья пища не содержала этих элементов. Молоко должно быть обезжиренным, про это нельзя забывать. Много жиров содержит цельное молоко, так что все его достоинства сходят на нет.

48. Макрель. Эта рыба – выбор тех, кто нуждается в наилучшем источнике жирных кислот, полезных для сердца. В ней также много калия, стабилизирующего кровяное давление. Порция весом в 3 унции (85 г) содержит 223 калории.

49. Овсяная крупа. Овсяная крупа не столь полезна, как отруби, но тем не менее содержит изрядное количество волокна, снижающего уровень холестерина. Если вы хотите разнообразить свой завтрак – это хорошая альтернатива отрубям.

50. Манго. Много каротина, калия и клетчатки содержит этот зеленый гость из тропиков. Всего 135 калорий в этой тропической прелести. Для профилактики рака и гипертонии включите его в диету.

51. Овсяные отруби. Уровень холестерина, как показывают исследования, можно значительно снизить, если съедать ежедневно по чашке овсянки. Они способны, кроме того, уменьшить потребность в инсулине у диабетиков или вовсе устранить ее. Обилие растворимого волокна – секрет ее воздействия благотворного воздействия. Оно то и помогает уменьшить долю вредного холестерина с легкими липопротеинами и увеличить долю полезного холестерина с тяжелыми липопротеинами.

52. Грибы. Источники камня – это грибы. Притом они практически не содержат жиров, натрия, низкокалорийны, с умеренным количеством магния. Не забудьте добавить грибы в ваш салат.

53. Оливковое масло. Достойна удивления способность этой золотистой жидкости предотвращать сердечнососудистые заболевания. Не влияя на холестерин с тяжелыми липопротеинами, она помогает понизить уровень холестерина с легкими липопротеинами. Но не забывайте, что это все-таки жир, причем высококалорийный – 120 калорий на столовую ложку. Поэтому использовать его можно только как заменитель других жиров в вашем меню.

54. Гладкие персики. Один персик содержит умеренное количество магния, а также хорошую порцию каротина и калия. Если вам надо избавиться от излишнего веса знайте: в нем 67 калорий, поэтому он не повредит вам.

55. Петрушка. Это не только душистая приправа – это хороший источник витаминов А и С для профилактики раковых заболеваний.

56. Лук. Исследования показывают, что вещества, содержащиеся в луке, могут повысить уровень холестерина с тяжелыми липопротеинами и тем самым уменьшить риск сердечнососудистых заболеваний. Лук препятствует развитию злокачественных опухолей, обладает также противоастматическим действием.

57. Макароны. Порцию макарон можно считать вполне здоровой пищей, так как она содержит 200 калорий и ничтожное количество жиров. Среди здоровых продуктов питания макароны наконец избавились от дурной славы пищи, ведущей к полноте, и заняли достойное место. В них заметное количество цинка и железа, много витамина В. Только не перечеркните все их достоинства густым соусом.

58. Апельсины. Апельсины у большинства людей ассоциируются с витамином С и защитой от простуды. Содержащиеся в апельсинах вещества полезны при профилактике рака. Апельсин лучше съедать целиком – в нем всего 65 калорий, – чем ограничиваться соком, поскольку в первом случае ваш организм получает еще и клетчатку.

59. Персики. Готовое лекарство для вашего организма – это персик. Каротин и калий в этом пушистом фрукте достаточно. Также достаточно клетчатки, но при варке большая часть ее теряется. Персик в среднем содержит 37 калорий. Это замечательная низкокалорийная закуска.

60. Папайя. Больше полезных элементов, чем едва ли не в любых других продуктах, содержится в мякоти этого распространенного тропического фрукта. Он содержит много калия клетчатки, столько же кальция, как четверть стакана молока, более чем дневную норму каротина и три дневных нормы витамина С.

61. Пастернак. Намного превосходит овсяную крупу по содержанию клетчатки. Он содержит хорошую дозу калия и кальция и полезен для костей для кровяного давления, хотя в нем много калорий – 130.

62. Устрицы. Цинк, который стимулирует работу вашей иммунной системы и защищает вас от инфекций – самая большая ценность в устрице. Никогда не ешьте их сырыми, – сварите дюжину устриц и вместе со всего лишь 177 калориями вы получите хорошее подкрепление защитным силам вашего организма.

63. Груши. 98 калорий содержит одна груша, и столько же клетчатки, сколько большинство круп. Они полезны для тех, кто следит за своим кровяным давлением, так как природа наделила их низким содержанием натрия и умеренным количеством калия и кальция.

64. Гранаты. Калий, необходимый нашему организму для предотвращения инсульта, без дополнений в виде натрия и жиров, а также железо для крови легко позволит вам получить гранат. С избыточным весом вам поможет справиться гранат, в нем всего 104 калории.

65. Горошек. Почти идеальная пища с точки зрения здоровья – это зеленый горошек. В нем есть калий, каротин, клетчатка полезные против рака, инсульта, сердечных заболеваний, диабета, гипертонии. В нем, кроме того, мало или совсем нет жиров, холестерина, натрия. Всего 67 калорий содержит полчашки вареного горошка.

66. Воздушная кукуруза. Это – легкая закуска, богатая клетчаткой. Всего 25 калорий содержит полная, с верхом чашка. Добавьте немного низкокалорийной приправы и дайте ей впитаться. Для тех, кто заботится о своем сердце и следит за весом – это прекрасная еда.

67. Перец. Больше витамина С, предохраняющего от рака, чем целый стакан апельсинового сока, содержит перец – зеленый и красный, жгучий и сладкий. В перце больше клетчатки и каротина, чем в любом другом овоще, но в нем много натрия. Для салатов и закусок хорош любой вид перца.

68. Картофель. Один из лучших источников калия, какие только существуют – картофель, поэтому он необходим для предотвращения гипертонии и инсульта. В картофеле мало натрия и жиров. Все это вместе взятое делает картофель одним из важнейших составляемых нашего здорового питания. Однако для того, чтобы сохранить калий в картофеле, его надо не варить, а печь или тушить. И не забывайте, что есть его надо вместе с кожей.

69. Индийская смоковница. Если вы считаете, что наилучший источник калия – бананы, то попробуйте индийскую смоковницу. На вид она кажется ближайшим родственником банана, однако на этом сходство и заканчивается. Плоды индийской смоковницы нельзя есть сырыми, они не сладкие. Один свежий плод содержит 218 калорий, они высококалорийные. Индийская смоковница в сочетании с рисом и бобами часто входит в состав богатого клетчаткой основного блюда, распространенного на островах Карибского моря.

70. Чернослив. Если речь идет о целительной клетчатке, то эти темные, сморщенные выходцы из мира фруктов вполне способны заменить овсянку. Они содержат также необходимый всем каротин, железо и калий, в отличие от овсянки.

71. Финиковые сливы. Наряду с папайей и пастернаком свежие японские финиковые сливы возглавляют список богатых клетчаткой продуктов. Поэтому они полезны для профилактики рака; в них также есть каротин.

72. Сливы. Чашка компота из слив доставит вам немало удовольствия, а также дозу калия и половину дневной нормы каротина. Свежие или консервированные сливы могут быть полезны против рака, гипертонии, инсульта.

73. Тыква. Вероятно, наилучшим из всех овощей средством профилактики рака является тыква, богатая каротином. Даже половина чашки содержит пять дневных норм каротина, да и в вареной тыкве сохраняется немало полезных для здоровья элементов. В ней умеренное количество калия и кальция, а также много клетчатки. Поскольку тыква содержит мало натрия и жиров и является низкокалорийным продуктом – это идеальная диетическая пища.

74. Итальянский салат. Не обращайте внимания на бледные, как айсберг, сорта, выбирая зелень для салата. Берите, например, яркоокрашенный итальянский. Ярко-зеленый цвет показывает, что в салате много каротина, который снижает риск раковых заболеваний. В нем практически нет калорий, натрия и жиров.

75. Ревень. Может помочь вам избежать инсульта и гипертонии чашка нарезанных свежих розовых стеблей. Дадут вам заряд калия и клетчатки также компот из ревеня или ревень, добавленный в пирог. Кальция в нем столько же, сколько в молоке, зато калорий в два раза меньше.

76. Радужная форель. Умеренное количество жирных кислот и мало жира содержит радужная форель. Она поможет вам избавиться от сердечных заболеваний и инсульта.

77. Малина. Вам достанется бушель здоровья, если не поленитесь отгонять птиц от куста малины, растущего у вас во дворе. Эти ягоды – красные или темные – превосходный источник клетчатки. Самое замечательное то, что они содержат мало калорий, поэтому вы можете наесться ими от души.

78. Шафрановое масло. Поможет вам снизить уровень холестерина масло из цветков шафрана. Оно относится к полезным для здоровья ненасыщенным жирам. Оно высококалорийно – 120 калорий в столовой ложке. Как и все другие масла, используют его с осторожностью.

79. Проростки. Без риска получить лишние калории или жиры сырые проростки – различных семян – позволяют вам украсить ваши салаты. 10 калорий содержит чашка проростков. Попробуйте различные семена, например, бобы, проростки которых содержат много магния и кальция. Для снижения кровяного давления эти вещества могут быть полезными. Исследования о проростках пшеницы показывают, что эти маленькие безвредные ростки могут предотвратить генетические изменения в клетках, вызываемые некоторыми канцерогенами.

80. Лосось. Один из богатейших источников жирных кислот, снижающих уровень холестерина. Полезным для сердца является лосось, свежий или вареный.

В консервированной лососине съедобны не только мясо, но и кости: они содержат столько же кальция, укрепляющего кости как полстакана молока.

81. Шпинат. Хороший источник каротина – это шпинат. В нем, кроме того, есть кальций и калий. Всего 12 калорий в чашке сырого шпината. Поскольку количество жиров и калорий в нем ничтожно, то он, вероятно, в первую очередь заслуживает внимания тех, кто желает похудеть.

82. Сардины. Сардины приносят вам двойную пользу. Их жир благотворно влияет на сердце и богат жирными кислотами. Они являются одни из лучших продуктов для профилактики остеопороза, а кости содержат много кальция. Но есть их каждый день не следует.

83. Сладкий картофель. В пять раз больше рекомендуемой дневной нормы каротина содержит одна вареная картофелина, в ней его 24877 миллиграмм. Сточки зрения профилактики рака – это идеальный продукт. Умеренное количество кальция, магния, калия, и столько же клетчатки, как два ломтя серого хлеба, содержит сладкий картофель. Против инсульта, гипертонии, ожирения и диабета он также полезен.

84. Крекеры из очищенной пшеницы. Одна унция (28 г) крекера из очищенной пшеницы содержит больше клетчатки, чем целый ломоть хлеба из цельной пшеницы. Некоторые производители крекеров, кроме того, используют полезное для сердца растительное масло вместо насыщенных жиров. Также зародыши пшеницы и ее некоторые сорта содержат кунжутное семя и полезную для здоровья клетчатку. Крекеры составляют хорошую закуску вместе с нежирным сыром.

85. Клубника. Не только сочный вкус теплого лета, но и особые защитные свойства против рака добавляет клубника всем вашим блюдам. Она содержит эллагиновую кислоту, которая, как представляется, нейтрализует воздействие некоторых канцерогенов, содержащихся в сигаретном дыме, ветчине и арахисовом масле. Поскольку чашка клубники содержит всего 45 калорий, вы можете есть ее, не опасаясь набрать лишний вес.

86. Семена подсолнечника. Столько же клетчатки, как ломоть пшеничного хлеба,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
содержит горсть семян подсолнечника. Эта горсть семян содержит 165 калорий.
Посыпьте ими вашу утреннюю кашу или обеденный салат, но не злоупотребляйте.

87. Швейцарский мангольд. Один лист швейцарского мангольда содержит клетчатку, калий и кальций, и, кроме того, 20 процентов дневной нормы каротина. В нем мало калорий и нет жиров. К своим салатам добавьте его вместе с другой зеленью, богатой каротином.

88. Помидоры. Один из лучших подарков вашему организму – свежие помидоры, неважно где выращенные: в Калифорнии, Ньюджерси или в вашем собственном саду. В них мало жиров и натрия и много витаминов А и С, калия и клетчатки. Поэтому они хороши от всех болезней. Всего 24 калории содержит этот сияющий красный шар, он поможет вам также справиться с избыточным весом.

89. Мандарины. Мандарины, как и апельсины, известны прежде всего благодаря витамину С. Чашка мандариновых долек, в отличие от апельсинов, обеспечит вас порцией каротина, поэтому он более полезен для профилактики рака. Всего 86 калорий в чашке мандариновых долек, это полезный продукт для борьбы с избыточным весом.

90. Соевый творог. Вместо жирного мяса и сыра используйте соевый творог. Этим вы сделаете большой шаг к продлению своей жизни. В нем мало жиров и натрия, изрядное количество кальция и много протеина. Он полезен как заменитель сыра для снижения уровня холестерина. Для любой диеты подходит соевый творог, в первую очередь для профилактики сердечнососудистых заболеваний и остеопороза.

91. Тунец. Белое мясо тунца, наравне с макрелью и лососем, богато жирными кислотами, которые предотвращают сердечные заболевания и инсульт. Оно полезно для понижения кровяного давления благодаря содержащемуся в нем калию. Если вы покупаете консервы, а не свежее мясо, не берите консервы в масле, чтобы не получить вместе с ними лишних жиров и калорий.

92. Арбуз. В жаркий летний день прекрасный способ охладить ваше пересохшее горло – съесть ледяной ломтик арбуза. Вы получите витамины А и С вместе с душистым соком, а также калий и кальций. 150 калорий содержит хороший ломтик арбуза, он ненавязчиво поможет вам контролировать ваш вес.

93. Турнепс. Полчашки вареного турнепса почти не содержит жиров и калорий, зато в ней много клетчатки. К этому количеству добавьте вареной ботвы, которая содержит почти дневную норму каротина – и вы получите сильное средство против рака, инсульта, диабета и ожирения.

94. Индюшка. Белое мясо индюшки (без кожицы) содержит меньше всего жира и калорий из всех сортов мяса. Вам следует именно его выбрать себе на обед.

95. Кресс водяной. Часто добавляемая в суп, эта зелень примечательна тем, чего в ней нет – жиров, соли, калорий. Одна порция в полчашки даст вам некоторое количество калия, кальция и витаминов А и С. В свои салаты вы можете добавлять ее или использовать вместо листьев салата для украшения сэндвичей с мясом индюшки или тунца.

96. Пшеничные отруби. Необходимая часть вашей диеты – пшеничный отруби, поскольку они – один из лучших источников клетчатки, необходимой для нормальной работы пищеварительного тракта и предотвращения заболеваний толстой кишки, таких, как дивертикул и рак. Например, вы можете есть их в чистом виде, заваривать в соке или посыпать ими бифштексы. Но с точки зрения вкусовых качеств лучше всего каша, причем с высоким содержанием отрубей. Это именно то, что необходимо вам для здоровья. 1/4 чашки пшеничных отрубей – это хороший источник железа, входящего в состав крови, и витаминов группы В, предохраняющих от стресса. Они могут также понижать кровяное давление благодаря сочетанию большого количества калия с малым количеством натрия. Однако, если вам надо следить за своим кровяным давлением, обязательно проверьте по надписям на упаковке, не добавлена ли к купленным вами отрубям поваренная соль.

97. Зерновые блюда. Только о домашних кушаньях, богатых клетчаткой и с низким содержанием насыщенных жиров, идет в данном случае речь. В чашку отрубей вы всегда можете добавить несколько семян подсолнечника и готовить каш почти по любому кулинарному рецепту. Количеств других сухих ингредиентов, кроме

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
орехов, не забудь те соответственно уменьшить. Если в рецепт входит масло и маргарин, замените его, например, рапсовым. Такие вкусные блюда помогут избежать рака инсульта, диабета, гипертонии и – если ими не зло употреблять! – ожирения.

98. Зародыши пшеницы. Столько же клетчатки как шесть ломтей белого хлеба или целая миска наи лучшей каши из отрубей, содержит одна унция (2 г) зародышей пшеницы. Практически их можно добавлять к любой пище. Помогают они избежать рака, диабета, гипертонии, ожирения, инсульта.

99. Пшеничный хлеб. Традиционный источник благотворной клетчатки – хлеб из цельной пшеницы. В нем есть также железо, витамины группы В, и мал жиров. Пусть он неизменно будет на вашем столе.

100. Зимняя смесь. Полна противораковых пита тельных веществ смесь из давленной мякоти желуде и калифорнийских орехов, она же богата каротином клетчаткой и витамином С. Она также содержи много калия, предотвращающего инсульт, и кальция укрепляющего кости.

101. Йогурт. Превосходный источник калия и каль ция – йогурт. В своей нежирной диете употребляйте ег регулярно, и он поможет вам избежать остеопороза инсульта, благотворно повлияет на кровяное давление

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАБЛИЦА 1

Содержание белков, жиров и углеводов в граммах на 100 г продукта по данным зарубежных специалистов.

Примечание:

- х – наличие белков, жиров, углеводов;
- отсутствие белков, жиров, углеводов;
- Б – белки; Ж – жиры; У – углеводы.

ТАБЛИЦА 2

Содержание основных пищевых веществ и энергии в некоторых продуктах питания (в 100 г продукта) по данным отечественных специалистов.

Примечание:

- Б – белки; Ж – жиры; У – углеводы; К – калории.

5. ПРАВИЛЬНЫЕ И ВРЕДНЫЕ СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

Рассмотрим все возможные сочетания пищи и кратко обсудим их влияние на процессы пищеварения.

Сочетание кислот с крахмалами. Известно, что даже слабая кислота ведет к разрушению важного энзима птиалина, который содержится в слюне. Отрицательным последствием этого является то, что крахмал, поступая в желудок, не переваривается. Вот что по этому поводу сказал один из физиологов – Стайлз: «Если смешанное питание начнется с кислоты, то трудно предвидеть, каким будет гидролиз (энзиматическое переваривание крахмала), вызываемый слюной. Тем не менее на завтрак мы часто едим кислые фрукты перед кашей и не замечаем вредного эффекта. Крахмал, который избежал переваривания на этой стадии, вынужден подвергаться действию панкреатического сока, и конечный результат может быть вполне удовлетворительным. Все же разумно предположить, что чем больше работы

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
проделано слюной, тем большая вероятность полного переваривания».

Щавелевая кислота, разведенная водой в соотношении 1:10000, способна полностью остановить воздействие птиалина в слюне. В 12 чайных ложках уксуса содержится столько кислоты, что слюна его уже не переваривает. Кислота, имеющаяся в кислых овощах и фруктах (яблоках, винограде, щавеле, клюкве и т. д.), также разрушает птиалин в слюне и не воздействует на переваривание крахмала. Следовательно, сочетание кислот с крахмалом не дает никакой пользы, поэтому кислоты и крахалы следует потреблять в разное время, или потреблять кислоты по крайней мере за 1520 минут до приема пищи.

Сочетание белков с крахмалами. Другой ученый, Читтден, доказал, что соляная кислота (даже в небольшой концентрации – 0,003 процента), содержащаяся в некоторых продуктах, также губительна для птиалина. А вот что пишет Хауэлл в своем учебнике по физиологии о желудочной липазе, которая «быстро разрушается при кислотности соляной кислоты 0,2 процента, так что если она имеет функциональное значение при пищеварении, то ее действие, подобно птиалину, должно завершиться на ранней стадии пищеварения, то есть прежде, чем содержимое желудка достигнет нормальной кислотности. Здесь мы не касаемся разрушения липазы под действием соляной кислоты желудка, говоря только о разрушении птиалина под действием той же кислоты». Ему вторит и физиолог Стейлз, говоря о том, что кислота противопоказана при слюнном пищеварении. Кислая реакция в желудке может приостановиться при попадании в него щелочей. Энзим птиалин чрезвычайно чувствителен к кислоте. В желудке постоянно сохраняется кислая среда, поэтому кислота, не переваренная слюной и утратившая птиалин, попадая в желудок, лишь повышает его кислотность. Без птиалина останавливается и переваривание крахмала. Однако наш организм тем и силен, что он может сам приспособить свои секреты к разным видам пищи. Так доктор Кабот из Гарвардского университета, который не был ни защитником, ни противником метода сочетания пищи, писал: «Когда мы едим углеводы, желудок выделяет соответствующий сок – желудочный, отличающийся по своему составу от сока, который выделяется, когда в него поступают белки. Это ответ на конкретные требования, которые предъявляются желудку. Желудок выделяет один вид сока, когда мы едим крахмалистую пищу, и другой вид сока, когда мы едим белковую пищу». То же утверждал и Павлов, когда говорил, что каждый вид пищи требует разной активности пищеварительных желез, а сила сока проявляется наиболее оптимально при удобоваримой пище.

А теперь вернемся к нашей практике. Когда мы едим хлеб, желудочный сок выделяет мало соляной кислоты, и она переходит в нейтральное состояние. Крахмал при этом переваривается, а соляная кислота, выделенная из хлеба, способствует перевариванию белков. В этом случае мы наблюдаем два процесса – переваривание крахмала и переваривание белка. Благодаря их неодновременности происходит полное усвоение продукта. Секреты точно регулируются и при переваривании продукта сложного состава. Но каким бы сложным не был продукт по своему химическому составу, он сможет легко перевариваться без смеси его с другими продуктами, состав которых резко противоположен выбранному нами. Организм может легко приспособиться к сочетанию крахмала с белком. А вот если есть хлеб и мясо одновременно, то вместо нейтрального желудочного сока, выделяемого в первые два часа переваривания хлеба, мы получим высоко-кислотный сок, и тогда переваривание крахмала прекратится.

Таким образом, крахмал требует щелочной среды, а белок – кислой. Проще говоря, желудочный сок переваривает белок, а слюна – крахмал, и для эффективного переваривания прежде нужно есть мясную пищу (белок), а затем уже крахмалистую. Почему так, а не иначе? Объяснение этому мы находим у физиолога Моттрема: «На периферии желудка происходит взбалтывание, смешивание пищи с желудочным соком. В неподвижной части желудка пища еще находится под действием слюны, а в подвижной части желудка – уже под действием желудочного сока: слюнное действие здесь невозможно». Иными словами, если вы едите сначала белок, а затем крахмал, то белок будет перевариваться в нижнем конце желудка, а крахмал – в верхнем. Люди в большинстве своем – инстинктивно или сознательно – обычно не употребляют белки вместе с крахмалами. В Англии мясо едят в начале трапезы, а пудинг – в конце. Во многих других странах десерт подают также в последнюю очередь. Однако и в Англии, и в Америке в обычае есть крахмал и белок в один прием. Употребляя мясо, яйца или сыр, человек ест это с хлебом. То же самое происходит и тогда, когда человек ест сосиски, сэндвичи с ветчиной, рубленые шницели, тосты с яйцами или другие аналогичные сочетания продуктов, то есть смешивая белок и крахмал одновременно.

К чему приводит такое питание, говорит Хауэлл: «Вопрос о том, насколько слюнное пищеварение в обычных условиях влияет на крахмалистую пищу, имеет большое практическое значение. В процессе жевания пища и слюна тщательно перемешиваются во рту, однако большая часть пищи зачастую проглатывается слишком быстро, что не позволяет энзиму полностью закончить свое действие. В желудке сок достаточно кислый, чтобы разрушить птиалин слюны, и поэтому, как считали раньше, слюнное пищеварение быстро приостанавливается при попадании пищи в желудок. Более поздние исследования процесса пищеварения в желудке показывают, что часть пищи может оставаться в каком-то участке желудка в течение часа или более не затронутой кислой секрецией. Поэтому есть причина полагать, что слюнное пищеварение в значительной степени может продолжаться в желудке».

Слюнное пищеварение, таким образом, может продолжаться в желудке за счет небольшого приема пищи, если, например, едят хлеб с мясом, яйцами, сыром или с другими белками, или картофель с белками. Когда едят рубленый шницель или сосиски, то люди едят их вместе с хлебом или булочкой. При еде эти продукты тщательно пережевываются и перемешиваются так, что желудок уже не способен разместить эти вещества по своим местам. Такого смешивания продуктов, как это делается человеком, невозможно увидеть нигде в живом мире. Животные едят один продукт в один прием. Неплохо бы и человеку следовать такому образу жизни.

Вывод из сказанного делаем такой: белки и углеводы нужно есть в разное время. А это значит, что каши, хлеб, картофель и другие крахмалистые продукты, как бы нам это не хотелось, надо есть отдельно от мяса, яиц, сыра, орехов и другой белковой пищи.

Сочетание белков с белками. Белки бывают различными по своему составу, поэтому для нормального пищеварения требуется особая настройка желудка на усвоение, например, молока или мяса. Процесс их пищеварения при одновременном употреблении разный по длительности. Поэтому временным фактором также не следует пренебрегать. Практика показывает, что не следует употреблять, например, яйца вместе с мясом или молоком. Такой совет особенно полезен туберкулезным больным. Недаром ортодоксальные евреи на протяжении многих веков воздерживаются от смешения этих продуктов.

Пищеварительный процесс должен постоянно видоизменяться для того, чтобы подпитывалась каждая белковая клетка, а этого не происходит, когда два белковых, но разных по своему назначению блюда съедаются в один присест. Не противопоказано, к примеру, потребление двух различных видов мяса или орехов в один прием. Не следует только использовать такие белковые сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи, молоко и орехи, так как одна белковая пища за прием должна обеспечивать наиболее эффективное переваривание. Поэтому предупреждаем: ешьте только одну концентрированную белковую пищу за один прием. У этого правила есть исключение – необходимо потреблять более одного белка, чтобы гарантировать поступление в желудок всех требующихся аминокислот. Но поскольку большинство людей питается более одного раза в день, то на это исключение вряд ли стоит обращать внимание.

Сочетание кислот с белками. Первая стадия переваривания белков совершается пепсином. Этот фермент действует только в кислой среде, в щелочи его действие прекращается. В зависимости от пищи меняется и состав желудочного сока. При потреблении белков желудочный сок становится кислым. Кислоты, в свою очередь, задерживают выделение желудочного сока и вредны для переваривания белков. Лекарства и кислые фрукты и овощи расстраивают процесс пищеварения, желудочный сок при этом не выделяется. Павлов говорил по этому поводу, что кислые фрукты и кислоты задерживают процесс их ферментации в желудке и серьезно мешают перевариванию белка, что приводит к накоплению в нем разной гнили.

Нормальный желудок выделяет столько кислоты, сколько необходимо для переваривания белка. Больной желудок выделяет больше кислоты (повышенная кислотность) или слишком мало (пониженная кислотность). В любом случае потребление кислот с белками вам все равно вредит. Известно, что пепсин активен только в кислой среде, поэтому чрезмерное потребление кислот ведет к разрушению пепсина и перенасыщению организма вредными для него веществами. Лимонный сок, уксус или другая кислота, добавляемые в салаты с белковой пищей, нарушают переваривание белков. Не следует употреблять вместе с мясом ананасовый, грейпфрутовый или томатный сок. А вообще, когда кислоты принимаются вместе с

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
белком, наступает гниение. Таким образом, потреблять кислоты и белки следует в разное время.

Сочетание жиров с белками. В работе Мак Мода «Физиология в современной медицине» говорится: «Доказано, что жиры оказывают определенное замедляющее действие на секрецию желудочного сока... Присутствие в желудке масла задерживает секрецию сока, выделяемого на следующий прием пищи, в других условиях легко усваиваемой». Эти слова подтверждают важную истину о необходимости ограничения потребления жиров, тогда как в других работах о пищевых сочетаниях эта мысль игнорируется.

Жир снижает действие желудочной секреции, уменьшает активность желудочных желез, отрицательно воздействует на пепсин и соляную кислоту в самом желудочном соке. Такое замедляющее действие продолжается обычно два или более часов, что приводит в результате не к повышению, а к снижению жизненного тонуса. Такие продукты как сливки, сливочное масло, масло различных видов, подливка, жирное мясо и т. д. нельзя употреблять в один прием с орехами, сыром, яйцами. Продукты, содержащие внутренний жир (орехи, сыр, молоко), требуют более длительного переваривания, нежели те, в которых жир отсутствует. Поэтому есть белки и жиры следует в разное время. Полезно потреблять жиры с зелеными овощами, особенно сырыми, так как овощи нейтрализуют замедляющее действие жиров.

Сочетание сахара с белками. Продукты, содержащие сахар (сиропы, сладкие фрукты, мед и т. д.), также тормозят секрецию желудочного сока. А сахар, потребляемый с белками, задерживает переваривание последних.

Переваривание сахара начинается в желудке и быстро усваивается кишечником. Но если есть его с другими продуктами (белками, крахмалом), то он задерживается в желудке, ожидая, когда переварится другая пища, что приводит к его гниению. Следовательно есть сахар и белки нужно в разное время.

Сочетание сахара с крахмалами. Переваривание крахмала начинается сразу во рту. Сахар же не переваривается ни во рту, ни в желудке, а в тонком кишечнике. А поскольку сахар потребляется с другой пищей, то ему также необходимо время на ожидание, когда переварится эта другая пища. За это время может произойти ферментация (брожение) сахара, создающая излишнюю кислотность в желудке. Вызывают брожение в желудке желе, джемы, фруктовые конфитюры, сахар, мед, черная патока, сиропы, добавляемые обычно в пирожки, хлеб, печенье, сладкие каши а также картофель. Поэтому людям с повышенной кислотностью следует ограничить употребление таких продуктов. Сладкие фрукты с крахмалом также приводят к брожению. Хлеб, содержащий такие добавки как финики, изюм, инжир – это не лакомство, а диетическая гадость. И если вам не избежать этой гадости, то поступайте как дети: ешьте сначала сладость, а потом все остальное. Замена сахара на мед в пирожках также не исключает брожения.

Отсутствие сахара в крахмале нарушает переваривание последнего. А если сахар кладется в рот вместе с крахмалом, птиалин не воздействует на сахар и крахмал также не переваривается. Отсутствие птиалина служит также препятствием для переваривания крахмала. Вывод: ешьте крахмалы и сахар в разное время.

6. НОРМАЛЬНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Вернемся к учебнику физиологии Хауэлла, где он пишет: «В толстой кишке гниение белков – постоянное и нормальное явление... Признавая, что брожение – обычное явление в желудочно-кишечном тракте, возникает вопрос, необходим ли этот процесс для нормального пищеварения и питания? Разумно принять умеренную точку зрения, хотя присутствие бактерий не приносит положительных результатов, сам организм приспособляется и нейтрализует их вредное действие». Далее он указывает, что гнилостные бактерии расщепляют протеины на аминокислоты, которые затем преобразуются в индолилуксусную и фенол-уксусную кислоты, жирные кислоты, двуокись углерода, водород, сероводород и др. Многие из этих образований выводятся через дикалин и мочу. Другие вещества, например, амины с разной концентрацией токсичности, остаются в желудке.

Мы не можем считать подобный процесс пищеварения необходимым. Просто Хауэлл и другие физиологи считают его нормальным. Когда Хауэлл говорит, что «чрезмерная бактериальная активность может привести к нарушениям в кишечнике – к таким, как понос, или к более серьезным заболеваниям в системе питания в результате образования токсических продуктов, таких, как амины», то непонятно, что он подразумевает под «чрезмерной бактериальной активностью». Еще в начале века

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
известный русский ученый И.И.Мечников путем прямых экспериментов на животных доказал, что фенолы и большинство других продуктов гниения в кишечнике вызывают атеросклероз сосудов и преждевременное старение других органов. Для подавления этого гниения он предложил вести в питание молочнокислые продукты – «простокваша Мечникова». Правильное сочетание продуктов, конечно, является наиболее эффективным средством.

Белковое гниение постоянно происходит в толстом кишечнике человека. Но это ненормальное явление. Гниение – это вонючие испражнения, поносы, запоры, затрудненный стул, вздутый живот, колиты, геморрой, кровотечения... И с этим надо бороться. Избавление от дурных привычек, правильное сочетание пищевых продуктов, физические нагрузки на воздухе и многие другие природные факторы на самом деле способны преобразить ваш запущенный организм в здоровый. Но пока мы говорим о нормальном пищеварении. Это прежде всего означает, что наша кровь должна постоянно обновляться. Поэтому в кровь при нормальной работе желудка должны поступать вода, аминокислоты, жирные кислоты, глицерин, моносахариды, но не яды – спирт, уксусная кислота, сероводород. Когда крахмал и сахар перевариваются нормально, они расщепляются на питательные вещества моносахариды. Ну а если они подвергаются брожению, то расщепляются на яды: двуокись углерода, уксусную кислоту, спирт. Во время переваривания белков появляются аминокислоты – полезные вещества. Но когда белки загнивают, они тоже преобразуются в яды. То есть в качестве конечного продукта мы получаем питательные элементы и яды.

Рассмотрим, что способствует гниению продуктов в желудке. Это переедание, прием пищи в момент усталости или непосредственно перед работой, или в случае, когда человек перегрелся или замерз. Еда при лихорадке, болях, серьезном воспалении, при отсутствии голода, в состоянии обеспокоенности, озабоченности, страха, гнева и т. п. не принесут вам чувства удовлетворения. Приправы, уксус, спирт также замедляют пищеварение, способствуя образованию бактерий. Причин пищевых расстройств – великое множество. Одна из распространенных – неправильное сочетание продуктов. Правильное питание, как известно, улучшает пищеварение, но приводит к несварению, если не устранены вышеперечисленные причины. Например, если вы победили чувство беспокойства, ваше питание может стать нормальным. Но потребление пищи в состоянии беспокойства, к тому же в неправильном сочетании, способно лишь усугубить чувство тревоги.

Самое хорошее питание не принесет пользы, если вы не подготовились для усвоения пищи. Лекарства в этом деле вам не помощник. Напротив, применяя их, вы разрушаете систему пищеварения. Процесс пищеварения наиболее эффективен, когда вы принимаетесь за еду в хорошем настроении. Посмотрите, как питаются люди в своей основной массе. Пищу они поглощают на ходу, и сразу – на работу, не давая отдыха ни душе, ни телу. И так день за днем из года в год. Но даром такой изнурительный режим не проходит – наступает возмездие. И только более сильные от природы особи могут выдержать... чуть-чуть больше.

От нервозности и перенапряжения ослабевают и функции выделения. Недостаточно лишь изменить, нужно устранить причины подавленного состояния человека. Лекарства же в этом случае приносят лишь дополнительные страдания. Не всякий отдых может привести человека в бодрое состояние. Попробуйте умерить свой пыл в погоне за многими делами, за различными наслаждениями, избавьтесь от душной атмосферы большого города, соприкоснитесь с животрепещущей природой, и вы почувствуете необыкновенный прилив сил, бодрости и свежести, к вам придет осознание истинного смысла настоящей жизни. Сделайте еще один шаг к полноценной жизни – руководствуйтесь всегда и везде правилами гигиены, выработанными лучшими умами человечества. Но речь идет не только о том, что даже и детям понятно. Мы имеем в виду рациональное использование пищевых продуктов, отдых, сон, упражнения, свежий воздух, чистую воду, солнечный свет, все это взаимосвязано.

7. ТРАДИЦИИ ВОСТОКА

Идея раздельного питания не взялась из воздуха, – в той или иной форме раздельное питание существовало всегда. Примером интуитивного применения принципа раздельного питания служат древние восточные культуры – Китай и Индия – где проблемам здорового образа жизни уделялось большое внимание. При этом видно, что, не делая из еды культа, там успешно развивали кулинарное искусство.

Индия

По сей день многие люди следуют принципам, изложенным в древних писаниях Индии и составляющим основу ведической культуры. (Слово «ведический» происходит от

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
санскритского слова «веда», что значит «абсолютное знание». Древние священные писания Индии, написанные на санскрите, называют Ведами, так как они содержат знания об абсолюте.)

Оценить по достоинству ведическую кухню – значит увидеть в ней часть ведической культуры. Принципиальное отличие ведической кухни от любой другой заключается в сознании повара. Следуя ведической традиции, повар готовит пищу в состоянии духовной сосредоточенности, думая о том, что эти блюда будут предложены Богу. Люди, как правило, просят Бога дать им «хлеб насущный». Преданный Кришне сам предлагает «насушенный хлеб» Богу, выражая тем самым свою любовь к нему, на что Кришна всегда отвечает взаимностью. В одном из ведических писаний – «Бхагавадгите» – Кришна говорит, что, если кто-то с любовью и преданностью предложит ему вегетарианскую пищу, будь то всего лишь листок, плод или вода, он примет ее. По своей непостижимой милости Кришна пробует предложенную пищу и тем самым одухотворяет ее. Так обычная еда становится прасадом Кришны, милостью Кришны, а обыкновенный прием пищи превращается в трансцендентный акт поклонения Кришне и любовного общения с ним.

Прасад по своим качества коренным образом отличается от пищи, приготовленной для собственного языка или на продажу. Готовя пищу, люди обычно думают о чем угодно, но только не о том, чтобы доставить удовольствие Господу, и их материалистические мысли оказывают неумолимое влияние на того, кто ест эту пищу. Но когда мы едим прасад – пищу, приготовленную с любовью и преданностью для Господа и затем предложенную ему – наши сердца очищаются. Один из духовных учителей движения Кришны, Махунда Гасвами, говорил: «Если вы едите обыкновенную пищу, вы только развиваете в себе страстное желание наслаждаться этим материальным миром, но если вы едите прасад, то с каждым съеденным куском в вас усиливается любовь к Богу». Такова философия ведической кухни.

Последователи ведической культуры практически не употребляли в пищу мясо. Употребление его распространилось в Индии лишь с приходом иноземных завоевателей: Моголов, пришедших их Персии в XVI веке; правивших в течение четырех веков португальцев и, наконец, британских колонизаторов. Однако, несмотря на то, что в течение многих веков Индия находилась под властью людей, питающихся мясом, огромное число индийцев и сейчас являются вегетарианцами.

Согласно ведическим представлениям, жизнь любого существа священна и ничем не оправданное убийство невинных созданий является грубым нарушением законов Божьих, поэтому Индия испокон веков была страной вегетарианцев. Истинным вегетарианцем по ведическим представлениям является тот, кто не ест ни мяса, ни рыбы, ни яиц. Нельзя считать вегетарианцем в полном смысле этого слова человека, если он отказывается от мяса, но ест яйца или рыбу, так как он питается плотью, хотя она может быть скрыта, как в яйцах, под известковой скорлупой. Тот, кто стал вегетарианцем только ради того, чтобы избежать насилия, может не видеть причин для отказа от употребления в пищу неоплодотворенных яиц. Однако, с ведической точки зрения, любая плоть непригодна для человека, поэтому тот, кто хочет стать вегетарианцем, должен отказаться и от яиц, которые являются строительным материалом для тел будущих цыплят, независимо от того, оплодотворены они или нет.

Некоторые вегетарианцы, называемые веганами, воздерживаются не только от мяса, рыбы, яиц, но и от молочных продуктов, протестуя таким образом против безжалостной эксплуатации коров, которой они подвергаются на мясомолочных фермах. Преданные же Кришны проявляют свое сострадание к животным иным способом. Они также осуждают подобное насилие над животными, но не отказываются от молока, которое, согласно Ведам, является одним из важнейших продуктов питания.

На время став вегетарианцами, многие люди позднее возвращаются к своим старым привычкам, поскольку не получают удовольствия от вегетарианской пищи и не очень убеждены в необходимости вегетарианства. Но если бы они знали об альтернативной системе ведического питания с ее изысканными блюдами, которые не только полезны для здоровья и очень вкусны, но также способствуют духовному развитию человека (с совершенно научной точки зрения), то навсегда отказались бы от мяса. Нет лучшей пищи, чем вегетарианские блюда, предложенные Кришне. Готовить их совсем не сложно, а результат превосходит все ожидания.

Итак, вегетарианство, с ведической точки зрения, – это неотъемлемая часть образа жизни и философии тех, кто стремится к совершенствованию, а не только система

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
питания. Начав следовать наставлениям Вед, какую бы цель мы не преследовали: достичь духовного совершенства или просто развить в себе привычку к чистой и здоровой пище, мы станем счастливее сами и перестанем причинять ненужные страдания другим живым существам в окружающем нас мире. Правильное питание важно по двум причинам: оно помогает человеку, занятому духовной практикой, овладеть своими чувствами, помимо того, что является одним из необходимых условий физического здоровья (переедание, употребление нечистой пищи, принятие ее в возбужденном состоянии вызывают, как известно, «мать всех болезней» – несварение желудка).

Первое требование правильного питания – одухотворение процесса приема пищи. «Бхагавадгита» делит пищу на три вида: пищу в гуне благодати, гуне старости (молочные продукты, фрукты, овощи, злаки) считается самой здоровой. Она очищает человека, дает силу, здоровье, увеличивает продолжительность жизни, приносит счастье и удовлетворение. Эта пища сладкая, сочная, маслянистая и вкусная. Причиной страданий является пища в гуне страсти: слишком горькая, кислая, соленая, сухая и горячая.

К гуне невежества относится «гнилая и дурно пахнущая пища», такая как мясо, рыба, птица и т. д. Тот, кто питается такой пищей, часто и мучительно болеет, накапливает плохую карму. Из этого следует, что пища, которую мы едим, оказывает непосредственное влияние на нашу жизнь. Если бы современные люди руководствовались в выборе пищи иными критериями, чем ее цена и желание получить удовольствие, то могли бы избежать многих ненужных страданий. Кроме того, что пища нужна для поддержания жизни и жизненной энергии, второе ее предназначение – способствовать очищению ума и сознания. Тот, кто заботится о своем духовном развитии, должен, прежде чем принять пищу, предложить ее Богу. Многие индийцы и жители других стран не прикасаются к пище, если она не была предложена Богу. Вкусение же предложенной Богу пищи способствует духовному прогрессу человека.

Третье правило, есть всегда в одно и то же время. Пережевывание пищи происходит наиболее активно, когда солнце в зените, поэтому старайтесь, чтобы основной прием пищи приходился на полуденные часы. После легкого завтрака должно пройти не менее трех часов до следующего приема пищи, а после плотного обеда – не менее пяти часов. Еда в строго установленное время, без перекусывания в промежутках между приемами пищи, поможет вам облегчить процесс пищеварения и обуздать ум и язык.

Принимать пищу следует в спокойной и приятной обстановке. Хорошее расположение духа помогает пищеварению, но в еще большей степени ему способствует духовный настрой. В соответствии с ведической поваренной книгой «Кшемакутухалой», написанной во втором веке нашей эры, хорошее настроение и приятная атмосфера важны для правильного пищеварения так же, как и качество самой пищи. Пища божественный дар, поэтому готовить, подавать и вкушать ее следует с радостью и благоговением.

Один из важнейших принципов ведической кухни – правильное сочетание продуктов. В один прием пищи можно сочетать лишь те продукты, которые подходят друг к другу по вкусу, легко перевариваются вместе и усваиваются. Хорошо сочетаются с овощами рис и другие злаки. Со злаками и овощами хорошо сочетаются молочные продукты, такие, как творог, пахта, йогурт, но свежее молоко и овощи несовместимы, так же, как и молоко с бобовыми. Типичный ведический обед из риса, дала, овощей и чапати содержит все необходимые питательные вещества и легко усваивается. Старайтесь не употреблять свежие фрукты с овощами. Фрукты лучше всего есть отдельно. Не смешивайте сладкие фрукты с кислыми, а молоко – с кисломолочными продуктами или кислыми фруктами.

Делитесь прасадом с другими. В классическом произведении «Упадешамрите», написанном около пятисот лет назад Рупой Госвами и рассказывающем о принципах преданного служения, говорится: «Одна из форм проявления любви к преданным – угощать их прасадом и принимать прасад от них». Священные писания рекомендуют делиться прасадом с окружающими – как с друзьями, так и с незнакомыми людьми. Дар Господен бесценен, и нельзя его утаивать от других. Когда приходило время обеда, домохозяин в древней Индии выходил на порог дома и кричал: «Прасад! Прасад! Прасад! Пусть все, кто голоден, заходят в мой дом и я накормлю их!» Многие индийцы следуют этому обычаю до сих пор. Оказав гостям радушный прием, они досыта кормят их и только после этого сами садятся за стол. Старайтесь угощать других прасадом при любой возможности, даже если вы не можете следовать

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
этому обычаю, и тогда вы сами будете получать от него большое удовольствие.

Следующее необходимое условие – соблюдение чистоты. Большое внимание в ведической культуре уделяется чистоте, как внешней, так и внутренней. Внешняя чистота подразумевает, в частности, соблюдение всех правил гигиены при приготовлении пищи. Это, безусловно, включает в себя такую хорошую привычку, как мытье рук перед едой. После еды также следует вымыть руки, прополоскать рот, вымыть лицо, промыть глаза. Внутренняя чистота – это чистота ума и сердца. Чтобы смыть с них налет материальной скверны, необходимо повторять ведические мантры, в первую очередь мантру Харе Кришна. Ешьте умеренно. Наша сила и энергия зависят от того, насколько хорошо усваивается съеденная нами пища, а не от того, сколько мы едим. Для нормального переваривания пищи в желудке должно оставаться свободное пространство. Старайтесь ограничиваться половиной той порции, которую вы, по вашему мнению, могли бы съесть. Вместо того, чтобы набивать желудок до отказа, отведите четверть желудка для жидкости и четверть для воздуха. Тогда желудок сможет быстро переварить пищу, и еда доставит вам большое удовольствие. Из-за переизбытка ум приходит в возбужденное состояние или становится вялым, а тело наливается тяжестью и усталостью. Умеренное же питание принесет удовлетворение уму и энергию телу. Не заливайте огонь пищеварения водой. Огонь – это видимое пламя и невидимое органическое горение. Процесс пищеварения, безусловно, основан на горении. Пища переваривается в желудке с помощью огня, называемого джатхарагни («огонь желудка»), как говорится в Ведах. И поскольку за едой мы пьем, то важно учитывать влияние жидкости на огонь пищеварения. Умеряет аппетит и уменьшает возможность переизбытка питье перед едой. Выпитое во время еды умеренное количество жидкости способствует пищеварению, однако, если мы пьем после еды, желудочный сок разжижается и огонь пищеварения становится слабее. Не пейте, по крайней мере, час после еды, а после этого можете пить хоть каждый час, вплоть до следующего приема пищи.

Бережливо расходуйте пищу. В дни нужды нам не хватает столько пищи, сколько мы выбросили в дни изобилия, говорится в священном писании. Поэтому кладите на тарелку столько пищи, сколько можете съесть, но если все же не доели, то сохраните остатки пищи до следующего приема пищи. Разогревайте оставшуюся пищу на медленном огне, добавив в нее немного воды и часто помешивая. Посуда должна быть закрытой. Прасад – священная пища. Его нельзя выбрасывать в мусоропровод или помойное ведро. Отдайте прасад животным или заройте в землю, либо бросьте в воду, если по какой-либо причине не доели его и нужно выбросить. Будьте экономны и старайтесь не переводить продукты, готовя или принимая пищу.

Время от времени необходимо поститься. Согласно «Агорведе», пост укрепляет силу воли и здоровье. Переодическое голодание дает к тому же отдых пищеварительной системе, благодаря чему чувства становятся более восприимчивыми, а ум и сознание проясняются. «Агорведа» в большинстве случаев рекомендует во время поста ограничиться одной водой. Однако, согласно «Агорведе», полный пост не должен длиться больше одного-трех дней. Важно не пить воды больше, чем необходимо для утоления жажды. Огонь пищеварения, джатха-рагни, сжигает скопившиеся в организме шлаки, так как во время голодания ему не нужно переваривать пищу, а избыток воды препятствует сжиганию.

Преданные Кришны соблюдают и другой вид поста – постятся в день экадаши, который приходится на 11 день после новолуния. В «Брахмавайвартапуране» говорится: «Тот, кто соблюдает пост в экадаши, освобождается от всех своих грехов и благодаря этому продвигается по пути добродетели». В дни поста преданные не употребляют в пищу зерновые и бобовые, а те из них, кто могут, соблюдают полный пост. В соответствии с ведической традицией рекомендуется плотный завтрак, еще более плотный обед и легкий ужин, а по праздникам изысканный пир. Предлагаемое меню дает представление о том, какие блюда лучше сочетаются друг с другом.

Типичный завтрак включает в себя блюдо из риса или бобовых, овощи, небольшое количество йогурта, ломтик хлеба, ломтик имбиря. Хорошо подходит к завтраку травяной или имбирный чай. Существует множество вариантов более легкого завтрака.

Традиционный ведический обед состоит из риса, чапати, дала и овощей. Можно дополнить обед салатом, чатни (острой сладкой приправой), сладостями и напитком. Летом можно подать также немного йогурта.

Ужин состоит из овощей и легкого хлеба, с которым хорошо сочетаются чатни,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
закуски, сладости и напитков. Идеальным ужином считается стакан горячего молока со специями с ложкой топленого масла. Перед сном не рекомендуется есть много злаков и бобовых, иначе желудку придется работать всю ночь. Согласно «Аюрведе», ни в коем случае нельзя есть на ночь цитрусовые, йогурт и вообще кислую пищу.

В соответствии с ведической традицией, в будние дни принято питаться умеренно и скромной пищей, а в воскресенье устраивать «пиры любви» и приглашать на них гостей. Роскошный пир дает возможность людям приобщиться к изобилию, которое царит в духовном мире. Меню праздничного пира должно включать рис с овощами или орехами, тушеные и жареные овощи, райту (салат), острую закуску, пури, чатни, один-два вида сладостей, напитков и кхир (сладкий рис). Число блюд на праздничном пире неограниченно.

Китай

Древние китайцы также много внимания уделяли проблеме правильного питания, напрямую связывая ее со здоровьем. В книге «Чжуджи» сказано:

Надо быть сведущим в еде и питье. Часто происходит расстройство организма и даже сама жизнь подвергается опасности. Почему? Потому что мы пищевыми веществами и питьем пользуемся или в излишестве, или в малом количестве, или не вовремя. Поэтому надо изучать особенности приготовления пищевых веществ и питья. Необходимо знать меру потребления и знать действие пищевых веществ и питья и какие из них вредны. Так, пищевые вещества обычно делятся на твердые и жидкие. А твердые еще делятся на простые семена, разные сорта мяса, маслажиры, зелень, и на сложные семена, приготовленные искусственно. Различия семян:

Семена с шелухой. Сюда относятся рожь, пшеница, гречиха, ячмень, рис, пшено, мелкий рис. Эти семена приятны на вкус и при усвоении сохраняют этот вкус.

Свойства семян риса: жирное, мягкое, удобоваримое и прохлаждающее. Рисом излечивают расстройство трех жизненных процессов, кроме того, рис укрепляет и останавливает поносы и рвоту. В отличие от риса мелкий рис имеет свойство прохлаждающее и удобоваримое, вызывает аппетит.

Пшено способствует заживлению и излечиванию расстройства тканей и ушибов, т. к. имеет свойство тяжелое, прохлаждающее и укрепляющее. Ядрица способствует упитыванию и увеличению экскрементов, действуя тяжело и охлаждающе.

Гречиха и ячмень. Они также имеют свойства охлаждающие, удобоваримые. Излечивают сложные расстройства жизненных процессов желчи и млечно-лимфатической системы.

Семена с кожицей; это различные сорта горохов. У них вяжущий, приятный вкус, охлаждающее действие; удобоваримы. Имеют упитывающее свойство, останавливают кровотечение, лечат острые расстройства слизистых путей, останавливают поносы. Горохом, освобожденным от масла, натираются при ожирении, при расстройствах питания крови и жизненных процессов желчи.

Если кашель, одышка, геморрой или в семенном пузырьке образовались камни – лечит китайский горох. Образование спермы усиливает манна. Вяжущий и приятный вкус мелкого гороха вызывает расстройства трех жизненных процессов. В свежем и сыром виде все эти семена тяжелые, а спелые, сушеные, старые легко усваиваются. Свежие, вареные и жареные легче перевариваются и усваиваются в той последовательности, в какой здесь приведены.

Виды мяса.

Их восемь. Различают мясо животных, которые живут на суше, в воде, на суше и в воде одновременно.

Животные, которые живут в воде. Их мясо имеет свойства жирного, тяжелого и горячительного. Такое мясо лечит местные расстройства в желудке, почках, в поясничной области и поднимает местные понижения температуры в этих органах.

Животные, которые живут в воде и на суше. Их мясо имеет оба эти свойства.

Птицы и животные, которые питаются сырым мясом, хищнически добытым. Это мясо грубо, но удобоваримо, острого свойства. Оно улучшает пищеварительные способности желудка, усиливает питание мышц и поднимает температуру.

Жирная баранина имеет горячительное свойство, вызывает аппетит, помогает упитыванию тканей.

Козье мясо тяжелое, свойства прохлаждающего, приносит расстройство трехжизненных процессов, помогает больным сифилисом, оспой, при ожогах.

Свойство прохлаждающее, жирное имеет мясо рогатого скота.

Абсцессы и нагноения, расстройства лимфы излечиваются мясом осла, мула, кониной. Это мясо поднимает местное понижение температуры в почках и поясничной области.

Охлаждающие, удобоваримые свойства имеет свинина. Она излечивает язвы, раны и застарелые хронические катары. Для укрепления сна, для упитывания мышц употребляется мясо медведя.

Мясо буйвола имеет горячительное и жирное свойство, поднимает температуру и приводит к расстройству питания крови и желчи.

Упитыванию спермы, заживлению ран, язв способствует мясо куриное и воробьиное. А при расстройстве зрения, слепоте необходимо употреблять мясо павлина. Оно же укрепляет и стариков.

Мясо оленя усиливает пищеварение, повышает температуру в печени и желудке. Козье мясо (дикой козы) легкого и охлаждающего свойства, способствует понижению температуры.

Грубое кроличье мясо лечит поносы, усиливает пищеварительную способность.

Тяжелое мясо грудной, поясничной и средней части самцов и самок животных. Так же и у самок животных, которые носят плод. А у самок и самцов птиц мясо легкое. Тяжелого свойства и мясо головы, грудной области, таза и поясничной области.

Если мясо старое – горячительного свойства, а свежее – прохлаждающего свойства. Тяжелого свойства, трудно переваривается свежее мясо, замороженное и жирное.

Легкого свойства и легко переваривается сушеное и вареное мясо.

Рыба улучшает зрение, возбуждает аппетит, лечит расстройство желудка, раны, опухоли.

Масла и жиры

Прохлаждающие свойства, приятный вкус в масле, в растительных маслах, в костном мозге и жире.

Слизистые оболочки смазываются маслом и жиром, они делаются скользкими; действует успокаивающе.

Для стариков, детей, слабых, малокровных, истощенных, перенесших горе масло и жиры очень полезны.

Улучшает вид, придает бодрость, лечит расстройство жизненных процессов желчи, понижает температуру – все это действие свежего масла, которое имеет прохлаждающее и укрепляющее свойства.

А старое масло лечит душевнобольных, также раны и язвы. Чтобы улучшить память, способности, укрепить и улучшить пищеварение, долго жить – поможет вареное масло. Вообще, лучшие масла дают большую пользу.

Для улучшения аппетита, для уничтожения сухости экскрементов используется масло, пенка, сыр. Масло коровье улучшает пищеварительную способность. Точно так же действует и масло из молока буйволицы и овцы, и лечит расстройство температуры в организме. Кунжутное масло, горячительного и острого свойства, способствует ожирению сухощавых, а ожиренных лечит, восстанавливая в них силу и излечивая расстройства жизненных процессов.

Костный мозг упитывает сперму при расстройстве костной ткани в суставах, ожоги;

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
расстройство слуха, головного мозга лечат жиры. Употребляемое в пищу масло способствует улучшению пищеварительной способности и освобождению первых путей пищеварения от всяких застоев, упитыванию тканей, улучшению вида и зрения, способствует долголетию.

Лук, морковь и другая зелень

Лук репчатый на вкус жгучий, щавель горького вкуса.

Зелень как сырая, вареная, так и сушеная имеет свойства согревающие, легкие или охлаждающие, тяжелые. Зелень излечивает расстройства питания.

Чтобы улучшить сон, возбудить аппетит, излечить расстройства жизненных процессов, нужно употреблять репчатый лук. А вот удалить глистов и восстановить усиление жизненной живой теплоты поможет простой лук, тяжелого и охлаждающего свойства. У свежей моркови жгучий вкус, она усиливает пищеварение, а старая морковь способствует усилению жизненных процессов, она имеет тяжелое, охлаждающее свойство.

Противоядие при отравлении – морковькоротель. Всякая зелень способствует улучшению аппетита, но переваривается тяжело и трудно.

Каша и суп из риса и пшеницы

Рис и пшено можно приготовить как в жидком, так и в густом виде. Чем жиже, тем легче переваривается. Утоляя жажду и голод, эта крупа успокаивает, усиливает жизненную живую теплоту, легко усваивается;

кровеносные сосуды делаются мягкими. Густая каша утоляет голод, жажду, уничтожает запоры. Пшеничная крутая каша останавливает поносы, утоляет жажду. Эти вещества желательно употреблять людям усталым, и после принятия ванны.

Пшено с бульоном, сваренное на говядине, переваривается трудно. Жареный рис останавливает поносы, помогает сращиванию костей при переломах.

Как пшеничная, так и ржаная каша способствует отделению экскрементов и ослабляет теплоту в первых путях пищеварения; эти продукты легко усваиваются, если они в жареном виде; они полезны для желудка.

Трудно усваиваются жареные и холодные пшеница и рожь. А сваренные они легко перевариваются и усваиваются. Кислые – ослабляют пищеварительную способность желудка. Каши и кисели из этих веществ легко усваиваются и лечат расстройство жизненных процессов. Супы и бульоны, сваренные из различных видов яса, укрепляют, упитывают и поддерживают жизненные процессы.

Соусы

Чтобы остановить понос, усилить теплоту в нервных путях пищеварения, используется соус из листьев аконита.

А вот соус из баклажанов и помидоров вредит зрению; сами же томаты лечат расстройство трех жизненных процессов.

Понижает температуру и имеет охлаждающее свойство соус из щавеля. При головной боли помогает соус из листьев имбиря.

Если надо улучшить аппетит, уничтожить вредные действия растительного масла, применять гороховый соус; он же усиливает выделение кожного жира.

Морковный соус способствует пищеварению и останавливает понос.

Поддерживает жизненную теплоту желудка, улучшает пищеварение, вкус – поваренная соль. Питиевая сода расширяет кровеносные сосуды.

Вода, молоко, вино и другие напитки

При правильном их употреблении поддерживаются жизненные процессы в организме, а при неправильном употреблении бывают расстройства питания. Молоко в основном

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
приятного вкуса, жирного и тяжелого свойства, упитывает ткани, но бывает и
расстройство жизненных процессов.

Кашель, хронический катар, хроническое расстройство, которое вызвано заразами, – способствует избавлению от этих недугов коровье молоко. Если одышка, – лечит козье молоко, а овечье наносит вред сердечной деятельности.

Кобылье молоко и молоко ослицы помогает избавиться от хронического катара легких и опьяняет.

Употребление сырого молока приводит к тому, что в организме появляются паразиты. Оно тяжелого и прохлаждающего свойства.

Молоко парное, как нектар, очень полезно, а кипяченое имеет свойство легкого и поддерживающего теплоту; перекипяченное молоко трудно переваривается. Любая простокваша из подогретого молока лечит запущенный грипп, хронический бронхит, катар легких, хронические поносы. Она имеет кислый вкус, уничтожает сухость экскриментов, улучшает аппетит. Молодым кефиром лечат опухоли, расстройство селезенки, геморрой, и он помогает всасыванию непереваренных маслянистых и жирowych веществ. Кефир кислого вкуса, легкого свойства, удобоварим, усиливает теплоту пищеварения.

Жидкая простокваша из подогретого молока расширяет кровеносные сосуды, разжижает экскрименты, дает послабляющее действие. Простокваша из вареного молока лечит понос с высокой температурой, делает сухими экскременты.

Различные виды воды

Какая же бывает вода? Это и дождевая, и ключевая, и речная, и колодезная, и снежная, и солончаковая, и болотная. По качеству самая хорошая – дождевая, снежная, речная, а остальные хуже. Безвкусная, легко утоляющая жажду – дождевая вода, у нее есть прохладительные и целебные свойства, она мягкая.

Полезная, прохладительного свойства вода быстро текущая с гор. А медленно текущая вода может заражать организм паразитами, может расстроить сердечную деятельность и послужить источником цинготного расстройства.

Годна для употребления вода, которая доступна солнечным лучам и которая течет по чистой местности.

Вода, в которой зелень и которая протекает в тени деревьев, к тому же соленая, может расстроить организм.

Холодной водой лечат людей уставших, обморочных, пьяниц, людей, у которых появляется головокружение, рвота, жажда; при повышении температуры, расстройствах крови, отравлениях.

Если появилась икота, одышка, вздулся живот, появился кашель следует принимать теплую кипяченую воду; она же улучшает и пищеварение.

Холодной кипяченой водой лечат расстройство жизненных процессов желчи. Нельзя употреблять кипяченую воду, которая простояла сутки; может быть отравление и расстройство питания.

Употребление вин

На вкус вина бывают приятные, горькие, кислые, острые, горячительные. Каждое вино немного расслабляет человека, дает теплоту, человек становится более находчивым, вино способствует сну.

Вино, выпитое в избытке, имеет три периода действия.

1-ый период опьянения. Человек теряет благоразумие и стыд, старается остаться спокойным и представляет, что говорит правду.

2-ой период опьянения. Человек становится похожим на взбесившегося слона и может совершить безрассудные и безнравственные поступки.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
3-ий период опьянения. Человек теряет сознание, падает как мертвый, ничего не помнит. Молодое мягкое вино способствует пищеварению, оно легко всасывается.

Вино, получаемое из пшеницы, ржи, риса по свойству тяжелое, а из гречихи, ячменя и из поджаренных семян – легкого свойства. Будь в еде и питье разборчив, остерегайся ядовитой и несовместимой пищи.

Остерегайся пищи отравленной и питья; пищи и питья, которые вредят друг другу, т. к. может наступить смерть или расстройство в организме.

Как определить отравленную пищу? Она имеет особенный вкус, запах и цвет. А если ее бросить в огонь, то при сгорании дым похож на цвет павлиньих перьев и она имеет особенное пламя: горит, издавая особенные звуки, лебедь и ворон при виде этого пламени подают своеобразные крики, павлин же радуется. От отравленной пищи у собаки воспаление в желудке и рвота. Отравленная говядина под влиянием краснокаленого железа приобретает синеватый цвет. Если такую говядину положить в спирт, потом приложить к глазам – почувствуете жар.

Человек, положивший отраву в пищу, чувствует сухость во рту, потеет, волнуется, всего боится, не может сидеть на одном месте. Он то грустит, то смеется, оглядываясь по сторонам. Есть пищевые вещества, которые вредно действуют при совместном употреблении, они могут отравить, дают острые катары, например:

молоко с рыбой; молоко с ягодами; яйца с рыбой, мед с растительными маслами, масло, простокваша с гороховым киселем, которые хранятся в течение 10 дней в медной посуде.

Катар может быть:

если съесть грибное или гороховое после шашлыка, изжаренного на углях желтого дерева;

если человек, употребляя масло, запил его холодной водой;

если мясо пропитано запахом кислых соусов из поджаренных семян;

если вареная пища 7 дней хранится в закупоренном виде;

если кислое использовано вместе с молоком; если до переваривания принятой пищи снова принята пища;

если после приема неудобоваримой пищи человек сердится; при употреблении пищи, к которой человек не привык.

Люди, которые трудятся физически, употребляют жирную пищу. Молодые, со здоровым желудком, привыкают ко всякой пище.

Принимать все пищевые вещества нужно приучать себя постепенно. Чтобы не было острых отравлений, человек должен медленнее, не спеша привыкать к правильной пище. Отыскать ее можно не сразу. Нормальные люди должны избегать всего, что вредит здоровью.

8. ОПЫТ ЗАПАДА – НОВЫЙ ОБРАЗ ПИТАНИЯ
Рекомендации доктора Томаса М. Гейнтце.

Излишний вес никогда не накапливается сам по себе. Он связан с многочисленными нарушениями обмена веществ в организме человека. Такие нарушения влекут за собой большую восприимчивость к инфекции. В итоге они могут привести даже к возникновению рака. Известно, что излишний вес является фактором риска для возникновения болезней органов кровообращения.

Нельзя не заметить воздействия избыточного веса на душу человека. При сегодняшнем идеале красоты, пропагандирующем излишнюю стройность, многие люди вообще не чувствуют себя комфортно. Поэтому более половины всех женщин, да и многие мужчины, пробуют различные ограничительные диеты. Во многих случаях такие диеты не помогают, и люди в результате своей неудачи начинают «утешаться» самыми разнообразными способами. О диете уже никто не вспоминает, и в этом случае особенно популярными становятся сладости. При излишнем весе обычно бывает

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
усиленное потообразование, которое, сопровождаясь неприятным запахом, может стать причиной хлопот при служебных контактах, а также в интимной жизни. Потеря в весе очень положительно сказывается на всех вышеописанных и на многих других сферах.

Система раздельного питания, как считают ее представители, способствует похудению естественным образом. Многие люди, испробовавшие различные ограничительные диеты, впоследствии жаловались на то, что, потеряв сначала лишние килограммы, в дальнейшем снова быстро поправлялись и в итоге весили больше, чем прежде. Начав применять систему раздельного питания (согласно данным последователей этого направления диетологии), они постепенно добивались уменьшения веса на длительное время, а нередко полностью избавлялись от лишнего жира на долгие годы.

Путь перехода от обычной пищи к раздельному питанию, согласно рекомендациям этой системы, достаточно прост и, в отличие от ограничительных диет, не так обременителен:

Советы для правильного похудения

- Ешьте только тогда, когда вы голодны.
- Перед каждым основным приемом пищи вы должны съесть немного салата из сырых растительных продуктов. Он смягчает первый голод, и после этого вы меньше съедаете.
- При незначительных «голодных атаках» в промежутках от одного приема пищи до другого рекомендуется или что-нибудь попить, например, минеральную воду, травяной или фруктовый чай, или поесть немного свежих фруктов.
- Приучите себя ежедневно что-то делать для своей спортивной формы. Продолжительная прогулка, плавание, езда на велосипеде или гимнастика – все это очень подходящие занятия для тела.
- Попытайтесь выяснить, почему вам иногда безудержно хочется есть. Часто это взаимосвязано с психикой. Расстройство, неудовлетворенность, беспокойство и стресс отражаются на аппетите. Попробуйте технику снятия напряжения (йогу) или аутогенную тренировку:
- Освободитесь от угрызений совести, если вы в кулинарном смысле вышли за рамки дозволенного. Просто ешьте в последующие дни несколько меньше или только овощи и фрукты.
- Никогда не ходите за покупками, если вы голодны, так как вы с вашим пустым желудком буквально обрушитесь на «калорийные бомбы», предлагаемые в магазинах.
- Ешьте медленно и основательно прожевывайте пищу. Так быстрее приходит чувство сытости и пища оптимально переваривается. Перед перестройкой питания следует устроить так называемый «переходный день». Он нужен для освобождения организма от шлаков и облегчения перехода. Нередко при перемене питания возникают неприятные ощущения в животе. Это признак того, что микрофлора кишечника настраивается на новую пищу. Как правило, такая перестройка заканчивается через 7-14 дней. Во время переходной фазы очень полезно употреблять большое количество жидкости: родниковую воду, успокаивающую минеральную воду с небольшим содержанием натрия, фруктовый чай или травяной настой.

Далее предлагаются различные варианты питания в переходной период.

Фруктовый день

В этот день до 15 часов можно есть в любом количестве свежие фрукты из данного региона и в соответствии с сезоном. Бананы можно есть в любом случае. После 17.00 часов можно съесть еще два банана средней величины.

День овощных салатов

При таком входе в систему раздельного питания следует есть исключительно слегка тушеные или сырые сезонные овощи или зеленый салат. При приготовлении необходимо

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
избегать жиров и солей. В качестве приправы можно использовать травы. Не
помешают и вегетарианские овощные супы. Количество овощей или салата можно
определить самим, но все-таки следует закончить еду, не дожидаясь насыщения.

День картофельного питья

Эта форма перестройки и освобождения от шлаков особенно рекомендуется людям с чувствительным желудочно-кишечным трактом. Картофельное питье готовится так: 500 г вымытого, биологически чистого картофеля в мундире отварить в 2 л воды без соли. Только более старые клубни нужно очистить от кожуры. Готовый картофель вместе с жидкостью, в которой он варился, смешать как пюре. И этот богатый щелоче-образователями напиток пить постепенно в течение дня.

День картофельно-овощных супов

Возьмите 3 картофелины средней величины, 3 луковицы, 3 перышка зеленого лука, 1 головку сельдерея и по вкусу 1–3 морковки и приготовьте суп следующим образом.

Очистив овощи, вымойте их и размельчите. Потом положите все это в кастрюлю и залейте водой. Добавьте свежие или сухие травы и приправы, например, тмин, чеснок, петрушку, майоран и любисток, и готовьте до-тех пор, пока все не станет мягким. Соль не добавлять. Суп следует есть в течение дня.

Количественный план

В количественном плане, предложенном доктором Гейнтце, указание веса – только приблизительная контрольная цифра. Ее следует опробовать индивидуально. По его мнению, голодать бессмысленно, т. к. если встать из-за стола голодным, появляется опасность съесть украдкой в промежутках слишком много. В интервале между приемами пищи можно, смотря по потребности, что-то попить, причем количество выпитого должно быть минимально – 1,5 л в день. Он рекомендует пить родниковую или минеральную воду с малым содержанием натрия, травяные или фруктовые чаи.

Завтрак

Фруктовая пища

Лучше всего на завтрак есть щелочеобразователи. Здесь предлагается фруктовая пища. Свежие rukты, выращиваемые в регионе, по возможности в соответствии с сезоном, облегчат начало дня. Полезно есть только один сорт фруктов. Но если все же хочется попробовать разные сорта, тогда следует сначала съесть кислые, а потом сладкие.

Углеводная пища

1 кусочек хлеба из муки грубого помола или 1 булочка из такой же муки с тонким слоем сливочного масла и намазанным по верху медом или 30-граммовым кусочком сыра 60%ной жирности. Вместо сыра или меда можно взять 30 г творога. Впрочем, сочетать хлеб с овощами и фруктами (продуктами белковой группы) нехорошо. Как вариант предлагается салат из сырых овощей или каша.

Для салата из свежих бананов смешивают 1 банан (ломтиками), 100 г кефира 3,5%ной жирности и 3 ст.л. овсяных хлопьев.

(Рецепты других салатов приводятся ниже.)

Белковая пища

Одно яйцо (не рекомендуется есть более трех яиц в неделю) в виде глазуньи или омлета, сваренное вкрутую или всмятку в стакане; к нему сырые овощи, например, помидоры, огурцы, перец или редис в любом количестве, но без хлеба.

Не рекомендуется пить на завтрак кофе или черный чай. Если все-таки не хочется отказываться от этого, то можно добавить в него немного сливок или меда.

Очень важно каждый кусок обильно смачивать слюной и прожевывать. Запивать следует небольшими глотками. Это означает: жидкость во рту соединить со слюной,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
потом проглотить.

Первый промежуточный прием пищи

Здесь на первом месте 200 г фруктов, выращенных в данной местности и соответствующие сезону.

Или можно выпить 200 мл свежего молока, или 200 г сквашенных молочных продуктов.

Можно также использовать комбинацию из 100 г фруктов и 100 г сквашенных молочных продуктов, например, йогурта или творога.

Обед

Здесь можно выбрать углеводную или белковую пищу. По мнению некоторых представителей раздельного питания, в обед полезнее белковая пища.

Белковая пища

Возможны 100–150 г мяса, 150–200 г рыбы, 1 яйцо или 60 г сыра 50%ной жирности; к ним, в соответствии со временем года и по вкусу, овощи из нейтральной группы продуктов. Но в самом начале уместен был бы смешанный салат из продуктов нейтральной или белковой группы. Овощи и салат на закуску должны составлять по весу 400 г.

Углеводная пища

Сначала смешанный салат из продуктов нейтральной или углеводной группы.

Затем 50 г зерна, натуральный рис или макароны из муки грубого помола, взвешенные в сыром виде, или 100 г хлеба из муки грубого помола, или 200 г картофеля.

К ним овощи из нейтральной или углеводной группы. Овощи и салат на закуску должны составлять по весу около 400 г.

Дополнительно можно добавить в небольших количествах сливочное масло, сливки или натуральное растительное масло холодной обработки. Все эти продукты нейтральны.

Не следует пить во время основного приема пищи. В противном случае пищеварительные соки очень сильно разбавляются.

Второй промежуточный прием пищи

Здесь рекомендуется фруктовая пища. Но можно съесть один небольшой кусочек пирога из муки грубого помола или 1 кусок сухих ржаных хлебцев с медом, 1 кружку йогурта с овсяными хлопьями, ст. л. творога с 1 ч.л. меда или 200 г сквашенных молочных продуктов.

Ужин

В соответствии с биологическим ритмом дня рекомендуется углеводная пища. Она намного полезнее, чем белковая, но все-таки это не следует понимать как строгое правило. Количество компонентов углеводной пищи соответствует тому, которое было за обедом.

Рекомендации по приготовлению блюд в соответствии с системой раздельного питания

Пищевые продукты должны быть по возможности биологического происхождения и применяться в свежем и натуральном виде. Подготовку и приготовление продуктов следовало бы производить, сохраняя и щадя их ценность. Подходящие методы приготовления пищи – это тушение, выпаривание, легкое обжаривание и выдерживание в фольге. Для тушения овощей рекомендуется совсем немного растительного или сливочного масла и при необходимости немного воды. Жир добавлять только в том случае, если блюдо готово и уже немного остыло. Это сохраняет большую часть ненасыщенных жирных кислот. При совместной варке, напротив, они перешли бы в насыщенные жирные кислоты и больше не были бы активны в обмене веществ. В случаях, когда жир не нагревается вместе с другими продуктами, это полезно

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
прежде всего для пациентов с чувствительным желудком и кишечником, с больной печенью и нездоровыми желчными путями, поскольку вещества обжигают и жир часто вызывают у этих лиц расстройство желудка. В основном должны применяться неочищенные фрукты и овощи, если, конечно, кожура съедобна, ведь часто как раз под кожицей находится большинство витаминов. Картофель готовить лучше всего в неочищенном виде. При варке очищенного картофеля ценные щелоче-образующие минеральные вещества переходят в кипящую воду. Тот, кто перед приготовлением чистит биологически чистый картофель, должен использовать хотя бы воду, в которой варился картофель, чтобы щелоче-образующие минеральные вещества не пропали.

Зерна и масличные семена следует дробить свежими во избежание потери ценных веществ. Вспомним, что если разрезать яблоко, то оно быстро становится коричневым по вине кислорода. Это происходит и с зерном, и со сличными семенами, которые дробятся и оболочиваются, но не сразу перерабатываются. Только нам этого не видно. И все же кислород оказывает свое отрицательное влияние. Поэтому стоит приобрести зерномолку. Для дробления семян существуют такие механизмы, как пресс, протирачная машина, мясорубка и терка. Правильный выбор растительных масел и жиров играет большую роль в раздельной пище. В идеальном случае следует предпочесть нерафинированные растительные масла холодной обработки, т. е. в них содержатся многие ценные жирные кислоты с многократными ненасыщенными связями. К ним относятся: масло из зародышей пшеницы, кукурузное масло, льняное масло, масло из семян бодяка, подсолнечное и оливковое масло. Для готовки следует использовать только оливковое или подсолнечное масло, поскольку оба эти сорта можно разогревать без проблем.

Кроме названных растительных масел можно использовать сливочное масло и лечебный маргарин на травах с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот.

Следует избегать всех отвержденных жиров, а также любых рафинированных масел.

При использовании яиц следует брать их у свободных кур, а не у наседок.

Рекомендуется использовать для потребления мед, очищенный холодной обработкой, поскольку в нем содержатся ценные витамины и ферменты. При горячей обработке мед их теряет.

Для приготовления блюд следует предпочесть йогурт с большим содержанием правовращающей молочной кислоты. По сравнению с левовращающей молочной кислотой, она намного лучше усваивается организмом человека.

Для подсаливания доктор Гейнтце рекомендует морскую соль. По сравнению с традиционной поваренной, она содержит больше ценных минеральных веществ.

Для приправ в раздельной пище применяется лекарственная соль на травах (травяная соль). Рекомендуется приобретать ее в магазинах лекарственных трав. Использовать травяную соль следует экономно.

Для подкисления салатных соусов и других блюд в раздельной пище вместо уксуса используют молкозан – перебродивший молочный концентрат.

Несмотря на то, что при раздельном питании следует избегать горчицы и уксуса, все же можно их понемногу использовать. В горчичных соусах или положенных в уксус овощах содержится очень много компонентов этих приправ, и поэтому их не следовало бы потреблять.

Некоторые блюда только тогда по-настоящему вкусны, когда приправлены небольшим количеством лимонного сока или меда. Поскольку необходимые для этого объемы малы, можно иногда приправлять углеводные кушанья лимонным соком, относящимся к белковой группе, а белковые блюда – медом, относящимся к углеводной группы продуктов.

РЕЦЕПТЫ

Завтрак, промежуточные приемы пищи и десерты

Углеводные блюда

Каша из свежего зерна

Время замачивания: 12 часов или на ночь.

Время приготовления: около 10 мин.

На 1 порцию: 2 ст. л. зерен (например, спельты, пшеницы, ржи, ячменя), 5 ст.л. родниковой воды, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. сливок, 2 ч.л. очищенных грецких орехов.

Зерно размолоть в зерномолке и на 12 часов или на ночь замочить в родниковой воде. На следующий день добавить мед и сливки и хорошо перемешать. Посыпать размельченными грецкими орехами.

Кексы из муки цельносмолотого зерна спельты
Время приготовления: около 35 мин.
Время выдержки теста: около 30 мин. Приблизительно на 30 штук.

Для теста: 300 г мелкой муки цельносмолотого зерна спельты (полбы), 100 г муки гречихи, 120 г экологически чистого маргарина, 150 г меда, 100 г кокосовых хлопьев, 100 г мелко порубленных лесных орехов, 3 ст.л. сливок (сметаны высшего качества), немного порошка корицы, немного порошка имбиря, немного порошка аниса, 1 щепотка морской соли, тертая цедра 1 необработанного лимона.
Дополнительные компоненты: 1 ст.л. масла для противня, 1 яичный желток для смазывания, весь кунжут и анис (или мак) для посыпания. Все компоненты теста быстро смешать друг с другом.

При несовмещении добавить воды. Тесто в форме шарика оставить в прикрытом холодильнике на 0,5 часа. Духовку разогреть до 180 градусов по Цельсию. Тесто тонко раскатать по рабочей площади, слегка припорошенной мукой, и вырезать из него кружки, звездочки, сердечки и другие фигурки. Противень смазать маслом. Положить на него фигурки и смазать яичным желтком. Затем посыпать кунжутом или анисом (маком).

Фигурки выпекать в духовке на среднем уровне 10 мин.

Бананы, поджаренные в гриле

Время приготовления: около 15 мин.

На 1 порцию: 1 небольшой банан, 1 ч.л. жидкого меда, 4 половинки ядер грецких орехов.

Разогреть гриль. Бананы очистить и разрезать пополам вдоль. Места разреза смазать медом. Порубить грецкие орехи и посыпать ими места разреза. Половинки бананов положить на огнеупорную тарелку и жарить в гриле 45 мин.

Банановый крем с финиками

Время приготовления: около 15 мин.

На 4 порции: 4 мягких банана, 1 щепотка ванильного крема, 4 свежих финика, 3 ст.л. несладких сбитых сливок.

Бананы очистить, порезать на куски, размять вилкой и сбить вместе с ванильным кремом. Финики очистить и мелко порезать. Сбитые сливки довести до консистенции бананового мусса и добавить финики.

Творог с бананами
Время приготовления: около 15 мин. На 4 порции: 4 мягких банана, 1 ст.л. льняного семени, 6 ст.л. творога, 1 ст.л. меда, 2 ст.л. семян подсолнечника. Бананы очистить, порезать на кусочки и взбить миксером до пены. Творог соединить с банановым муссом и добавить льняное семя и мед. Творожное блюдо выложить на тарелку и посыпать зернышками подсолнечника. Варианты:

а) добавить к творогу еще 1 ст.л. кокосового тертого шоколада;

б) хороший ореховый вкус придает 1 ст.л. размельченных лесных орехов.

Белковые блюда

Салат из апельсинов и киви

Время приготовления: около 15 мин.

На 1 порцию: 1 маленький апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст.л. ядер лесных орехов.

Апельсин очистить так, чтобы не было белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок. Киви очистить и порезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть лесных орехов отложить в сторону для гарнира. Оставшиеся орехи измельчить и подмешать к творогу. Творог положить на тарелку, сверху декоративно уложить дольки фруктов, а поверх поместить лежащие в стороне ядра лесных орехов. Совет: это фруктовое блюдо следует съесть сразу после приготовления, т. к. в свежих киви содержится фермент, расщепляющий белок, что может разложить творог. Он тогда станет горьким.

Завтрак гурмана

Время приготовления: около 15 мин.

На 1 порцию: 1 большое яблоко, 1 груша, 6 клубник, 2 ст.л. льняного семени, 1 ч.л. меда, 2 ст.л. творога, 1 ч.л. миндального мусса (экологически чистого).

Яблоко и грушу вымыть и протереть на крупной терке. Клубнику вымыть, перебрать и мелко порезать. Льняное семя смолоть. Фрукты вместе с медом, творогом, льняным семенем и миндальным муссом смешать, как пюре, в миксере или режущим пестиком.

Сырный омлет с помидорами
Время приготовления: около 20 мин. На 1 порцию: 2 маленьких яйца, немного морской соли, травяная или ароматическая соль, 0,5 пучка лука-резанца, 50 г пряного сыра, 1 ст.л. сливочного масла, 2 маленьких помидора. Яйца взболтать и приправить небольшим количеством морской, травяной или ароматической соли. Лук-резанец вымыть, дать ему слегка обсохнуть и мелко порезать. Сыр порезать мелкими кубиками, а затем вместе с луком (половиной) добавить к яйцам. 0,5 ст.л. сливочного масла разогреть на сковороде с покрытием и выпечь омлет на маленьком огне. Затем снять его со сковороды и поставить в теплое место. Помидоры вымыть, почистить и порезать ломтиками. Оставшиеся 0,5 ст.л. сливочного масла разогреть на сковороде и слегка обжарить ломтики помидоров. Положить помидоры на тарелку, на них омлет. Украсить оставшимся луком.

Творог с малиной

Время приготовления: около 10 мин.

На 1 порцию: 50 г творога, 1 ч. л. лимонного сока, по возможности 0,5 ч.л. кленового сиропа или меда, 80 г малины, небольшое количество минеральной воды, 1 ч.л. кунжутных зерен или мака. Смешать творог с лимонным соком и кленовым сиропом (или медом). Малину добавить к творогу. Фруктовый творог размягчить минеральной водой и посыпать кунжутом или маком.

Расплавленный сыр с фруктами

Время приготовления: около 10 мин.

На 1 порцию: 150 г сезонных фруктов, например, клубники, яблок, груш, малины, персиков, кроме бананов, свежих фиников; 100 г расплавленного сыра.

Фрукты вымыть, почистить, при необходимости снять кожуру и порезать мелкими кусочками. Мелко порезанные фрукты осторожно смешать с расплавленным сыром.

Персиковый кефир

Время приготовления: около 10 мин.

На 1 порцию: 12 сладких зрелых персика, 250 г охлажденного кефира.

Персики разрезать пополам, извлечь косточку, мелко порезать. В миксере или с помощью режущего пестика довести их до состояния пюре. Кефир добавлять

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
постепенно и смешивать в миксере с пюре. Вариант: можно приготовить этот кефир с
другим видом фруктов, например, с апельсином, клубникой, малиной или смородиной.

Нейтральные блюда

Творог с редькой

Время приготовления: около 10 мин.

На 1 порцию: 50 г редьки, 100 г обезжиренного творога, немного морской соли, 1 ст.л. смеси трав (петрушки и лука-резанца). Редьку очистить и натереть на мелкой терке. Затем хорошо смешать редьку с творогом и солью и приправить травами.

Пикантный творог на травах

Время приготовления: около 15 мин.

На 1 порцию: 1 зубчик чеснока, 0,25 пучка лука-резанца, 0,5 головки репчатого лука, 100 г творога, 1 ч.л. дрожжевых хлопьев, на кончике ножа травяной соли или приправ.

Чеснок очистить и мелко порубить. Лук-резанец помыть, дать обсохнуть и мелко порезать. Репчатый лук очистить, порезать мелкими кубиками. Хорошо промешать творог с соевой мукой, дрожжевыми хлопьями, чесноком, зеленым и репчатым луком. Для мягкости в творог можно добавить немного воды. В конце приправить травяной солью.

НЕБОЛЬШИЕ БЛЮДА
Углеводные блюда

Салат из сырой красной свеклы

Время приготовления: около 25 мин.

На 4 порции: 2 банана, 4 ст.л. сливок (сметаны высшего сорта), 600 г красной свеклы, 4 больших листа кочанного салата.

Бананы очистить и порезать кусочками. Сливки вместе с бананами смешать в миксере до консистенции пюре. Свеклу очистить и потереть сырой на крупной терке. Свеклу смешать с приготовленными бананами и выложить на вымытые листья салата.

Спельтовый суп с овощами

Время приготовления: около 45 мин.

На 4 порции: 180 г моркови, 150 г зеленого лука, 120 г корешков сельдерея, головка репчатого лука средней величины, 1 ч.л. сливочного масла, 50 г муки грубого помола из спельты, 1 ст.л. вегетарианского овощного бульона (растворимого порошка), 1 ст.л. сливок, 1 щепотка имбирного порошка, 12 ст.л. порубленной петрушки.

Морковь, зеленый лук и сельдерей почистить, вымыть и порезать мелкими кубиками. Репчатый лук очистить и порезать мелкими кубиками. Разогреть 0,5 ч.л. сливочного масла в сковороде и потушить в ней лук до прозрачности. Лук посыпать мукой грубого помола из спельты и немного подрумянить, помешивая. Налить 0,5 л воды, добавить вегетарианский овощной бульон и положить подготовленные овощи. Суп варить под крышкой 20–25 минут. Сливки и оставшиеся 0,5 ч.л. сливочного масла добавить в суп и приправить имбирем. Перед подачей на стол посыпать суп петрушкой.

Творожные клецки

Время приготовления: около 30 мин.

На две порции: 2 ломтика хлеба из муки грубого помола, 400 г творога, 40 г спельтовых хлопьев (можно овсяных), 40 г манной крупы, 2 зубчика чеснока, немного травяной соли, 1 изрубленная луковичка, немного вегетарианского овощного бульона (растворимого порошка), 100 г сливочного масла, 1 ст.л. кружков

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
зеленого лука, 1 ст.л. рубленой петрушки, 1 ч.л. укропа.

Хлеб из цельно-смолотого зерна поджарить в тостере, затем порезать мелкими кубиками. Творог вместе со спелыми (овсяными) хлопьями и манной крупой смешать в миксере как пюре. Чеснок мелко порубить. Чеснок, кубики лука с небольшим количеством травяной соли и овощным бульоном добавить к творожной смеси и еще раз довести до пюре (в виде густого теста). Из творожного теста сделать небольшие клецки. В каждой клецке сделать углубление, положить туда несколько поджаренных хлебных кубиков и снова закрыть углубление. Готовить клецки в несильно кипящей соленой воде, пока не всплывут на поверхность. Растопить сливочное масло. Положить в него порубленные травы. Клецкам дать хорошо обсохнуть и положить на тарелку. Полить сверху маслом с травами.

Морковные котлеты с творогом

Время приготовления: около 45 мин.

На 4 порции: 50 г моркови, 1 веточка розмарина, немного морской соли, 100 г обезжиренного творога, 150 г овсяных хлопьев, 50 г натертого на терке сыра 60%ной жирности, 1 ст.л. порубленной петрушки, немного травяной соли, 2 ст.л. зернышек подсолнечника, 1 ст.л. оливкового масла холодной обработки.

Морковь очистить, срезать наросты и порезать кусочками. Потом варить около 15 минут в небольшом количестве воды вместе с веткой розмарина и малым количеством соли, пока морковь не станет мягкой. Вынуть ветку розмарина, моркови дать обсохнуть. Вместе с творогом довести ее до пюре. Затем добавить овсяные хлопья, сыр и петрушку и приправить котлетную массу травяной солью. Влажными руками сделать из морковной массы 4 котлеты. Обвалять их в зернах подсолнечника и как следует сжать. Масло разогреть в сковороде с покрытием и в ней при средней температуре обжарить котлеты с двух сторон по 34 минуты до золотисто-коричневого цвета. СОВЕТ: к котлетам можно подать небольшой нейтральный салат.

Белковые блюда

Шпинатный салат с яйцом

Время приготовления: около 30 минут.

На 1 порцию: 100 г свежего листа шпината, 1 небольшая репчатая луковица, 1 яйцо вкрутую, 12 ст. л. сливок, 1 ч. л. горчицы, 12 ст. л. молкозана (перебродившего сывороточного концентрата), немного морской соли, немного дрожжевых крошек, 2 ст. л. кружочков лука-резанца.

Листья шпината как следует вымыть и удалить жесткие прожилки. Листья порезать на широкие полоски в 0,5 см. Репчатый лук очистить и порезать небольшими кубиками. Яйцо разрезать и вынуть желток. Раздавить его ложкой и смешать со сливками, горчицей и концентратом сыворотки. Соус приправить солью, дрожжевыми крошками и зеленым луком. Шпинат и репчатый лук осторожно смешать с соусом. Белок порубить мелкими кусочками и посыпать им салат.

Легкий деревенский салат Время приготовления: около 20 минут. На 1 порцию: 1 зеленое кислое яблоко, 1 корешок бледного сельдерея, 100 г зеленого винограда, 4 половинки ядер грецкого ореха, 100 г сливок (сметаны высшего сорта), 1 ядро грецкого ореха для украшения.

Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и порезать мелкими кубиками. Сельдерей помыть, вытащить волокна и порезать его тонкими ломтиками. Виноград помыть, разделить ягоды пополам и вынуть косточки, ядра грецких орехов крупно порубить. Подготовленные компоненты смешать с хорошо размешанными сливками. Салат украсить половинкой ядра грецкого ореха. ВАРИАНТ: вместо винограда можно взять свежее филе мандаринов или апельсинов.

Капустный салат с фруктами

Время приготовления: около 1 часа.

На 4 порции: 1 большой кочан красной капусты, 1 небольшой кочан белой капусты, 2 грейпфрута, 2 яблока, 150 г клубней сельдерея, сок 0,5 лимона, 2 стручка красного

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
перца (болгарского), 125 г майонеза (рецепт его приготовления см. ниже, нейтральные блюда), 125 г сливок (сметаны высшего качества), немного травяной соли, 60 г очищенных грецких орехов.

Верхние листья с краснокочанной капусты удалить. Внутренние листья вплоть до одного тонкого листа осторожно вынуть так, чтобы «чаша» из красных листьев осталась. Эту «чашу» осторожно вымыть и дать ей обсохнуть. Вынутые листья красной капусты вымыть и порезать тонкой соломкой. Белокочанную капусту почистить, вымыть и порезать очень тонкой соломкой. Эту соломку потолочь трамбовкой до состояния прозрачности. Грейпфруты как следует почистить до полного удаления белой кожицы. Мякоть вынуть и порезать кубиками. Яблоки вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Затем яблоки порезать кубиками. Сельдерей почистить, потереть на мелкой терке и полить лимонным соком.

Стручки перца вымыть, разрезать на 4 части, вычистить и порезать мелкой полоской. Майонез смешать со сливками и приправить травяной солью. Мелко порезанную траву смешать с приготовленными компонентами (кроме чаши из красной капусты) и соусом и дать постоять 15 минут под крышкой. В это время крупно порубить орехи. «Чашу» из красной капусты положить в большую салатную миску и наполнить ее частью салата. Посыпать орехами. Оставшуюся часть салата поставить рядом в обычной салатной миске.

Холодный огуречный суп с чесноком

Время приготовления: около 30 мин.

На 4 порции: 5 зубчиков чеснока, немного морской соли, 5 корешков зеленого лука, 0,5 л цельного молока, 250 г йогурта из цельного молока, немного сухого белого вина, 500 г салатных огурцов, сок 0,5 лимона, немного травяной соли, по возможности 1 ч. л. кленового сиропа, 2 ст. л. порубленного укропа.

Зубчики чеснока очистить и растолочь в ступе с небольшим количеством травяной соли. Зеленый лук почистить, помыть и порезать очень мелкими кубиками. Затем смешать его с чесночной пастой. Молоко, йогурт и белое вино взбить венчиком в миске. Затем добавить в чесночно-луковую пасту. Огурцы помыть, почистить. Отрезать несколько тонких ломтиков и отложить в сторону для украшения. Оставшиеся огурцы натереть на мелкой терке и добавить в суп. Пикантно приправить суп лимонным соком, травяной солью и по возможности кленовым сиропом. Суп разлить в мисочки или суповые тарелки, украсить отложенными в сторону ломтиками огурцов и посыпать укропом.

Нейтральные блюда

Салат из помидоров и стручкового перца

Время приготовления: около 25 мин.

На 4 порции: Для салата: 2 зеленых стручка перца (болгарского), 500 г помидоров, 4 стрелки зеленого лука.

Для соуса: 0,5 ч. л. порошка горчицы, 2 ст. л. оливкового или подсолнечного масла холодной обработки, 12 ст. л. молкозана, 1 щепотка морской соли, 1 щепотка травяной соли, 6 листков базилика. Стручки перца вымыть, вычистить, разрезать на 4 части и порезать мелкими полосками. Помидоры вымыть, почистить, разрезать пополам и порезать ломтиками. Лук почистить, помыть и порезать тонкими кружочками. Для соуса смешать горчичные семена с маслом, молкозаном, солью и травяной солью. Листики базилика вымыть, дать им обсохнуть, порезать полосками и добавить в соус. Компоненты салата положить в тарелку и полить соусом.

Блюдо с различными сырыми овощами

Время приготовления: около 20 мин.

На 4 порции: 200 г краснокочанной капусты, 200 г белокочанной капусты, 2 большие моркови, 300 г салатных огурцов, 1 ст. л. оливкового масла холодной обработки, 1 ч. л. натурального йогурта, 0,5 ч. л. морской соли.

Красную и белую капусту вымыть, дать ей обсохнуть и порезать тонкими полосками.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Морковь очистить, снять наросты и натереть на крупной терке. Огурец помыть, почистить и порезать тонкими кружочками. Масло с йогуртом, солью и 56 ст. л. воды смешать до консистенции соуса. Овощи, разделенные по сортам, положить на тарелки и полить приготовленным соусом.

Смешанный салат из сырых овощей

Время приготовления: около 35 мин.

На 4 порции: несколько листьев кочанного салата, 4 больших помидора, 1 салатный огурец, 1 пучок редиски, 4 луковички молодого зеленого лука, 4 моркови средней величины, 4 ст. л. творога, 4 ст. л. родниковой воды, немного травяной соли, 4 ст. л. порубленной петрушки, 4 ст. л. кружочков лука-резанца.

Листья салата вымыть, дать им обсохнуть, разобрать на более мелкие кусочки. Помидоры вымыть, почистить и разрезать на 8 частей. Огурец, редис и зеленый лук вымыть, почистить и порезать тонкими кружочками. Морковь очистить, снять наросты и порезать тонкими брусочками. Творог соединить с родниковой водой до кашицы. Приправить соус травяной солью и петрушкой. Компоненты салата смешать с соусом в миске и посыпать салат кружочками зеленого лука-резанца.

Сливочный салатный соус

Время приготовления: около 5 мин.

На 2 порции: 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. творога, 2 очень свежих яичных желтка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. горчицы, на кончике ножа сухого шалфея, немного травяной соли.

Зубчик чеснока очистить и размельчить. Все компоненты хорошо перемешать миксером или пестиком для пюре до получения густого соуса.

Майонез

Время приготовления: около 10 мин. На 1 порцию: 1 очень свежий яичный желток, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. фруктового или винного уксуса, щепотка горчичного порошка, немного порошка черной соли, щепотка молотого перца, немного травяной соли, немного чесночного порошка.

Яичный желток хорошо взбить. К нему медленно добавить масло, постоянно взбивая венчиком. Взбивать долго, до образования густого крема. После этого добавить уксус и пряности. СОВЕТ: поскольку в салатных соусах и майонезе содержится сырой яичный желток, их следует есть сразу после приготовления.

Оладьи с цуккини

Время приготовления: около 30 мин.

На 4 порции: 2 цуккини средней величины (около 400 г), 1 небольшая луковица, 1 зубчик чеснока, 0,5 пучка петрушки, 100 г овечьего сыра («фета»), 1 яичный желток, немного морской соли, немного травяной соли, 1 ст. л. растительного масла холодной обработки.

Цуккини помыть, почистить и крупно порубить. Лук и чеснок очистить и порезать мелкими кубиками. Петрушку вымыть, дать ей обсохнуть и мелко порубить. Овечий сыр потолочь вилкой. Подготовленные компоненты смешать. Яичный желток взбить и осторожно добавить к овощной смеси. Приправить овощную массу морской и травяной солью. Разогреть масло в сковороде с покрытием. Столовой ложкой брать овощную массу небольшими кусочками и класть их на сковороду, прижимая ладонью обратной стороной ложки. Жарить оладьи из цуккини с двух сторон (каждую 34 мин.) на среднем огне.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА
Углеводные блюда

Спельтовая запеканка с овощами

Время приготовления: около 2,25 часа.

Время замачивания: около 10 часов или на ночь.

На 4 порции: 100 г спельты (полбы), около 1 кг сезонных овощей, например баклажанов, цуккини, стручкового перца, петрушки, моркови, 1 кубик вегетарианского овощного бульона. 1 щепотка морской соли, немного сливочного масла для смазывания формы, 3 яичных желтка, 100 г сливок (сметаны высшего качества 24 % жирности), 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 100 г натертого на терке сыра более 60 % жирности, несколько листков базилика или купыря.

Спельту замочить на 10 часов в 0,25 л воды в посуде с крышкой. Вымыть овощи, почистить, при необходимости очистить и порезать мелкими кубиками. Овощные кубики недолго потушить в небольшом количестве воды с кубиками овощного бульона и малым количеством соли на медленном огне. Духовку предварительно разогреть до 180 градусов по Цельсию. Тем временем спельту поварить на медленном огне около 0,5 часа в той воде, где она мокла, а потом на 0,5 часа поставить ее около плиты набухать. Смазать жиром форму для запеканки. Перемешать спельту с овощами и положить в форму. Яичные желтки взбить со сливками и сыром и полить запеканку. Сливочное масло положить сверху кусочками. Запеканку печь в духовке на среднем уровне около 35 минут. За это время помыть листки трав, дать им обсохнуть и крупно порезать. Посыпать ими готовую запеканку.

Жаркое со спельтой и овощами

Время замачивания: 12 часов или на ночь.

Время приготовления: около 1,5 часа.

На 4 порции: 200 г зерен спельты (полбы), 1,2 кг овощей по сезону (например, болгарского перца, моркови, зеленого лука, репчатого лука, цуккини, клубней сельдерея, цветной капусты), 1 зубчик чеснока, 1 пучок лука-резанца, 1 пучок свежих трав по сезону. 150 г натурального йогурта, 50 г сливок, 5 ст. л. сливочного масла, немного травяной соли.

Спельту замочить на 12 часов или на ночь в 400 мл воды. На следующий день спельту в этой воде готовить 0,5 часа на медленном огне под крышкой. Затем оставить на 0,5 часа около плиты набухать. За это время овощи почистить, вымыть, при случае очистить и мелко порезать. Зубчик чеснока очистить и потолочь. Зеленый лук и другие травы вымыть, дать им обсохнуть и мелко порубить. Смешать йогурт и сливки. Добавить чеснок и травы и оставить соус холодным до подачи на стол. Когда спельта готова, потушить овощи в 1 ст. л. сливочного масла. затем прибавить спельту и 50 мл воды и все вместе тушить до готовности овощей. Приправить спельту и овощи травяной солью и добавить оставшиеся 4 ст. л. сливочного масла. Полить травяным соусом.

Свекольная запеканка по-итальянски Время приготовления: около 2 часов. На 2 порции: 500 г свеклы, 300 г моркови, 2 ст. л. сливочного масла, немного лимонного сока, 2 зубчика чеснока, немного морской соли, немного травяной соли, немного тертого мускатного ореха, 1 ст. л. спельтовой муки грубого помола, 400 мл овощного бульона, 120 г сливочного сыра «Гоуда» 60 % жирности, 120 г листьев приправы, сливочное масло для смазывания формы.

Свеклу освободить от листьев, вымыть и вырезать белые жесткие черенки. Морковь натереть на крупной терке, затем слегка потушить в 0,5 ст. л. сливочного масла и приправить лимонным соком, солью и травяной солью. Растопить 1 ст. л. сливочного масла в большой кастрюле. Чеснок потолочь и потушить в масле. Добавить свеклу и 10 минут готовить под крышкой. Приправить морской солью и мускатным орехом. Оставшиеся 0,5 ст. л. сливочного масла растопить в кастрюле. Добавить муку и поджарить до золотисто-желтого цвета. Медленно помешивая, прибавлять овощной бульон так, чтобы получился соус типа сметаны. Поварить его около 10 минут на медленном огне. Затем добавить сыр. Духовку разогреть до 180 градусов по Цельсию. Листочки приправы поварить отдельно в соленой воде и высушить потом кухонным полотенцем. Форму для запеканки смазать сливочным маслом. На дно формы положить слоем листочки приправы. На них слоями морковь, соус, макароны, свеклу. Завершить прослаивание макаронами с соусом. Печь запеканку в духовке на среднем уровне около 1 часа. При быстром потемнении поверхности прикрыть алюминиевой фольгой.

Клецки с причесочным луком
Время приготовления: около 1 часа. На 4 порции: 800 г картофеля, накануне сваренного в мундире, 150–200 г овсяной муки грубого помола, 0,5 пучка петрушки, 2 яичных желтка, немного морской соли, немного потертого мускатного ореха, 2 л вегетарианского овощного бульона, 2 большие луковицы, 400 г зеленого причесочного лука, ст. л. сливочного масла, 50 г сливок, немного потертой цедры неочищенного лимона.

Картофель очистить и потереть на мелкой терке. Петрушку помыть и мелко порубить. Овсяную муку, петрушку, яичные желтки и картофель замесить в тесто и приправить солью и мускатом. Из картофельного теста сделать влажными руками 8 клецек и поддержать их на медленном огне в овощном бульоне 15–20 минут. Клецки готовы, когда они всплывут на поверхность. За это время очистить лук-репку и порезать его мелкими кубиками. Почистить зеленый лук, вымыть его и порезать мелкой соломкой. Весь лук потушить немного в 0,5 ст. л. сливочного масла. Затем приправить солью и мускатом. Добавить сливки и все немного поварить, пока зеленый лук не станет мягким. Добавить оставшееся сливочное масло. Готовые клецки вынуть из бульона, дать обсохнуть, посыпать лимонной цедрой и сервировать овощами.

Цуккини, фаршированные полбой

Время приготовления: около 1,25 часа.

На 4 порции: 250 г свежесмолотой полбы, 2 лавровых листка, немного морской соли, 1 кг цуккини, 1,5 ч. л. травяной соли, немного сливочного масла для смазывания формы, 1 пучок свежей травы по сезону, 2 яичных желтка, 12 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сладкого молотого перца, 4 ч. л. майонеза, 2 зубчика чеснока, 12 ст. л. потертого сливочного сыра 60 % жирности, 1 пучок петрушки для украшения.

Полбу вместе с лавровым листом, небольшим количеством соли довести до кипения в 0,5 л воды при постоянном помешивании. А потом на медленном огне под крышкой оставить для набухания на 20 минут. За это время цуккини почистить, вымыть и разрезать вдоль пополам. Мягкость выскоблить ст. ложкой. Слегка приправить цуккини травяной солью и положить в плоскую форму, смазанную жиром. Духовку разогреть до 200 градусов по Цельсию. Смесь трав помыть, дать обсохнуть и мелко порубить. Полбовую массу охладить, удалить лавровый лист. Затем прибавить яичные желтки, пряности, травы, горчицу и сыр. Зубчики чеснока очистить, растолочь и смешать с полбой (массой). Наполнить ею половинки цуккини и печь в духовке на нижнем уровне 20–30 минут. Петрушку вымыть, дать ей обсохнуть и мелко порубить. Посыпать ею подрумянившиеся цуккини перед подачей на стол.

Белковые блюда

Зеленый лук, запеченный с яблоками

Время приготовления: около 1,25 часа.

На 4 порции: 4 корешка зеленого лука средней величины, 3 кислых яблока средней величины, 1 ст. л. растительного масла холодной обработки, 50 г кунжутных зерен или мака, 150 г свежих проросших зерен пшеницы, 200 г творога, 200 г сливок, 5 яиц, немного морской соли, немного травяной или ароматической соли, немного потертого на терке мускатного ореха, сливочное масло для смазывания формы.

Зеленый лук почистить, помыть и порезать узкими кольцами. Яблоки очистить и крупно порезать. Духовку разогреть до 200 градусов по Цельсию. Немного растительного масла разогреть в сковороде и на медленном огне потушить в нем зеленый лук. Затем добавить порезанные яблоки и оставшееся растительное масло, посолить. Кунжутные зерна поджарить до золотисто-желтого цвета на сковороде с покрытием, не добавляя масла. Свежие проросшие зерна вымыть. Творог взбить с яйцами и сливками и приправить морской солью, травяной солью и мускатом. Луково-яблочную смесь выложить в большую форму, смазанную жиром, и посыпать ее кунжутными зернами и 0,33 количества проросших зерен. Затем добавить творожную массу. Запеканку готовить в духовке на среднем уровне 35–40 минут. Оставшимися проросшими зернами посыпать готовую запеканку.

Тушеная телятина с овощным соусом

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Время приготовления: около 1,75 часа.

На 4 порции: 600 г телятины для тушения, например плечо, кусок шеи или ножку (без костей), 1 необработанный лимон, 1 пучок смеси трав (например, эстрагона, майорана), 3 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 3 моркови, 1 корешок сельдерея (около 100 г), 4 помидора, 2 ст. л. растительного масла холодной обработки, немного морской соли, 0,5 л сухого белого вина, 0,5 пучка петрушки для украшения.

Мясо порезать ломтиками. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать сок. Травы помыть и положить в полотняный мешочек. Завязать его. Лук и чеснок очистить и порезать ломтиками. Морковь и сельдерей очистить, снять наросты и порезать мелкими кубиками. Помидоры нарезать крестом, быстро ошпарить кипятком, быстро охладить, окатив холодной водой и снять кожицу. 3 помидора порезать кубиками, четвертый – смешать режущим пестиком как пюре. Лук потушить в горшке для тушения в растительном масле до прозрачности. Прибавить мясо, кубики моркови, сельдерея и помидоров и пожарить 23 минуты. Мясную смесь посолить. Затем прибавить травы в мешочке, цедру лимона и лимонный сок, вино и пюре из помидоров. Все перемешать и на медленном огне под крышкой тушить около 1 часа. Мясо вынуть и положить в теплую миску. Мешочек с травами вынуть. Овощи вместе с соусом и травами из мешочка довести до пюре или протереть сквозь сито. Петрушку вымыть, дать ей обсохнуть и мелко порубить. Мясо вместе с овощным соусом положить на тарелку и посыпать петрушкой.

Филе телятины с овощами

Время приготовления: около 1 часа.

На 4 порции: 1 ст. л. растительного масла холодной обработки, 600 г филе телятины, 300 г репчатого лука, 150 г шампиньонов, 500 г моркови, 500 г брюссельской капусты, 0,25 л сухого белого вина, немного морской соли, немного травяной соли.

Духовку разогреть до 220 градусов по Цельсию. Большую форму для выпечки смазать растительным маслом, положить в нее мясо и жарить его в духовке на среднем уровне около 20 минут. За это время очистить лук и порезать его мелкими кубиками. Почистить шампиньоны, быстро помыть и разрезать на четвертушки. Морковь очистить, снять наросты и порезать крупными кусками. Брюссельскую капусту почистить и вымыть. Через 20 минут жарения добавить к мясу лук и вино, уменьшить огонь в духовке до 200 градусов по Цельсию. Мясо еще потушить 10 минут. В это время постоянно поливать его вином. Добавить к мясу грибы и все вместе потушить еще 15 минут. За это время морковь и брюссельскую капусту отварить в соленой воде в течение 15 минут. Приправить мясо и овощи с луком и грибами травяной солью и подать к столу вместе с другими овощами.

Куриные окорочка с баклажанами

Время приготовления: около 1,5 часа.

На 4 порции: 8 небольших луковиц, 1 большой баклажан, 12 помидора, 4 куриных окорочка, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. л. порубленной мяты, немного морской соли, 1 щепотка порошка корицы, 1 щепотка натертого на терке мускатного ореха, 1 щепотка порошка имбиря, 150 г шампиньонов.

Лук очистить и порезать кружочками. Баклажан вымыть, почистить и порезать соломкой. Помидоры вымыть, почистить и порезать крупными кусками. Куриные окорочка немного обжарить в горшке в сливочном масле. Затем вынуть. Лук и кусочки баклажана немного потушить в оставшемся жире. Лимон выжать. Мясо снова положить в горшок. Добавить помидоры, лимонный сок, мяту и приправы. Налить воды, прикрыв ею мясо до половины. На медленном огне под крышкой тушить около 30 минут. За это время быстро вымыть шампиньоны, почистить их и порезать кусками. Через 30 минут тушения добавить их к мясу и тушить еще 30 минут без крышки, пока не испарится жидкость и не устоится вкус.

Рыбные котлеты с овощами

Время приготовления: около 1 часа.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
На 2 порции: 1 корень бледного сельдерея (около 400 г), 1 ст. л. сливочного масла, немного морской соли, 100 мл сухого белого вина, 2 крепких больших мясистых помидора, 68 черных маслин, 4 листика базилика, 50 г мягкого сыра типа брынзы, немного сливочного масла для смазывания формы, 2 куса трески, 1 ст. л. оливкового масла холодной обработки, немного трав.

Бледный сельдерей почистить, по возможности вырезать прожилки, вымыть и разрезать вдоль пополам. Сливочное масло растопить в кастрюле. Половинки сельдерея немного потушить в ней, затем посолить и добавить белого вина. Сельдерей тушить на малом огне под крышкой около 20 минут. Тем временем помидоры надрезать крестом, быстро ошпарить кипятком, охладить, окатив холодной водой, снять кожицу и порезать кубиками. Маслины разрезать пополам и удалить косточки. Духовку разогреть до 180 градусов по Цельсию. Листики базилика вымыть, дать им обсохнуть и порезать полосками. Добавить их в помидоры и маслины. Все приправить солью. Сыр порезать тонкими кусочками. Половинки сельдерея положить срезом вверх в смазанную жиром огнеупорную форму и сверху положить помидорную смесь. Сверху поместить кусочки сыра. Куски рыбы вымыть, дать им обсохнуть и натереть солью и растительным маслом. Затем положить их в огнеупорную форму, побрызгать слегка растительным маслом и посыпать травами. Поставить ормы с рыбой и овощами в духовку и запекать около 20 минут.

9. КАКОЙ ЖЕ РУССКИЙ НЕ ЛЮБИТ...

Мы не относимся ни к Западу, ни к Востоку, у нас свои обычаи и традиции, в том числе культуры питания, в которую органично вписывается культура рационального потребления пищи. Обеспечение нормальной жизнедеятельности организма согласно теории, сформулированной А.А. Покровским, возможно при условии его снабжения не только адекватными количествами энергии и белка, но и при соблюдении достаточно строгих взаимоотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждому из которых принадлежит специфическая роль в обмене веществ. Такое питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, активному долголетию, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды.

Наш опыт и наши традиции в питании не противоречат сложившимся принципам раздельного питания и приносят в практику раздельного питания то, что характерно только для нас. Учиться следует и у Запада, и у Востока, но не забывать при этом лучшее из своего.

«Еда – дело серьезное» – утверждают В. Михайлов и Л. Трушкин в своей книге. Ни один продукт авторы не отвергают. Главное заключается в минимуме термической обработки с максимальным использованием овощей, фруктов, ягод, культурных и дикорастущих растений.

Попробуйте так питаться хоть месяц и потом вы уже не сможете и не захотите по-другому.

Современный человек окружен сотнями видов соблазнительно-вкусной, красиво-упакованной, жирно-сладко-жареной пищи. Как трудно сделать первый шаг. А вас не смущает, что эта пища высококалорийна, рафинирована, концентрирована?

Складывается парадоксальная ситуация: мы много едим, но мало двигаемся. В кого же мы постепенно превращаемся? В последнее время, правда, нашей гиподинамией стали уделять больше внимания. Создаются кружки и секции, в сторону спорта повернули танцы, выходят брошюры, наглядно агитирует нас заниматься ритмической гимнастикой телевидение. Не все сразу, но многие, может быть уже начали двигаться: кто бегать, кто прыгать, кто танцевать. Авторы считают, что и внутри нашего организма надо навести порядок. Для этого надо вспомнить историю, проанализировать истоки народного питания, простого, быстрого приготовления, содержащего в своей основе растительно-молочные продукты и рыбу. Каждый народ за свою многовековую историю накопил уникальный опыт в организации такого питания (обычаи, традиции и национальные особенности). Необходимо тщательно изучить этот опыт, взять за основу, обогатить новыми, современными методами, обоснованными научно.

Русский народ, как показывает история, не знал изысканной пищи, питается просто и дешево. Но поскольку кулинарные книги писали для имущих классов, а такие названия блюд, как тюря, затируха, похлебка, ржаной пирог, кисель, сбитень в богатых домах презирались, постепенно рецепты настоящей народной кухни были

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
утрачены. Даже прогрессивные ученые-медики того времени, что обидно, оказались в плену этих неверных представлений и в своих трудах, высказываниях представляли народную кухню убогой, голодной, вредной для здоровья. Да, народная кухня имела недостатки: малое количество жиров, белков. Но были и преимущества, особенно перед господской кухней: широкое использование растительных продуктов – источника многих биологических веществ, витаминов, микроэлементов, биостимуляторов и др. В крестьянском быту употреблялись неочищенные крупы: пшеница, рожь, ячмень, просо; овощи в широком ассортименте: репа, редька, свекла, морковь, лук, чеснок. С ранней весны крестьянский рацион обогащался крапивой, лебедой, листьями и соком березы, летом и осенью – другими растениями. Каждый бедный крестьянин умел заготавливать (солить, мочить, квасить) грибы, ягоды, овощи.

Знаменитые крестьянские закваски готовили из ржаной муки, ячменя, овса, пшеницы, соломы. В глухих деревнях до сих пор сохранились рецепты приготовления хлеба без настоящих дрожжей. Такие именно закваски обогащали организм органическими кислотами, минеральными веществами, ферментами, витаминами, клетчаткой, пектинами, слизью, биостимуляторами. На этих заквасках в народном быту вырабатывались методы приготовления киселей, квасов. Чтобы есть кисели, нужна была привычка, которая вырабатывалась у народа с детских лет, так как вообще кисели всегда были очень кислыми (кисель от слова кислый). За счет полисахаридов (крахмала, слизи, клетчатки) кисели при охлаждении желировались (застывали). Их ели с квасом, снятым молоком, добавляли конопляное или другое растительное масло. То есть это была сытная, биологически активно обогащенная еда.

А похлебки? Интересно, что в народной кухне не было излишеств. Похлебки готовили из овощей с крупами, заправляли сметаной, молоком. Их варили отдельно из чечевицы, репы, капусты. Бульона народ не знал вообще. Возможность добавлять крупы, овес, ячмень, просо была не в каждой семье. Поэтому и сохранилась в народном быту присказка: «Круженка за кружкой гоняется с дубинкой».

Такого простого блюда, как тюря, нет ни в одной кухне мира, хотя именно тюря выручала крестьян в страду, в жаркое время года. Ее готовили, добавляя в квас, или в снятое обезжиренное молоко, или в воду ржаной хлеб, лук, приправляя при случае растительным маслом. Именно тюря и является прототипом современных окрошек. Свои исследования посвятил тюре пропагандист здорового питания в России, первый опубликовавший энциклопедию питания в 1885 году Д.В. Каншин. Он писал в ней: «Француз не представляет себе приготовление супа без сухого вина, итальянец – без пряностей, русский же накрошит в квас крагоху ржаного хлеба, добавит луковицу, умнет ее и спит богатырским сном». В крестьянских семьях не возникала проблема скопления черствого хлеба благодаря тюре. О полезности тюри для здоровья можно спорить, но быстрота приготовления, рациональность использования продуктов, сбалансированность рациона – несомненны. Тюрю можно приправлять различными молочными продуктами, что является особенно важным для современного городского жителя.

Не менее интересной является и затируха (затирка), приготавливаемая из ржаной муки, разведенной водой и быстро проваренной. Она напоминает по консистенции современный мучной соус. Это блюдо имело широкое распространение, особенно в бедных семьях. До наших дней дошла слава русских каш. Готовили их в русских печах, используя различные молочные добавки. Каши готовили из ячменя, овса, проса. Их варили, затем томили, для чего незаменима русская печь. К кашам можно отнести русские полбы, готовящиеся из пшеницы путем простого разваривания. Выражение «кашу маслом не испортишь», между прочим, нужно понимать не в буквальном, а в переносном смысле. Так как жировые продукты для крестьян были редкостью, они мечтали о жирной пище. По русскому обычаю отведать каши – это подружиться, стать своим в доме.

Своеобразным ритуалом всегда была выпечка хлеба. Из поколения в поколение передавался секрет его приготовления. Каждая семья практически имела свой секрет. Хлеб готовили примерно один раз в неделю на различных заквасках: ржаных, овсяных. Хотя хлеб грубый, но содержал все полезные вещества, имеющиеся в злаках. А при выпечке в русской печи хлеб приобретал своеобразный аромат и вкус. Такого хлеба, как на Руси, можно смело сказать, не было нигде в мире. Потребляли его в больших количествах. Средний крестьянин, например, в XIX веке съедал ежедневно более 3 фунтов (1 фунт – 430 граммов). Такой именно хлеб позволял крестьянину регулировать работу кишечника и вводить в организм целый ряд полезных веществ, о чем они, конечно не думали. Крестьяне могли лишь мечтать о

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
сытном, то есть белом очищенном хлебе, который выпекался только в богатых семьях, им он был недоступен. Ржаной хлеб ели буквально с первых дней жизни, поэтому привычка к нему была так велика, что отсутствие его переносилось с трудом. По этому поводу рассказывают случай, произошедший в 1814 году. Когда русские гренадеры вошли в Париж и обосновались в нем, то первое, от чего они начали страдать – недостаток ржаного хлеба. Солдаты заходили в различные харчевни в его поисках и просили у хозяев «хлеба, быстро-быстро». Так русские и дали толчок к предприятиям быстрого обслуживания «быстро». Будучи на Кавказе, страдал от отсутствия ржаного хлеба и А.С.Пушкин. Он с удовольствием вспоминал вкус русского ржаного хлеба и с отвращением писал о кавказском (лаваше).

Пироги, блины, оладьи – это ассортимент мучных изделий, которые готовились в крестьянских семьях в праздники. Праздничная еда отличалась некоторой обильностью от будничной. Пироги, правда, пекли из ржаной муки, используя в качестве начинки овощи, крупы, рыбу, от чего опять же особо не переешь. Не содержала сладостей и жирных продуктов и праздничная еда, а копченостей не знали вообще. Лакомством служили репа да редька с медом. Блины олицетворяли солнце. Пекли их на масленицу – праздник, которому предшествовал длительный пост (более 40 дней). К посту в народном быту приучали с детства, он соблюдался неукоснительно.

Скромная пища (мясо, молоко, яйца) исключались из рациона полностью, сокращалось потребление рыбных продуктов. С точки зрения современной науки о питании, длительные посты вредны для здоровья, но у них есть и положительные качества. Организм разгружается, адаптируется (привыкает) к низкокалорийной пище, очищается от «шлаков» (продуктов распада, белков, жиров). Именно в постные дни крестьяне активно добавляли в еду крапиву, лебеду, подорожник, лопух, листья березы и другие дикорастущие, или пили березовый сок. Простой народ практически не видел мяса и в обычные дни. Если его и подавали, то только в отваренном в виде – в щах, супах – и благоговейно раздавали по кусочкам всем членам семьи. Несколько слов о напитках. Знаменитые русские квасы известны всем.

Мало кто знает, что десятки видов квасов (ржаных, овсяных, овощных) могли готовить даже в самых бедных семьях. В России делали и сбитни. Вплоть до XX века в России существовала профессия – сбитеньщик. В Москве, Петербурге можно было купить этот напиток в любое время года. Готовили его путем уваривания меда с травами. Затем эту массу разводили кипятком и пили только в горячем виде. На примере сбитня можно понять, что с точки зрения современной науки о питании крестьянский метод не всегда оправдан: мед нельзя нагревать выше 50 градусов, так как при нагревании разрушаются содержащиеся в нем ферменты и другие полезные вещества. Народный опыт поэтому требует современной научно обоснованной корректировки.

Несмотря на то, что сахар был дорогим лакомством даже для богатых семей, любили и почаевничать. Кусками, формой и размером напомиавшим голову (сахарная голова), сахар продавали в лавках. За столом его раздавали, откалывая малюсенькие кусочки специальными щипчиками. Чай пили только вприкуску, а то и вприглядку. В России чайный напиток, между прочим, появился только в XVII веке, когда крымский хан прислал царю Алексею Федоровичу в качестве подарка китайскую траву, то есть чай. Чай, естественно, долгие годы был недоступен народу. Кстати, сосуд для варки сбитня и является прототипом самовара.

Своеобразен выработанный веками в народном быту ритуал еды. В основном ели вечером после окончания сельскохозяйственных работ, когда многочисленная семья собиралась за столом. При свете лучины или масляной лампы вечера вся семья. За столом рассаживались по строго установленному порядку. Во главе – хозяин дома, затем старшие братья, за ними – женщины и дети. Подавалась еда в общей миске. Ломти ржаного хлеба служили салфетками, их подкладывали и под ложки, чтобы ни одна капля пищи не пропала. Поговорка «когда я ем, я глух и нем» отражала серьезное отношение крестьянина к еде. Похлебки ели не торопясь, шумно, чавкали, так как грубую пищу надо было тщательно пережевывать. Обязательно присутствовали на столе лук, чеснок, соленье, квашения, мочения. Подсчитывать калории своего рациона простым людям не нужно было, они не переедали. Так как в еде содержалось большое количество «грубых волокон», такой, хотя и полезной, еды много не съешь. К тому же их труд был слишком тяжелый и интенсивный.

Крестьянские трапезы несли большую социальную нагрузку, воспитывали в семье бережливость, давали возможность детям познавать таинства народного быта,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
народной кухни, учиться экономно расходовать продукты, серьезно относиться к режиму питания, внимательно относиться друг к другу, понимать, что еда должна достаться всем членам семьи. Еда закрывалась и была недоступна детям, «перекусы» между приемами пищи не допускались. Если по каким-то причинам ребенок не успевал к приему пищи, то оставался голодным. Ритуал еды был для них священным. Полных и тучных среди них не было. В то время полноту считали здоровьем, говорили: «Здоровый, как бугай». В народном представлении богатый был сытым и толстым. В то же время народ понимал, что гурманы, бездельники примером здорового образа жизни быть не могут.

Короткое описание народной кухни, ритуала еды показывает, что она нуждается в возрождении. Обогащая народную кухню современными способами обработки пищевых продуктов надо создавать на ее основе новый тип питания. Продукты, которые мы покупаем. Сначала зайдём в булочную. Наши предки, основу питания которых составлял ржаной хлеб, и представить себе не могли такого количества видов хлеба и хлебобулочных изделий (около 500 видов). О ситном хлебе только мечтали. Вы спрашиваете у продавца: «Какой хлеб мягкий?» А надо спрашивать: «Какой хлеб не мягкий?» По сравнению с хранившимся, мягкий, теплый, свежий хлеб усваивается хуже, поэтому промышленник за рубежом, например, несет ответственность и платит штраф за поставку в магазин мягкого хлеба. Появились сотни рекомендаций по использованию черствого хлеба, начиная от пирога с яблоками, гренков и т. д. Те, кто дает такие рекомендации, не думают, что люди не будут специально покупать другие продукты (обычно их насчитывается 5–6 видов), тратить время для использования черствого хлеба. Тут нужно совсем другое: приучиться к натуральному вкусу черствого хлеба, и все. Не грешно вспомнить и крестьянское блюдо – тюрю, которая действительно полезна, экономна, дешево стоит и быстро готовится.

Специалисты считают, что наш рацион перегружен из-за употребления прежде всего изысканных сортов хлебобулочных изделий. Мы покупаем в огромном количестве сдобные булочки, кексы, разнообразные хлебные изделия из очищенной муки высшего сорта. Булочку, пирог, пончик, ватрушку, крендель, калач – изделия высококалорийные, но содержащие мало полезных веществ, подают на десерт. Вкусно? Конечно! Хлебопеки добавили ведь в тесто жиры, сахар, яйца, пряности (ваниль, мускатный орех и т. д.), провели десятки сложных операций, чтобы побаловать наш аппетит. Нужно отказаться от таких «даров данайцев», как это ни трудно, покупать в основном ржаной хлеб, прихватывая изредка и белый. Не покупайте хлеб, если в доме остаются кусочки хлеба, пока не будет съеден последний кусок, чтобы не было проблемы использования черствого хлеба. Если вы один день остаетесь без хлеба – не страшно, для организма будет только польза. Такой «бесхлебный» день считайте своеобразной разгрузкой, широко используя его для приготовления кулинарных изделий из круп, с успехом заменяющих хлеб. Научитесь есть хлеб правильно – понемногу, неторопливо, тщательно пережевывая его.

А теперь посети секцию «мясо-птица» обычного гастронома. Выбор достаточный. Недорого продается мясо с костями (они составляют примерно четвертую часть от массы мяса). Несколько дороже стоит птица. Семья может купить и то, и другое или что-то одно. Бывают в продаже и импортные сорта птицы. Стоят они дороже птицы, выращенной у нас в стране. Наша птица дольше варится, зато в импортной содержится больше добавок (их подсыпают ей в корм для лучшего роста), которые могут оказать на ваш организм вредное воздействие. Поэтому советуем покупать именно нашу отечественную птицу. Выбирайте, что лучше: быстрее или полезнее.

Мясо желательно выбирать с меньшим содержанием жира, но с пленками, сухожилиями, так как они содержат коллаген, образующий в процессе обработки хороший очиститель – глотин. Такое мясо и полезнее, и дешевле. Вырезка, конечно, вкуснее, но, используя новые способы приготовления блюд, можно приготовить очень вкусные блюда и их третьесортного дешевого мяса.

Колбасные изделия. В магазинах в последнее время появилась копченая колбаса с фантастической стоимостью. Оправдана ли такая стоимость? Пользы от нее, во всяком случае, – никакой. Содержание жира в этой колбасе до 40 %, едим мы такой жир незаметно. Из-за образования при копчении канцерогенных веществ, копчение – это вредный процесс, как уже не раз говорили. Читатель может спросить: «Почему же продают такую колбасу?» Продают же водку, сигареты. Может быть пришла пора писать на колбасных этикетках: «Минздрав России предупреждает...»?

Сосиски: сардельки, которые относят к вареным колбасам, также содержат около 39

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
% жира. В домашних условиях едят их не в меру много, а польза минимальная. Из этого следует, что сосиски нужно покупать в малых дозах.

Различные крупы: рисовую, перловую, ячневую, пшеничную, кукурузную и другие можно купить в бакалейном отделе. Все они составляют обязательный рацион нашего питания. Большой популярностью пользуется рис. До 60-х годов этого столетия население практически не знало о нем. Белый, очищенный вкусный злак пришел к нам из Азии. Рис в широкой продаже появился, когда его стали выращивать в Краснодарском крае и других областях. По содержанию минеральных веществ, витаминов, клетчатки рис уступает нашим традиционным крупам, таким, как перловая, пшенная, овсяная, но он, безусловно, вкусен. Правда, отвар его сливают, что не рационально. Рис в 2–3 раза, примерно, дороже свойственных нашей стране круп. Одним из аспектов рационального питания является разнообразие пищевых продуктов, поэтому советуем покупать все виды круп, в том числе фасоль и горох.

Сахар– рафинированный носитель калорий, называют «белым ядом», в которые он входит. Раньше сахар продавали крупными кусками. Дома его любовно кололи на мелкие кусочки и пили чай или другие напитки вприкуску. Так годами формировался вкус к несладкой пище. Сладкий бум начался в стране в 60–70-х годах, когда сахар стал доступен каждому из-за его дешевизны, возможности покупать его в неограниченном количестве. Помогла и мощная реклама, наличие у населения садовых участков, дач, огородов. Модным стало варить варенье, джемы, компоты, делать всевозможные сладкие заготовки. Вспоминая тяжелые годы войны и послевоенную разруху, старшее поколение считало подобные заготовки чуть ли не спасением от авитаминоза. На самом же деле все как раз наоборот. Подобные заготовки содержат до 70 % чистого сахара и ничтожное количество витаминов.

В результате сахарного бума на страну буквально обрушился сладкий потоп. Пищевая промышленность и общественное питание выпускают в настоящее время более 5 тысяч (!!!) сладостей: шоколад, варенье, джемы, вафли, торты, восточные сладости. Над красочным оформлением упаковок трудятся тысячи данайцев. Даются самые привлекательные названия тортам: «Незабудка», «Птичье молоко», «Сказка». Зачем? Чтобы провоцировать детей? По мнению авторов, нужно давать им страшные для детей и угрожающие для взрослых названия: «Кашей бессмертный», «Смертельный», «Ядовитый» и т. п. Да и может быть продавать их по рецептам в аптеках? Ведь в 100 граммах бисквитного торта с масляным кремом содержится около 40 граммов сахара и 30 граммов жиров, а калорийность такого кусочка превосходит овощи в 10 раз. Едим же мы сладости после сытного обеда или ужина, то есть на десерт. Кофе и чай мы тоже пьем сладким. Надо ли нам столько сладостей? В народе говорили, что все сладкое имеет привкус горечи, но ничего не делается для того, чтобы уменьшить число сладостей. Давно бьют тревогу врачи: ожирение, диабет. Необходимо начать широкую разъяснительную кампанию, объединив усилия психологов, врачей-диетологов, кулинаров.

Молоко– это изумительная пища природы. Люди научились делать из него разнообразные продукты, такие как сметану, творог, сливочное масло, сливки, творожные массы, сыры, но опять же многие из них с добавлением изрядного количества сахара.

Нежирный творог, кисловатый, упакованный в пленку (кишку), почему-то не пользуется спросом, а вот сладкие сырки очень популярны. Сладкий творожный сырок весом в 100 граммов содержит 20 граммов сахара. Есть их приятно, они вкуснее нежирного творога, но такой приторный вкус приучает нас, особенно детей, к избыточному потреблению сахара и лишает натурального кислого вкуса творожных изделий. По калорийности жирный творог почти в три раза (90 ккал в 100 граммах продукта) превосходит нежирный, который к тому же и дешевле. Нежирный творог полезнее, особенно старикам и тем, кто хочет похудеть. Диетологи всего мира считают, что современному городскому жителю надо повысить пищевую ценность рациона, снизив его калорийность. Снижение содержания животного жира, в том числе и молочного, – одна из таких возможностей.

Необходимо покупать больше кисломолочных продуктов (кефир, простоквашу), в которых ученые обнаружили вещества, препятствующие развитию раковых клеток (недаром японские ученые закупили у нас лицензию). О кисломолочных продуктах писал еще великий физиолог И.И. Мечников. Интересна история появления кефира в начале XX века в Москве и Петербурге. Народы Кавказа издавна вырабатывали напиток из молока овец (мацони). Они наливали молоко в кожаные мешки (бурдюки), тщательно

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet завязывали и бросали перед домом. Чтобы перемешивать содержимое бурдюка, каждый прохожий должен был пинать его ногой. Под воздействием температуры (жара) и встряхивания происходило сквашивание молока. Но народы Кавказа, оказывается, добавляли еще в молоко и специальные закваски, рецепт которых держали в строгом секрете. Рассказывают, что однажды богатый кавказский князь украл красивую русскую женщину, оказавшуюся специалистом по производству молочных продуктов одной из московских фирм. Когда князь извинился перед ней за такой необычный для русских способ предложения руки и сердца, смелая женщина согласилась выйти за него замуж, потребовав взамен рецепт молочных заквасок. Так был раскрыт этот секрет.

Кисломолочный продукт сметана шла только на приправу к щам, борщам, похлебкам. Ее никогда не ели ложками. Крестьяне готовили сметану просты настаиванием молока с последующим снятием (сметанием) верхнего верхнего жирного слоя. Затем его сквашивали и помещали в глиняные сосуды (вспомните в сказках «горшочек сметаны»).

Ряженку, топленое молоко рекомендуется использовать изредка, так как их обрабатывают «жестко» – томят. При этом образуются коричневые вещества, не усваиваемые организмом. Томленые молочные продукты по вкусу выгодно отличаются от обычных, так как в результате томления появляются сотни новых вкусовых и ароматических веществ. Огромную дозу сахара мы получаем от употребления, например, сгущенного молока с сахаром, которое содержит более 40 % сахарозы, то есть в 100 граммах этого продукта содержится 40 % сахара. Мы едим такое молоко ложками, без нормы, а польза от сгущенки минимальная – ведь это консервированное молоко, то есть продукт, обработанный (подвергнутый нагреванию при температуре более 100 градусов) для длительного хранения. То же можно сказать и о кофе с молоком, сгущенных сливках, какао. Так как практически они не содержат минеральных веществ, витаминов, биостимуляторов, то польза от них минимальная.

Омороженом говорят обычно как о десертном, высокой пищевой ценности продукте детского питания. Наибольшей популярностью пользуется мороженое пломбир с наполнителями. Порция такого мороженого содержит 15 граммов сахара и такое же количество молочного жира, а едим мы его в прикус, так, между прочим. Утоляет ли мороженое жажду, как это принято считать? Вряд ли. Съедая его, каждый испытывает ощущение прохлады в жару, но жажда только усиливается. Объясняется это очень просто. Ведь пломбир – набор высококалорийных продуктов, которые в жару дают мощную нагрузку на желудочно-кишечный тракт. Блаженствуйте – пока боль в желудке, сонливость. Пломбир превосходит такое же количество овощей по калорийности в семь раз (более 299 ккал в порции).

Порции пломбира в кафе-мороженом вам дадут с добавкой сладкого сиропа, шоколада, варенья, джема, печенья, то есть сладкое к сладкому. Закрепляется такое приторное ощущение, что если есть после этого продукт нормальной сладости, он кажется несладким. Как же не появиться у нас ожирению и диабету?!

Страшным лакомкой: как рассказывают, был Александр Македонский. Он плохо переносил жару. Рабы носили с горных вершин снег, смешивали его с фруктовыми соками и подавали ему. Вот вам и мороженое. Почему бы и нам не вернуться к такому своеобразному фруктовому или овощному мороженому.

Читатель может возмутиться – авторы ругают все и вся. Нет, мы рассуждаем и показываем вам, сколько в каждом продукте вредного и сколько полезного, а не ругаем. А что вам больше подходит выбирайте уж сами: вкусно, дорого, вредно или менее вкусно, но полезно и дешевле. Мы не отвергаем никакие продукты, но уметь выбрать, а также знать их преимущества и недостатки должен каждый.

Рыба, вероятно, самая древняя пища. Она всегда была на столе наших предков. Времена меняются, а рыба по-прежнему наша повседневная пища: минтай, маркус, мойва, скумбрия и другие. В старых кулинарных книгах можно встретить рецепты приготовления такой дефицитной рыбы, как судака, севрюги, осетрины, стерляди. А треска? Каких-то 20 лет назад она считалась бросовой рыбой, ей кормили в наших городах только кошек, а сегодня треска появляется на прилавках довольно редко. Рыбу используют в своем питании многие народы мира. Особым почетом пользовалась она у древних греков. В базарный день, когда привозили рыбу, прекращались деловые встречи, заседания в сенате. Все население шло на базар. Покупали рыбу только свежую, самую полезную. Мы также должны отдавать предпочтение живой рыбе, а если это не удастся, то свежемороженой. А вот копченой, вяленой, соленой

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
увлекаться не стоит. Например, сельдь средней солености содержит до 15 % соли, что дает дополнительную нагрузку на сердце, почки. Организм отблагодарит вас здоровьем, если селедка будет эпизодом в вашем меню.

Морепродукты(кальмаров, мидий, морскую капусту) нужно использовать в меню обязательно. По пищевой ценности кальмар приближается к мясу, стоимость же его значительно ниже. Специалисты помнят, с каким трудом прививался вкус кальмаров жителям Москвы. Чтобы доказать, что этот продукт вкусен и полезен, потребовалось 15 лет неустанной пропаганды. Морская капуста до сих пор не находит массового спроса, а зря. Она просто кладезь минеральных веществ, клетчатки, витаминов, других необходимых веществ и очистителей кишечника. Ей надо дать к нашему столу зеленую улицу. Мы советуем всем практически ежедневно иметь в меню рыбу или морепродукт Чем мельче рыба, тем она ценнее по химическому составу. При этом увеличивается, правда, время ее обработки. Но за все надо платить.

Культурные растения. Нет, наверно, ни одного продукта питания, ни одной группы кулинарных изделий, вокруг которых велись такие споры, какие ведутся вокруг растительной пищи. Авторы считают совершенно определенно, что питание не может быть здоровым без растительной пищи. Ботаники насчитывают около 500 тысяч видов растений, многие из которых можно употреблять в пищу. Особое внимание растительной пище должен уделять окруженный всякими разнообразными соблазнительными продуктами городской житель. Давайте разберемся, какие растения и в каких количествах мы едим, не стоит ли пересмотреть свой рацион.

Картофель. Этот пришелец из Южной Америки нашел полное понимание и признание в нашей стране. Огромные площади выделены для посадки картофеля, называемого еще «вторым хлебом». Долгим и сложным был путь его в России. Картофель завез сюда Петр I, но решение о распространении его в губерниях сенат принимает при Екатерине II. С большим трудом привыкали к нему крестьяне. Они бунтовали против этого пришельца еще в 30-х, 40-х годах XIX века. За более чем 150-летнюю эпопею картофель настолько прочно вошел в наш быт, что стал даже монопродуктом, вытеснив капустные овощи, репу, редьку, съедобные дикорастущие.

Безусловно, картофель – ценный продукт питания, но разнообразие пищевых продуктов является одной из заповедей здорового питания. А что же получается на самом деле? Покупаем мы картофель в большом количестве, с запасом и, кстати, в ущерб другим овощам. Гордимся, что можем приготовить из него сотни блюд, в то время как индейцы Америки, на его родине, лишь пекли его в золе костра либо ели в сыром виде. Но мы же цивилизованные люди, нам надо обжарить его во фритюре или потушить с уткой, мясом. Мы его варим, жарим, запекаем и получаем продукт, равный по калорийности целому обеду. По калорийности картофель вообще превосходит такие овощи, как свеклу, репу, редьку, морковь, турнепс, капусту и другие. В 100 граммах очищенного картофеля содержится около 80 ккал, в таком же количестве очищенных овощей–30–40 ккал. Но если, к примеру, редьку мы едим просто так, то картофель – с обильными добавками. Он не превосходит овощи по содержанию витамина С, зато превосходит многие овощи в потере витамина С в процессе хранения. Чудовищны потери картофеля при очистке, да и гниет он при хранении. Каждый из нас видел это в наших магазинах и на базах. Следует вывод: нужно употреблять картофель умеренно и не делать из него культа. Готовить просто, а в летне-осенний период, когда он молодой, надо приучить семью есть его сырым или быстро приготовленным.

Капуста. Ее существует несколько видов: белокочанная, краснокочанная, цветная, кольраби, брюссельская, савойская. Но выращивают у нас только белокочанную. Кроме, пожалуй, цветной и краснокочанной капусты, многие, вероятно, не знают, как выглядят другие сорта. Авторы провели эксперимент. Никто из тысячи молодых москвичей не ответил, что это такое, когда им показали кольраби. Вот вам и весь сказ. А уж как ее готовить, вообще не знает никто.

Между тем кольраби не уступает в пищевой ценности обычной капусте, превосходит ее во вкусе, прекрасно сохраняется в зимний период. Кольраби легко выращивать в Подмосковье. Все дело в пропаганде ее среди населения и выращивание в больших масштабах.

Цветная капуста, правда, стала появляться на прилавках овощных магазинов. Но готовят ее варварски: отварив, затем обжаривают. Не пожалеете, если попробуете есть ее в сыром виде – сочная, нежная, с изысканным вкусом. Не менее ценны, чем соцветия, о чем мало кто знает, листья цветной капусты. В сыром виде со

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet сметаной, растительным маслом или быстро приготовленные они очень хороши.

Свеклу, морковь, исчезающих с прилавков лишь изредка, в основном ближе к лету, а также картофель необходимо варить очищенными, так как почва, на которой они растут, заражена гербицидами. Отделить же ее от корнеплодов сложно. Ценный отвар надо использовать, а не выливать. Хочется дать несколько советов по применению свеклы и моркови, хотя, конечно, они и не нуждаются в рекламе.

Используйте эти корнеплоды вместе с листьями (ботвой), так как именно листья содержат больше витаминов, чем сами корнеплоды. Так в моркови практически нет витамина С, а в ее листьях содержится около 80 мг % (в 100 граммах листьев содержится 80 миллиграммов витамина С). Свеклу в сыром виде употребляет мало кто, а ведь это полезно. Витамины, пигменты, минеральные вещества сока свеклы благоприятно действуют на процессы кроветворения.

Редьку, редис можно иногда купить в магазине, а вот репу – никогда. Как объяснить, что исконно народные виды овощей надо покупать только на рынке по высоким ценам. Репа, между прочим, прекрасно растет на любых почвах, а по химическому составу не уступает некоторым заморским фруктам. Она богата витаминами, минеральными веществами, клетчаткой (очистителем кишечника). По калорийности (до 30 ккал в 100 граммах очищенного продукта) репа прекрасный овощ для тех, кто хочет похудеть. Листья репы по-немногу можно добавлять в кушанье.

Огурец. Витамин С у него практически нет, а по содержанию воды он рекордсмен среди овощей. Почему же мы платим деньги за витаминизированную воду? Выбора особого нет, да еще чисто вкусовая привычка и незнание законов здорового питания. Современный огурец может принести еще и вред организму, так как при парниковом выращивании его добавляют примерно в 10 раз больше удобрений, чем при выращивании в открытом грунте. А мы едим его без ограничений. Авторы не против огурцов, но пусть они будут в многообразии других овощей.

Перец сладкий (болгарский) используют вместе с семенами. Не надо удалять их, как рекомендуют кулинарные книги. Для организма семена не менее (если не более) ценны, чем мякоть перца. Зачем тушить, жарить его, если в сыром виде сладкий перец – изумительная пища.

Кабачки, тыквочищают, удаляют семена и жарят. Зачем их очищать? Совершенно зря тыкву и кабачки не используют в сыром виде. Чем они хуже огурцов, редьки, капусты, которые мы едим сырыми. Огурцы, между прочим, товароведы относят к тыквенным овощам, поэтому есть тыкву и кабачки в горячем виде – чистая условность. Еще Гиппократ («отец медицины») рекомендовал тыквенные семечки как прекрасное средство для чистки кишечника.

Съедобные дикорастущие. Что сейчас, война? Нечего есть? Крапиву и лебеду в пищу? Именно так и говорят некоторые, но они не правы. Дикорастущие, эти неприхотливые растения, появляются всегда ранней весной, когда наш организм ослаблен после зимы. Они окружают наше жилище, возвращают нам здоровье, как добрые спутники. Сбор их несложен. Лебеда и крапива оказались незаменимыми в тяжелых жизненных условиях и превзошли в этом самые дорогостоящие и изысканные яства. Изучение химического состава их показало, что по содержанию витамина С, микроэлементов, различных ферментов, клетчатки, гормонов, биостимуляторов, органических кислот они не уступают признанным, пользующимся большой популярностью среди населения фруктам: лимонам и апельсинам. Не их вина, что они ассоциируются в нашем сознании с голодом, что и препятствует широкому использованию их в нашем питании. Ни крапива, ни лебеда, естественно, не могут решить все проблемы рационального питания, быть панацеей от всех болезней, но они, безусловно, с ранней весны и до появления в достаточном количестве других овощей могут служить постоянной добавкой к нашему рациону.

Авторы постарались проанализировать многие рецепты из старых кулинарных книг. Лебеда там даже не упоминается, а крапиву рекомендуют использовать в качестве добавок к еде. Крапиву советуют долго варить, затем добавлять к крапивным щам огромное количество сметаны и яиц. Такая «жесткая» обработка разрушает, естественно, все ценное, что содержит крапива. Как известно, высокая температура и длительная варка губительно действуют на витамины. Даже нарезка и хранение нарезанных растений разрушают витамины, не говоря уже о тепловой обработке, особенно длительной, которая полностью разрушает их. Незнание многими из нас законов рационального питания привело к тому, что практически мы не пользуемся

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
такой ценной бесплатной добавкой к своему столу. Зато дорого платим ранней
весной за маленький пучок укропа, петрушки, хотя они и уступают по содержанию
витаминов крапиве, лебеде, сныти, мать-и-мачехе и другим съедобным дикорастущим.

Крапива, как считают английские ученые, занимающиеся вопросами экологии и питания будущего, в XXI веке войдет как обязательный компонент в рацион населения. Однако, надо учесть, что сбор и переработка лебеде, крапивы не простая проблема, так как собирать их нужно за чертой города, вдали от промышленных центров и шоссейных дорог. Проще тем, у кого есть дача. Тот же, у кого ее нет, тоже может в выходные выехать за город и насобирать различных дикорастущих трав на неделю, заодно подышать воздухом и отдохнуть на природе. Хранить травы можно в холодильнике в эмалированной посуде с крышкой или в целлофановом пакете. Лучше всего собирать крапиву в перчатках, срезая ножницами верхние побеги.

Одуванчик. Удивительна судьба этого витаминоносителя. Подмосковье с ранней весны и до поздней осени буквально покрыто сначала желтым ковром, а потом ковром из белых пушистых головок. Одуванчик во многих странах мира выращивают на специальных плантациях. Селекционеры соревнуются в выведении новых сортов одуванчика. По нению ученых, в будущем он станет неотъемлемой частью нашего питания. У него ведь можно использовать и листья, и соцветия, и корень. Желтые соцветия нежны на вкус и ароматны, как медоносы. Листья горчат, но это горечь, как горечь цитрусовых, полезна для организма, например, для переваривания жиров. Но так как желчный пузырь выделяет горечь тоже для этих целей, то добавка листьев должна быть минимальной и обязательно смешанной с различными видами культурных овощей. Одуванчик, как и крапива, ценен набором витаминов, минеральных, ароматических полезных веществ, эфирных масел. Листья одуванчика содержат более 100 мг % витамина С, в то время как в апельсинах его не более 60 мг %.

Особой популярностью одуванчик пользуется во Франции – законодательнице мод в питании. В Париже немало ресторанов, в которых предложат вам недорогие блюда из одуванчиков, французские делегации, прилетая в нашу страну, по незнанию считают, что одуванчик, как и у них в стране, выращиваются на плантациях и удивляются тому, что у нас эти плантации не охраняются.

В нашей стране, к сожалению, этой природной кладовой пользуются очень немногие, да и то только в виде варенья из одуванчиков чаще всего. О том, какое глубокое заблуждение искать витамин в варенье, мы уже знаем. Любая варка уничтожающе действует на растение и его химический состав. Наш совет: если употреблять одуванчик, то только «живьем».

Подорожник большой знают все. «След белого человека» – так называли его индейцы Америки, так как покрытые слизью семена подорожника легко приклеивались к колесам повозок, подошвам и попадали с переселенцами в Америку. Подорожник издавна использовался в народной медицине в лечебных целях и, как все съедобные дикорастущие, в пищу. В его листьях в значительном количестве содержится лингин и клетчатка. Поэтому авторы рекомендуют применять его для приготовления нового блюда, типа голубцов, а также в виде прослойки при варке круп, для прокладок бутербродов, заменять листьями салфетки, тарелки и т. д.

Клевер луговой является кормовой культурой. Но его листья, побеги, соцветия можно использовать в нашем питании.

Все съедобные дикорастущие, широко описанные в литературе, можно употреблять в пищу, но делать это надо продуманно.

Заканчивая краткий рассказ о съедобных дикорастущих растениях, напоминаем еще раз заповеди их использования:

1. Правильный сбор и хранение.
2. Минимальная тепловая обработка.
3. Ежедневные добавки к рациону питания, особенно в весенне-летний период.
4. Разнообразие их.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
5. Особый подход к каждому виду растений.

Рецепты блюд, приготовленных на основе старых рецептов русской народной кухни с помощью новых способов обработки продуктов.

Начнем с исконно русского народного кушанья – похлебок (от слов «хлебово», «хлебать»). В городских условиях авторы предлагают готовить крестьянскую еду вместо русской печи методом «антракта», то есть чередованием процессов нагревания и настаивания.

Тепловая обработка продуктов должна быть строго ограничена. Это максимально сохранит в них то, что дала им природа, а также даст возможность наладить рациональное питание в семье в будние дни, когда совсем не хватает времени. Похлебка полезна и взрослым, и детям. Приучая жевать, она насыщает организм биологически активными веществами.

Итак, на нашем столе крестьянские похлебки.

Похлебка из картофеля.

5 картофелин средней величины, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 литр воды, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой, довести быстро до кипения, варить 5–6 минут и настаивать под закрытой крышкой 10–15 минут, в зависимости от сорта картофеля.

Посуду с похлебкой поставить на стол, добавить в нее сметаны, рубленую луковицу, соль.

Едят похлебку с ржаным хлебом.

Похлебка из репы (первый вариант).

2 репы средней величины с листьями (в сезон), 1 луковица, 1 литр воды, 1 стакан кислого молока, соль по вкусу.

Репу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Промыть и мелко нарубить листья. Залить подготовленную репу с листьями горячей водой, варить 5–6 минут. Покрошить в миску луковицу, добавить кислое молоко и вылить горячую в горячую похлебку.

При желании можно настоять похлебку 10–15 минут.

Похлебка из репы (второй вариант).

2 репы средней величины, 1 луковица, 1 литр воды, 1 морковь, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Репу, лук, морковь очистить, промыть. Репу и морковь натереть на крупной терке, порубить мелко лук. В кастрюлю уложить овощи, залить их горячей соленой водой, довести быстро до кипения и настоять с закрытой крышкой без нагревания 10–15 минут.

Подают похлебку в кастрюле, в которой она варилась. Заправляют сметаной и подают к ней ржаной хлеб. Похлебку, между прочим, можно готовить к завтраку. Слив отвар и, заправив его сметаной, можно получить ценный напиток для здоровья, а овощи подать как горячий салат.

Морковная похлебка.

3 моркови с ботвой, 2 картофелины средней величины, 1 луковица, 1 литр воды, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка рубленой зелени, 2 листка мать-и-мачехи и соль по вкусу.

Картофель, морковь, лук очистить, промыть. Картофель нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко порубить. Уложить в кастрюлю слой картофеля, на него морковь, верхний слой – лук. Ботву моркови тщательно промыть,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
мелко порубить, смешать с промытыми и рублеными листьями мать-и-мачехи. Овощи
залить горячей водой, варить 5-10 минут и настоять без нагревания и
перемешивания 10-15 минут. Разложить в тарелки ботву моркови, смешанную с
листьями мать-и-мачехи, рубленую зелень и залить горячей похлебкой.

Подают морковную похлебку со сметаной.

Тюря– еще одно исконно русское, единственное в своем роде, блюдо. В кулинарных
книгах, к сожалению, не найдешь рецептов ее приготовления. Они либо забылись,
либо считаются слишком простыми, чтобы писать о них. Мы же предлагаем вспомнить
эту полезную для нас еду и попробовать сделать ее. Тюрю готовили на молочной
сыворожке, квасе, родниковой воде. Черствый ржаной хлеб и луковицу крошили в
жидкость, добавляли, при случае, растительное масло, а чаще всего без него, и
подавали на стол. Тюря была незаменима на сенокосах, полевых станах, в страду, и
в зимнее время, когда нужно было приготовить еду на скорую руку.

Почему бы не вернуть тюрю и в питание современного человека?

Тюря «Хозяюшка».

3 стакана молочной сыворотки, 150 г черствого ржаного хлеба, 2 луковицы, 2 ст.
ложки растительного масла, соль по вкусу.

Молочную сыворотку налить в тарелку, добавить в нее очищенную и мелко нарезанную
луковицу, нарезанный кусочками черствый хлеб, растительное масло, соль и подать
к столу. Сыворотку можно заменить квасом, холодной кипяченой водой. Можно
добавить свежие листья малины, смородины, чеснок, зеленый лук по вкусу.

Тюря – 1.

1/2 стакана рубленых молодых листьев смородины. 100 г черствого ржаного хлеба, 1
литр воды, 1/2 стакана кислого молока, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, соль
по вкусу.

Молодые листья смородины промыть и мелко порубить, залить горячей соленой водой
довести до кипения и охладить в отваре. Покрошить в тарелку черствый хлеб,
добавить зеленый лук, кислое молоко и залить приготовленным отваром.

Тюря – 2.

1 литр кваса, 1/2 стакана рубленых листьев крапивы, 100 г черствого ржаного
хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Листья крапивы промыть и мелко порубить, смешать с растительным маслом и слегка
помять, чтоб не «жалили». Порубить мелко вареные яйца. Добавить в квас яйца,
крапиву с маслом, кусочки черствого хлеба и соль.

Тюря – 3.

2 бутылки кефира, 1/2 литра воды, 100 г черствого хлеба, 1 свекла, 1 луковица, 3
ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки рубленых молодых березовых листьев,
соль.

Нагревать воду с кефиром до тех пор, пока не отделится сыворотка. Добавить в
сыворотку натертую на крупной терке свеклу, растительное масло, соль. Довести
смесь до кипения. Покрошить в тарелку черствый хлеб, рубленую луковицу, промытые
и мелко рубленые листья березы и залить горячей сывороткой со свеклой.

Тюря – 4.

5 шт. очищенного картофеля, 100 г черствого хлеба, 2 литра воды, 3 ст. ложки
квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, залить горячей соленой водой,
варить 3-5 минут и настоять без нагревания 10-15 минут.

Покрошить в тарелку черствый хлеб, добавить квашеную капусту, растительное масло
и залить отваром с картофелем.

Винегрет– слово французское, дословный перевод – «уксус». Винегрет появился в России в XIII–XIX веках. Овощи в народной кухне чаще всего использовались отдельно. Традиционный метод приготовления их сложен и трудоемок. Отвары овощей сливаются, что приводит к снижению их пищевой ценности.

Предлагаемый новый метод приготовления винегрета, путем послойной укладки овощей, позволяет готовить одновременно различные виды овощей, имеющих различные технологические свойства.

Винегрет «Павлин».

3 шт. картофеля, 2 моркови, 2 свеклы, 1 стакан квашеной капусты с рассолом, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Овощи почистить, промыть, картофель нарезать кружочками, морковь и свеклу – тонкими пластинками, лук – соломкой. Квашеную капусту и соленый огурец мелко порубить.

Уложить картофель на дно кастрюли, на него свеклу и морковь, залить горячей соленой водой, довести до кипения и варить 5–6 минут без перемешивания. Настоять с закрытой крышкой без нагревания 10–12 минут.

Выложить овощи в блюдо, добавить огурцы, квашеную капусту, лук, зеленый горошек, перемешать все. Добавить растительное масло в оставшийся от овощей отвар и этой смесью полить винегрет.

Винегрет подают не только в холодном, но и в горячем виде.

Бутерброды. Традиционно приготовленные бутерброды – это хлеб с маслом, ветчиной, колбасой, икрой, рыбой и т. д. Из-за высокого количества животных жиров такие бутерброды подобраны по составу. Например, очень часто даже бутерброды с жирной колбасой и ветчиной намазывают маслом.

Для людей пожилого возраста, детей и подростков, а также для желающих похудеть предлагаются новые бутерброды с меньшей калорийностью и с меньшим количеством животных жиров, в которых вместо хлеба используются ломтики сырых овощей. Их подают как самостоятельную закуску, как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Кроме того, позволяя проявить максимум изобретательности и смекалки, овощные бутерброды украсят стол.

Овощные бутерброды «Мозаика».

1 небольшая свекла, 1 морковь, 1 редька, 1 репа, 2 редиски, 3 кружочка свежего огурца, 2–3 кружочка кабачка, 1 ломтик тыквы, 2–3 веточки петрушки, укропа или сельдерея, 15–20 шт. свежих или консервированных ягод смородины, малины, черники, клюквы, 100 г нежирного творога, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны для универсальной приправы.

Овощи очистить, промыть, нарезать тонкими кружочками. Приготовить универсальную приправу таким образом: выложить творог в эмалированную миску, растереть, добавляя постепенно сметану и майонез, до образования однородной массы.

Ломтики овощей смазать универсальной приправой, украсить сверху листочками зелени, свежими или консервированными ягодами и подать к столу. Оригинально можно украсить ломтики овощей, поместив универсальную приправу в кондитерский шприц.

Картофель в отваре.

5 шт. картофеля средней величины, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Очищенный картофель промыть, нарезать тонкими кружочками, положить в горячую соленую воду, довести до кипения и проварить 5–6 минут без перемешивания, настоять с закрытой крышкой без нагревания 10–15 минут.

Картофель подают вместе с отваром, в котором он варился. К нему можно подать

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
соленые огурцы, редьку, капусту, сметану, майонез и другие приправы.

Картофель в «пеленках».

5–6 шт. картофеля средней величины, 5–6 листьев белокочанной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками. На дно кастрюли уложить капустные листья так, чтобы полностью покрыть дно. Уложить на листья подготовленный картофель, сверху опять листья. Залить овощи горячей водой, добавить соль, довести до кипения, варить 5–6 минут без перемешивания, настоять с закрытой крышкой 10–15 минут.

Картофель подают в горячем виде вместе с отваром, в который добавляют сливочное масло. На блюдо укладывают капустные листья, на них картофель и поливают таким своеобразным соусом, как отвар.

Приготовленный таким способом картофель позволяет максимально сохранить в нем крахмал, витамины, минеральные вещества, а капустные «пеленки» за короткое время тепловой обработки дают возможность получить высокоценное пищевое блюдо.

Репа с сыром

3–4 репы средней величины, 1 морковь, 200 г плавленого сыра, 1 луковица, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Репу очистить, промыть, вырезать сердцевину так, чтобы в репе образовалось углубление. Пропустить удаленную часть через мясорубку вместе с морковью и плавленным сыром. Добавить в массу рубленый репчатый лук, соль, перемешать все и наполнить репу полученным фаршем. Затем репу уложить в кастрюлю, залить горячей соленой водой и варить 8–10 минут. Снять посуду с огня и настоять содержимое с закрытой крышкой 10–15 минут.

Выложить репу в блюдо и залить образовавшимся при варке соусом.

Репа, так же как и ее отвар, несмотря на чуть горьковатый ее вкус, содержит полезные для организма вещества. Она хорошо сочетается с имеющим кисло-сладкий вкус плавленным сыром.

Это блюдо можно готовить как для завтрака, так и для праздничного стола, нафаршировав репу вечером, а отварив утром.

Каша – тоже исконно русское кушанье. Она была практически ежедневной, незаменимой пищей во всех крестьянских семьях. Готовили ее из овса, пшена, бобовых, ячменя и других запасов в русской печи. В процессе томления каша приобретала своеобразный вкус и аромат.

Кто не знает о суворовской каше? Однажды в одном из военных походов Суворову доложили, что остались небольшие запасы гороха, ячменя, проса. Если приготовить кашу из одного вида крупы, то на всех не хватит. Суворов приказал смешать все крупы и горох. Суворовская каша пришлась по вкусу солдатам. Так великий полководец внес свой вклад в развитие кулинарии.

Современная наука о питании подтвердила, что чем больше круп используется, тем выше ценность каши. Так как каждая крупа имеет свой химический состав, значит и смесь круп полезнее отдельных составляющих ее компонентов.

Каша с овощами «Экзотика».

1/2 стакана кукурузной крупы, 1 стакан пшена, 3 моркови, 1 свекла с листьями, 1 ложка рубленых листьев крапивы, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 5 стаканов воды, соль по вкусу.

Пшено тщательно промыть горячей водой. Овощи очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья свеклы, крапивы тщательно промыть и порубить. На дно кастрюли уложить 1/3 часть овощей, на них 1/3 часть пшена с кукурузной крупой, затем снова часть овощей и слой смеси круп, опять слой овощей и на него слой круп, сверху рубленые листья свеклы и крапивы. Полученную смесь залить горячей

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
соленой водой, довести до кипения (момент закипания считается со времени кипения
жидкости в центре кастрюли), варить 810 минут, настоять при закрытой крышке
20–25 минут без нагревания.

Когда каша готова, снять крышку с кастрюли, положить на кастрюлю большое перевернутое блюдо и опрокинуть на него кастрюлю. Осторожно поднять кастрюлю так, чтобы каша осталась на блюде в виде башни, сохраняя при этом форму посуды. Разложить кашу слоями или нарезать ее на сегменты сверху–вниз.

Подают кашу, заправив растительным маслом и посыпав зеленью.

Каша «Дубинушка».

1/2 стакана риса, 1/2 стакана ячневой крупы, 1/2 стакана гречневой крупы, 1/2 стакана пшена, 1 стакан натертой тыквы, 2 свеклы, 5 помидор, 1 огурец, 3 болгарских перца, 3 морковки, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Тщательно перебрать и промыть все крупы (особенно пшено). Свеклу, морковь очистить, промыть натереть на крупной терке вместе с кожурой. Помидоры, огурец, болгарский перец промыть и нарезать мелкими ломтиками (перец вместе с семенами). Лук мелко порубить.

На дно кастрюли уложить подготовленную свеклу, на нее пшено, затем морковь, на них рис, затем помидоры и перец, на них гречневую крупу, далее лук и ячневую крупу, сверху тыкву. Залить подготовленную смесь горячей соленой водой, довести до кипения и варить 810 минут. Снять кастрюлю с огня, закрыть плотно крышкой и настоять 15–20 минут без нагревания.

Подают готовую кашу, укладывая на блюдо крупы и овощи слоями, заправив сливочным маслом и посыпав зеленью петрушки.

Рис с овощами.

1 стакан риса, 3 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

Рис перебрать, промыть. Свеклу, морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук порубить мелко. Соленые огурцы вместе с кожурой и семенами нарезают соломкой.

Уложить на дно кастрюли подготовленный рис, далее оставшиеся овощи (свеклу, морковь, огурцы, лук). Осторожно, чтобы не размыть слои, залить водой, быстро довести до кипения, варить 5–6 минут без перемешивания. Кастрюлю с рисом и овощами поставить на деревянную доску, накрыть крышкой и полотенцем, настаивать 20–25 минут.

Сняв крышку, положить на кастрюлю большое перевернутое блюдо (или миску), опрокинуть кастрюлю. Когда кастрюлю уберут, содержимое остается на блюде в виде торта. Сверху уложить сливочное масло или маргарин.

Такой способ несколько напоминает рецепт приготовления плова. Рис находится на овощной «подушке», а это сокращает время его варки.

Для такого блюда можно использовать любые овощи, кроме картофеля, в зависимости от времени года (сезона). Продукты можно заготовить заранее, а на другой день провести лишь тепловую обработку их.

Мясная кашка с капустой.

1/2 стакана мясного фарша, 2 стакана свежей рубленой белокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 2 стакана воды, соль по вкусу.

Мясной фарш развести холодной водой и тщательно перемешать массу так, чтобы не оставалось комочков. Уложить на дно кастрюлю нашинкованную соломкой капусту, рубленый лук, влить фарш с водой, посолить и быстро довести до кипения. Варить 2–3 минуты и настоять 10–15 минут без нагревания. Заправить мясо с овощами сметаной и сразу же подать к столу.

Известно, что мясо полезнее есть с овощами. Мясная кашка с овощами является идеальным блюдом и с точки зрения науки о питании.

Метод «антракта» помогает избежать таких минусов, как снижение питательной ценности при длительной тепловой обработке мясoproductов и большие потери на уварку. В зависимости от традиций, местности, сезона, таким простым способом можно приготовить мясную кашку с любыми овощами.

Фарш для кашки также можно использовать любой: свиной, говяжий, бараний и т. д. Если фарш очень жирный, то можно добавить больше овощей, хорошо считающихся с жирным мясом, например, нарезанный тонкими кружочками (для размягчения за короткое время) картофель, морковь, лук капусту в любых сочетаниях.

Кашу при желании можно проварить 2–3 минуты, настоять 10–15 минут, снова довести до кипения (то есть приготовить с «антрактом») и сразу же подать к столу.

К мясной каше в качестве приправы можно рекомендовать майонез, кислое молоко, рубленую зелень и т. д.

Котлеты мясные с овощами запеченные.

1 стакан мясного фарша, 2 средней величины моркови, 1 стакан рубленой белокочанной капусты, 2 ст. ложки манной крупы, соль по вкусу.

Очищенную и промытую морковь, зачищенную белокочанную капусту пропустить вместе с мясным фаршем через мясорубку, добавить манную крупу, соль, тщательно перемешать и взбить до получения пышной нежной однородной массы. По консистенции фарш с овощами должен быть как густая сметана. Если же он получился плотным, то добавьте воды или молока.

Выложить фарш ложкой на сухой противень и запекать в духовке 20–25 минут при температуре 250–270 градусов.

Подают котлеты с соком, выделяющимся при запекании. К мясному фаршу в качестве добавки можно использовать практически любые овощи в сыром виде. Они хорошо сочетаются с мясным фаршем, повышают ценность котлет, снижая их калорийность.

При традиционных способах приготовления котлет добавляют хлеб, что не оправдано, так как хлеб это уже готовый продукт и перерабатывать его вторично нецелесообразно. К тому же хлеб повышает калорийность котлет, придает им специфический вкус. Оправдана замена хлеба манной крупой, которая в сочетании с овощами придает сочность, консистенцию, определенный вкус готовым изделиям.

Сухость и усиление привкуса хлеба придают котлетам панировочные сухари (панировка). Поэтому лучше готовить котлеты без панировки. Чтобы не прошло разложение жиров с образованием вредных веществ, при запекании котлет жиры не добавляются (смазывание противня, формы). Котлеты запекаются с овощами в собственном соку, выделяющиеся в процессе приготовления, поэтому не пригорают.

Мясо натуральное жареное «Перевертыши» 500 г мяса для котлет, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки молока, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, перец по вкусу.

Мясо нежирной свинины или говядины нарезать тонкими ломтиками, зачистить. Через мясорубку пропустить пленки, жир, обрезки. Кусочки натурального мяса отбить молоточком, посыпать перцем, солью, уложить в миску и поставить на 20–25 минут в холодильник.

Приготовить овощную начинку с мясом. Пропущенные через мясорубку пленки, жир, мясные обрезки смешать с измельченными овощами, снова пропустить через мясорубку, добавить молоко, масло, перец, соль и тщательно перемешать массу до получения однородной консистенции.

Намазать полученный фарш на кусочки мяса так, чтобы получить котлету с двумя слоями (натуральный кусок мяса и фарш). Уложить подготовленные котлеты в противень, форму и запекать в хорошо разогретой духовке 20–25 минут. Подают котлеты с соком, образовавшимся при запекании, и с зеленью.

Такой способ запекания позволяет использовать мясо целиком, вместе с пленками, обрезками, жиром. Разнообразную вкусовую и цветовую гамму создает овощная начинка, повышающая пищевую ценность готовых мясных изделий. Такие котлеты называются «Перевертыши», так как они состоят из нескольких слоев, составляющих что-то среднее между натуральными и рублеными мясными изделиями. Простота в приготовлении, хороший вкус позволяют готовить их и в праздничные дни. Мясо можно заготовить с вечера, а утром запечь.

Рыба с овощами

500 г морских пород рыбы с костями, 5 шт. картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, 2 стакана воды, 3 лавровых листа, перец, соль по вкусу.

Рыбу морских пород (треску, скумбрию, ставриду и другие) промыть, очистить, удалить головы, плавники, жабры. Жабры выбросить. Залить рыбные пищевые отходы холодной водой, закрыть крышкой, варить 8–10 минут и настоять 20–30 минут без нагревания. Рыбный бульон процедить.

Куски рыбы с костями нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, чтобы мышечная ткань и кости были распределены равномерно. Уложить на дно кастрюли очищенный и нарезанный кружочками картофель, на него положить куски рыбы, а на них нарезанные морковь и лук. Подготовленным рыбным бульоном залить рыбу с овощами, добавить перец, лавровый лист, соль по вкусу, варить 5–7 минут и настоять без нагревания и перемешивания 15–20 минут под крышкой.

В рыбу с овощами добавить сметану и подать к столу. Заправлять рыбу с овощами можно также кефиром, кислым молоком, майонезом, а не только сметаной, добавлять для остроты соленые огурцы, горчицу, хрен. Рыбы морских пород содержат полезные для организма вещества, но обладают специфическим вкусом и запахом. Послойное приготовление рыбы с овощами таким способом дает возможность разнообразить меню, повысить пищевую ценность рыбы, снизить калорийность блюда. В зависимости от вида рыбы можно применять различные овощи.

Яйцо, сваренное всмятку, имеет самую высокую пищевую ценность. Яйца нельзя подвергать «жесткой» тепловой обработке, когда их, например, для приготовления пирогов нагревают, очищают и вновь нагревают. Высокая температура оказывает такое же неблагоприятное воздействие и на пищевую ценность яиц, входящих в состав теста. Известно ведь, что тесто подвергается нагреванию при выпечке до 300 градусов.

Предлагаем метод приготовления яиц на овощной «подушке».

Яичница «Гнездо аиста»

5 яиц, 1 свекла, 1 морковь, 1 ст. ложка рубленых листьев свеклы, 1/2 стакана рубленой белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 5 помидоров, 2 ст. ложки сметаны, 1/4 стакана воды, соль по вкусу.

Свеклу, морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке, капусту порубить. Промыть и нарезать на 4 части помидоры и болгарский перец. Листья свеклы тщательно промыть и мелко порубить.

Уложить в сухую форму или сковороду овощи, чередуя их по цветовой гамме. Добавить в горячую соленую воду сметану и залить подготовленной смесью овощи. Яйца вымыть, чтобы скорлупа была чистой, разбить в форму так, чтобы желтки остались целыми. Форму или сковороду поставить в разогретый духовой шкаф и выпекать 5–8 минут при температуре 250–270 градусов.

Подают «Гнездо аиста» в той же посуде, в которой оно готовилось.

Омлет с сыром и овощами.

3 яйца, 1 ст. ложка сыра плавленого, 1 стакан капусты белокочанной рубленой, 3 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Яйца промыть и отделить от скорлупы. Добавить в яйца нарезанный кусочками плавленый сыр, нашинкованную соломкой капусту, молоко, соль, тщательно вымешать

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
массу, вылить ее в сухую форму или сковороду и поставить на 10–15 минут в хорошо разогретый духовой шкаф. Подают омлет в той же посуде, в которой он запекался.

Яичница с морковью

3 яйца, 2 моркови, 2 ст. ложки молока, соль по вкусу.

Яйца промыть и отделить от скорлупы. Уложить в кастрюлю морковь, нарезанную соломкой, и влить молоко. Овощи быстро прогреть, вылить яйца и нагреть до полного загустения (денатурации белков).

Яичницу выложить в блюдо и подать на стол в горячем виде.

Самые распространенные изделия из творога—сырники, запеканки. Творог уникален по своему химическому составу. Нагревание (обжаривание) приводит к снижению его пищевой ценности.

В магазинах продают нежирные сорта творога. Мы уже говорили о преимуществах, которые имеет нежирный творог перед жирным. Те же, кто предпочитает жирный творог, авторы предлагают разбавлять его фруктовым отваром, молоком, сырыми овощами, что обогатит его, снизит калорийность, повысит пищевую ценность и даст возможность разнообразить ваше меню.

Творожники «Белая ночь»

200 г нежирного творога, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 ст. ложка натертой редьки, 1 ст. ложка свежих рубленых листьев малины или смородины, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана томатного сока.

Морковь, редьку очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Огурец, листья малины или смородины промыть и мелко порубить. Очистить и измельчить чеснок.

Смешать творог с томатным соком. Массу тщательно перемешать и уложить в салатник. Украсить свежими или консервированными фруктами, зеленью.

Творожная масса с морковью

200 г нежирного творога, 3 моркови, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка меда. Размешать творог с молоком так, чтобы не было комочков, добавить натертую на крупной терке морковь, мед и перемешать полученную массу.

Творожную массу подают к завтраку.

Творожная масса со свеклой и крапивой 200 г нежирного творога, 1 свекла, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки свежей рубленой крапивы.

Творог размешать с молоком. Крапиву промыть и мелко порубить. Свеклу очистить, промыть и натереть на крупной терке. Смешать творог со свеклой, крапивой и подать к столу.

Творог с яблоками, изюмом и ромашкой аптечной 200 г нежирного творога, 2 яблока, 2 ст. ложки изюма, 1/2 ч. ложки сухой ромашки аптечной, 1/2 стакана воды.

Яблоки промыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Тщательно промыть изюм, залить горячей водой и варить 5–6 минут. Отвар процедить, добавить в него ромашку, нагреть до 80–90 градусов, но не кипятить, и снова процедить. Вылить охлажденный отвар в творог, тщательно перемешать, добавить изюм, яблоки и подать к столу.

Овощи используют обычно в сыром, тушеном, вареном виде, как салаты, гарниры к мясным и рыбным блюдам. Авторы же предлагают попробовать овощи в «пеленках», то есть запеченными в тонком слое теста.

Овощи в «пеленках»

Набор для теста: 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Овощной набор: 2 свеклы средней величины, 2 моркови, 1/4 часть средней величины кочана белокочанной капусты, 1/4 часть средней величины кабачка, 1 луковица, соль по вкусу.

Для приправы: 2 ст. ложки сливочного или растительного масла или 3 ст. ложки сметаны.

Приготовление теста: высыпать в миску просеянную муку и манную крупу. Сделать ямку и влить в нее холодную соленую воду и замешать тесто. Консистенция теста должна быть такой, как и при приготовлении пирогов. Если тесто получилось плотным, то надо добавить холодной воды, если жидкое – то смесь муки с манной крупой. Затем тесто выбивать о доску до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к доске и к рукам. Тесто готово, если оно эластично, легко формируется, раскатывается. Тесто оставляют на доске, накрыв чистой полотняной тканью для согревания на 30–40 минут. Такое тесто можно хранить в холодильнике 2–3 суток.

Для начинки: овощи надо очистить, промыть, нарезать брусочками. Капустные листья свернуть трубочкой. Нарезать дольками лук.

Тесто раскатать тонким пластом, нарезать на квадраты, завернуть в них овощи и защипать края так, чтобы овощей не было видно. Уложить подготовленные изделия на сухой противень швом вниз и запекать в духовом шкафу 15–20 минут при температуре 250–270 градусов.

Готовые изделия смазать маслом и подавать со сметаной горячими.

Кулебяка с капустой

1/2 стакана муки, 1/2 стакана манной крупы, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 яиц, 1 ч. ложка свежих дрожжей, 1 кочан капусты средней величины, соль по вкусу.

Приготовление теста: насыпать в миску муки, манной крупы, сделать ямку, влить в нее теплую воду с разведенными дрожжами, добавить соль и замесить тесто. Выбивать тесто на разделочной доске до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. Выложить тесто в миску и оставить для брожения на 30–40 минут. Тесто раскатывают на доске, фанере, а можно и на чистом столе, застеленном полимерной пленкой. Небольшие кусочки теста сначала надо скатать в шарик и затем раскатать его скалкой в небольшую лепешку. На раскатанную лепешку подсыпать смесь из муки и манной крупы и сложить ее пополам. Затем осторожно, чтобы не склеилось, раскатать тесто. Лепешка увеличивается в размере, ее встряхивают на руках и снова повторяют всю операцию, то есть раскатывают и складывают тесто. Оно легко раскатывается до тонкого пласта толщиной в несколько миллиметров. На раскатанный лист уложить горкой подготовленную капусту, посолить и вылить на нее сырые яйца. Края теста защипать. Выпекать кулебяку на сухом противне 15–20 минут, затем сразу переложить на блюдо и смазать маслом.

Лепешка с морковью

5 морковок, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана манной крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/4 стакана воды, соль по вкусу.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке и смешать с мукой и манной крупой. Добавить соль и постепенно вливая холодную воду вымесить тесто. Выложить тесто на посыпанную мукой и манной крупой разделочную доску и выбивать до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к доске и рукам. Уложить подготовленное тесто в миску и поставить на 20–30 минут для набухания белков муки и крупы, чтобы получить однородную массу. Затем тесто надо разрезать на мелкие кусочки (порции), из которых сформировать плоские лепешки. Лепешки уложить на сухой противень или форму и выпекать в духовом шкафу 10–15 минут. Сняв горячие лепешки с противня или формы, смазать их маслом.

Горячие лепешки подают к супу, похлебке, чаю, кофе и так далее.

Оладьи с морковью 1 стакан муки, 1 стакан молока или воды, 1 яйцо, 2 ч. ложки свежих дрожжей, 5 штук моркови, 1/4 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Дрожжи растворить в теплой воде, добавить очищенную, промытую и пропущенную через мясорубку морковь, соль. В подготовленную массу всыпать тонкой струйкой муку, вымешивая в одну сторону. Поставить для брожения в теплое место на 40–60 минут. Пока тесто бродит, надо приготовить сковородки для обжаривания оладий. Жарить оладьи лучше всего на хорошо вычищенных небольших сковородках (чугунных), для чего надо насыпать на них мелкую соль и нагревать на сильном огне, перемешивая. Затем сковородки охладить, тщательно вымыть и высушить на огне.

Жарить оладьи желательно научиться без жира. Перед обжариванием тесто с морковью надо хорошо вымешать, положить столовой ложкой на сильно разогретую сковородку. Когда одна сторона (нижняя) зарумянится, оладьи переворачивают. Готовые оладьи надо положить в глубокую миску, смазать маслом и, накрыв крышкой, поставить в теплое место, чтобы они оставались горячими. Если без жира обжарить оладьи не удастся, то надо использовать растительное масло. Накатать на деревянную палочку чистую марлю и такой своеобразной кисточкой смазывать сковороду. Оладьи можно жарить сразу на нескольких сковородах.

Обжаривание оладий с жиром приводит к задымлению кухни, поэтому надо открыть форточку или окно (в зависимости от времени года) и желательно плотно закрыть дверь на кухню. На кухне не должно быть детей, так как при неполном сгорании жиров выделяется вредный для здоровья продукт – акромин.

Приготовление оладьев – процесс довольно трудоемкий, поэтому готовить оладьи с морковью лучше в выходные дни.

Оладьи со свеклой 1 стакан муки, 1 яйцо, 3 свеклы, 1 стакан молока, 1/4 стакана растительного масла, 2 ч. ложки дрожжей, соль по вкусу.

Тесто для оладий приготовить аналогично описанному в рецепте «Оладьи с морковью», только морковь заменить свеклой. Свеклу очистить, промыть и пропустить через мясорубку.

Жарить оладьи на растительном масле.

Оладьи со свеклой подают к столу со сметаной или кислым молоком.

Оладьи с яблоками 1 стакан муки, 1 яйцо, 4 яблока средней величины, 2 ч. ложки свежих дрожжей, 1 стакан молока или воды, 1/4 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Промытые яблоки разрезать на 4 части, удалить семена и мелко порубить. Тесто для оладий приготовить так же как и в рецепте «Оладьи с морковью». Жарить оладьи на растительном масле. Оладьи с яблоками подают к чаю или кофе.

Оладьи с капустой белокочанной. 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан капусты рубленой, 1 стакан молока или воды, 1/4 стакана растительного масла, соль по вкусу. Капусту зачистить, промыть и нарезать соломкой. Приготовление и обжаривание оладий производить так же как в рецепте «Оладьи с морковью».

Напиток «Чайный бальзам» 1 литр воды, 2 ч. ложки сухого грузинского байхового чая, 1 ч. ложка смеси сухих трав ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, мяты, душицы, цветков липы, листьев смородины, малины (травы и листья смешать в равных пропорциях). Взять заварочный фарфоровый чайник, всыпать в него смесь трав, залить полностью крутым кипятком (воду довести до «белого ключа») и настоять 5–6 минут.

Напиток яблочный со свеклой 2 свежих яблока, 1 свекла, 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки мяты перечной, 4 стакана воды.

Яблоки промыть, нарезать вместе с кожицей и семенами соломкой.

Свеклу очистить, промыть и натереть на мелкой терке. Яблоки и свеклу быстро смешать, добавить горячую воду, сухую мяту, довести до кипения и настоять 8–10 минут без нагревания. Отвар процедить и заправить медом. Яблоки и свеклу подавать к столу, как салат, по желанию заправив растительным маслом, сметаной. Мятую съесть как зеленые овощи.

Молочная сыворотка содержит в себе все водорастворимые вещества молока и поэтому

Страница 66

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
выливать ее не следует.

Напиток из молочной сыворотки, молока и душицы 2 бутылки жирного кефира, 1 ч. ложка меда, 1/2 ч. ложки душицы.

Уложить на дно кастрюли кусок марли, поставить на нее бутылки с кефиром и по плечики залить теплой водой. Нагреть воду до кипения. Крышки кефира проткнуть в двух-четырех местах для удаления пара. Когда белки кефира свернутся, а молочная сыворотка отделится, бутылки вынуть, обтереть и процедить сыворотку сквозь марлю.

В горячую молочную сыворотку добавить душицу и нагреть (не кипятить) на водяной бане до 80–90 градусов. Добавить мед и в горячем виде сразу же подать на стол.

Мед нежелательно нагревать выше 50 градусов, так как при этом разрушаются его ценные ферменты. Поэтому молочную сыворотку лучше охладить и добавить мед в уже охлажденную (особенно в жаркую погоду) сыворотку.

Кисель крестьянский 1 стакан овсяной крупы (можно крупы «Геркулес»), 3 стакана воды для приготовления закваски, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Овсяную крупу перебрать, промыть, залить холодной водой на 2–3 часа, пропустить через мясорубку с водой, в которой она замачивалась. При использовании «Геркулеса», его надо залить водой на 0–30 минут и тоже пропустить через мясорубку.

Пропущенную массу тщательно перемешать и процедить через сито.

Жидкую часть налить в эмалированную посуду или банку, закрыть крышкой и оставить для брожения (заквашивания) при комнатной температуре на 20–24 часа.

Готовую закваску нагреть на водяной бане до кипения, заправить сметаной, посолить и сразу же подать к столу. В качестве добавок к киселю можно использовать сливочное или растительное масло. По желанию, кисель можно подавать на блюде в виде железированной массы, предварительно охладив его. Оставшуюся в сите плотную часть овса или «Геркулеса» использовать для приготовления каш, лепешек.

Сбитень– исконно русский напиток. Готовят путем уварки меда с травами. В современных кулинарных книгах встречаются рецепты сбитня, в который вводят мятный орех, гвоздику, кардамон и другие пряности. В крестьянских семьях таких пряностей не знали, они были доступны только очень богатым людям. Крестьяне же готовили сбитень, уваривая мед с мятой, ромашкой, душицей, зверобоем, используя листья смородины, малины и так далее. Как мы уже говорили, в последние годы установлено, что мед нельзя нагревать выше 50 градусов во избежание разрушения десятков ферментов (биологических катализаторов), входящих в его состав.

Подают сбитень в горячем виде.

Сбитень

3 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки сухой мяты, 1/2 ч. ложки сухих листьев малины или смородины, 2 стакана воды.

Сухие листья мяты, малины или смородины залить крутым кипятком, настоять 20–25 минут, процедить и добавить в полученный отвар мед. Напиток перемешать и подать к столу.

В зависимости от сезона для приготовления сбитня используют разные ароматические травы, съедобные дикорастущие. При желании в него можно добавить лимон по вкусу. В жаркое время года сбитень можно подавать холодным.

10. ПИТАНИЕ В XX ВЕКЕ

В XX веке в питании произошло много изменений. Майкл Джекобсон, автор книги «Изменения в питании американцев», написанной в 1978 году, сделал вывод, что потребление жиров в США увеличилось по сравнению с 1910 годом в среднем на 31 %, а потребление углеводов уменьшилось на 43 %.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
По сравнению с началом XX столетия сегодня средний американец получает 70 % белков животного происхождения, в то время как раньше более 50 % белков были растительного происхождения. Такой режим питания приводит к различным заболеваниям. Поэтому в 1977 году подкомитет сената рекомендовал изменить питание человека.

Вред, наносимый здоровью человека переработанными продуктами.

На здоровье человека благотворно влияет потребление цельных продуктов. Это необработанные в питательном плане продукты без добавления консервантов или каких-либо химических добавок. Переработанные продукты могут привести к потере клетками крови своего электрического заряда. При этом усложняется процесс способности крови проходить через мелкие капилляры, по которым доставляются питательные вещества к тканям. Это приводит к уменьшению защитной реакции организма от радиации. В результате обработки продуктов разрушаются цинк, кальций, калий, а также магний, витамин B6 и витамин E.

Поэтому мы советуем в значительной степени уменьшить потребление подслащивающих веществ, безалкогольных напитков, консервированных фруктов и овощей, замороженных продуктов. Основное правило: не употреблять маринованных, замороженных, упакованных, быстро приготавливаемых продуктов. Избегайте жирной пищи.

Чрезмерное потребление жиров приводит к отложениям в артериях вредных веществ. Это приводит к ожирению, инсультам, сердечным приступам, диабету, гипертонии. Жировые клетки поглощают и накапливают загрязняющие вещества. Удерживая в организме загрязняющие вещества и токсины, жиры повреждают иммунную систему. Иммунитет будет тем лучше, чем меньше будет в организме жировых клеток. Существуют такие термины, как «насыщенные», «ненасыщенные», «перенасыщенные» жиры. Насыщенные жиры – это сливочное масло, а вот маргарин и растительные масла считаются ненасыщенными. Большое внимание сейчас уделяется роли насыщенных жиров в развитии коронарных заболеваний. Потребление ненасыщенных и перенасыщенных жиров также отрицательно влияет на здоровье человека.

В связи с вышесказанным сделаем следующий вывод: употребление в избыточном количестве указанных жиров может привести к различным нарушениям в организме, в том числе к раковым заболеваниям. Поэтому в целом следует избегать жирных продуктов. Но хотя организм и нуждается в некотором количестве жиров, чтобы обеспечить нормальное протекание процессов обмена, этому может помочь потребление зерновых изделий, семечек, орехов и т. д.

Новое о молоке.

Молоко – это продукт питания, употребления которого легче всего избежать. Оно является переносчиком радиоактивных веществ, хотя в это трудно поверить. Ведь с детства ребенку дают стакан молока, считая, что таким образом мы снабжаем организм кальцием и белками.

Как и жиры, молоко и молочные продукты накапливают загрязняющие вещества. Около двух тысяч лет назад от коровы получали в год около 90 кг молока. Сейчас же корова дает в среднем 4500 кг молока. Все это происходит из-за введения в рацион гормональных веществ, антибиотиков и усиленного питания. В конечном итоге корова меньше живет и больше болеет. И еще: молоко получается нежирным и не имеет всех необходимых питательных веществ.

Даже если молоко и пастеризовать, все равно в нем в какой-то мере остаются вредные бактерии. Кроме того, разрушаются витамины группы B и магний. Всем продуктам, производимым из молока, присущи те же недостатки. Это и масло, и сыр, и йогурт, и мороженое. В результате потребления большого количества молока в организме образуется много слизи, что ведет к застою в кишечнике, в легких, кровеносных сосудах, лимфатической системе; в тканях образуется кислота, что понижает способность организма в борьбе с радиацией. Коровье молоко предназначено для кормления телят; они прибавляют в весе 20–25 кг в первый месяц. Ребенок же в таком возрасте увеличивает вес всего на 0,5 кг. Поэтому молоко коровы соответствует потребностям быстро растущего теленка. А молоко матери, в котором много углеводов и других питательных веществ, удовлетворяет потребности организма ребенка. Поэтому, несмотря на то, что мы привыкли считать молоко ценным продуктом питания, не следует увлекаться им.

Избегайте сахара.

Американцы потребляют сахара в среднем около 55 кг в год. Сахар обычно содержится в макаронных изделиях и консервированных овощах, в кетчупе и приправе к салатам. В желатине содержится 90 % сахара, а в фирменных блюдах из зерновых продуктов – в среднем 26 %.

Обычный сахар или сахарозу получают очищением сахарного тростника или сахарной свеклы. Другие виды сахара включают молочный сахар (лактозу), мальтозу (солодовый сахар), фруктовый сахар (фруктозу), который содержится в фруктах и в меде. Все эти разновидности сахара в организме превращаются в глюкозу и служат источником энергии в организме. Рафинированный сахар таких питательных веществ не имеет. Кроме того, он создает избыточное количество инсулина, что понижает уровень сахара в крови. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на физических и умственных способностях человека.

Сахар образует в организме человека органические кислоты, изменяет минеральный обмен, способствует образованию камней в почках, отрицательно воздействует на усвоение организмом витамина В. Чрезмерное потребление сахара ведет к таким заболеваниям, как артрит, алкоголизм, бессонница, раздражительность, спутанное сознание и многим другим.

Сахар обуславливает повышенную чувствительность человека к воздействию радиации. Доктор Тацуиширо Акизуки в дневнике «Нагасаки 1945» исключает сахар из рациона питания вообще, т. к. он усиливает тяжесть протекания радиационной болезни. Акизуки писал: «Я не располагал... научными работами относительно лучевой болезни. Тем не менее я совершенно убедился в действенности моего метода питания, а именно минеральной диеты, что можно просто определить следующим образом: соль или ион натрия обеспечивали жизнеспособность кроветворных клеток, в то время, как сахар оказывался для них токсином». И именно применение методов Акизуки помогло выжить после атомной бомбардировки ему самому и оказывало помощь людям, которые приходили в его клинику. Люди, которые заботятся о своем здоровье, могут заменить сахар такими продуктами, как мед, сироп из ячменного солода, кленовый сироп, концентрированные фруктовые соки, мята, фруктоза. Чтобы быть здоровым, надо вообще исключить сахар из рациона питания. Для этого необходима большая сила воли, огромное желание. Ну, а если уж очень захочется чего-то сладкого, то можно использовать менее очищенные виды сахара.

Избегайте очищенных зерновых продуктов.

Очищенные зерновые продукты приносят вред нашему здоровью. Выпеченные из очищенной пшеницы изделия образуют скопление слизи, происходит застой в печени. В результате очистки зерна пшеницы или риса теряют большой процент радиозащитных питательных веществ, которые необходимы для защиты нашего организма. Особенно значительна потеря витамина В6; уменьшается содержание цинка. Кроме того, в зернах остается большое количество токсичного металла – кадмия, что отрицательно сказывается на функционировании почек. Очищенные зерновые изделия обогащаются витамином В1 и В2, витамином Р и железом. Но при этом витамины В6, В3 и Е не восстанавливаются. Витамин В6 очень важен для иммунной системы, а витамин В3 предупреждает нарушение функции надпочечников. Витамин Е является самым важным в защите нашего организма от свободных радикалов. Очищенные продукты питания стимулируют работу надпочечников, в результате этого печень высвобождает сахар, поступающий в кровь. Это, в свою очередь, вырабатывает гормоны инсулина в поджелудочной железе. Вследствие этого организм регулирует содержание сахара в крови. А это ослабляет работу печени, надпочечников и поджелудочной железы. Все это отрицательно сказывается на здоровье человека и вызывает аллергию и раннее старение.

Избегайте мяса.

Как же мясо действует на наш организм? Проведение анализа рациона питания первобытнообщинных людей показало, что они включали в пищу растительных продуктов в три раза больше, чем животного происхождения. А сейчас взрослый американец съедает в год 110 кг мяса. Как видно, пропорции совершенно обратные. Это ведет к серьезным последствиям для нашего здоровья.

Как известно, мясо содержит белок, который необходим для процессов роста и

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
восстановления. Молекула белка содержит много аминокислот, количество которых составляет 22. Мясо – лучший источник аминокислот. Организму нужны белки, так как они являются строительным материалом. Но есть разумный предел. Избыточное потребление белков приводит к различным заболеваниям, например, такому, как остеопороз, т. е. – разрежение костного вещества в костях, слабость костей; создает большую нагрузку на печень, почки, увеличивает концентрацию мочевины в крови, что в свою очередь усиливает кислотность.

Включение мяса в наш рацион в большом количестве ведет к ожирению, т. к. этот продукт богат жирами и калориями. Оно засоряет наши артерии, которые должны быть чистыми, чтобы циркулировала кровь, несущая кислород. Если артерии сужаются, это может привести к повышенному кровяному давлению, сердечным приступам и инсультам. Потребление мяса может привести к раковым заболеваниям прямой кишки. Это объясняется тем, что время прохождения мяса через кишечник занимает от нескольких часов до более суток, вызывая процесс гниения и способствуя сильному поглощению организмом радиоактивных веществ.

Качество мяса зависит от его переработки и упаковки. Министерство сельского хозяйства США в марте 1984 года сделало вывод, что мясо, которое закупалось в течение 2 лет, содержало загрязняющие химические вещества. В сентябре 1984 года в газете «Нью-Йорк Таймс» отмечалось, что владельцы фирмы по упаковке мяса оказались виновными в нарушении федеральных законов. Было выяснено, что работники фирмы после прохождения федеральной инспекции подмешивали некачественное мясо. В мясе, производимом в США, может оказаться до 500–600 токсичных химических элементов.

Ко всему прочему, приготовление мяса также может привести к различным заболеваниям. Например, при хранении в мясе образуются канцерогенные и мутагенные вещества. Итак, мы вполне убедительно доказали, что потребление мяса приносит большой вред нашему организму.

Другие опасные продукты питания.

Есть продукты питания, которые могут быть переносчиками больших доз радиоактивного загрязнения. Поэтому знать об этом особенно важно.

После аварии на Чернобыльской АЭС во многих регионах было отмечено большое количество радиоактивных веществ на салатных листовых овощах. Долгоживущие радиоактивные осадки (стронций, цезий) также попадают в почву и могут воздействовать на продукты в течение многих лет. Но это не значит, что вся морковь и плоды деревьев с длинными корнями непригодны для пищи. Здесь следует учитывать, откуда привозят продукты и в какой местности вы живете.

Следует сказать и об океанической и пресноводной рыбе. В 1973 году комитет по вопросам защиты продуктов питания и отделение по вопросам продуктов питания Национальной академии наук США издали книгу «Радионуклиды в продуктах питания», в которой говорится: «В различных видах пресноводной рыбы, поставляемой на внутренний рынок в Соединенных Штатах, обычно отмечается наличие цезия-137; уровень загрязнения от 100 до 5 тысяч пикокюри на килограмм в сыром весе». С другой стороны в океане имеются минералы, которых нет в пресной воде, либо есть, но в малом количестве. Устойчивые минералы уменьшают радиоактивные вещества, содержащиеся в рыбе.

Поэтому морская рыба гораздо полезнее для нашего организма, нежели речная.

Как обеспечить свой организм энергией и при этом хорошо выглядеть

Подведем итог, какой нужно придерживаться диеты, чтобы хорошо себя чувствовать, нормализовать свой вес, улучшить здоровье и, наконец, сэкономить денежные средства. Это диета, которая исключает очищенные продукты питания и включает продукты из цельного зерна, овощей и бобовых.

В 1986 году было проведено исследование, которое показало, что более 30 % американцев имеет избыточный вес (около 10 лишних килограммов). А вес вегетарианцев на 10 кг ниже среднего. Это объясняется тем, что вегетарианская диета включает большое количество цельного зерна, которое обеспечивает объемное питание при меньшем калораже, но большем количестве питательных веществ.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet

Сложные углеводы легко утоляют голод. Люди, которые потребляют натуральные продукты, реже болеют, т. к. в натуральных продуктах отсутствуют слизеобразующие вещества и преобладает наличие белков. Луи Пастер сказал: «Микроб – это ничто. Сопrotивляемость организма – это все». Подтвердить это изречение может следующий пример. Когда человек простывает, организм пытается удалить накопленные в нем токсины путем выведения их через кожу, легкие, нос, прямую кишку и почки. Если очищению организма не препятствует пища и лекарства, организм сам восстанавливает свое здоровье.

Питание, которое мы рекомендуем в атомном веке – это сбалансированная схема, при которой мы не только не засоряем свой организм мусором, но в то же время даем ему возможность строить новые клетки с помощью высокопитательных веществ. Давайте изменим свою диету, исключим мясо, жиры, сахар, очищенные и переработанные продукты. Вначале это будет трудно, но как только пройдет переходный период, сразу же придет чувство здоровья и благополучия.

Появится чувство удовлетворения и вдохновения, т. к. вы будете уверены в том, что от качества еды будет зависеть ваше здоровье.

Пищевое волокно.

Пищевое волокно защищает нас от радиации. Оно включает структурные части растения, например, отруби цельных зерен или семечки, кожуру овощей и фруктов. Несмотря на то, что кишечник не переваривает и не усваивает пищевое волокно, тем не менее оно помогает организму усваивать питательные вещества, поддерживать постоянное состояние интоксикации.

Пищевое волокно отсутствует в сахаре, жирах; незначительно его количество и в большинстве переработанных продуктов. В американском журнале по лечебному питанию в 1974 году была опубликована статья, выражающая озабоченность по поводу изменения в питании в западном мире. В ней говорится: «Возникают серьезные сомнения относительно того, не таят ли в себе опасность лекарства, химические вещества и пищевые добавки для значительной части населения в этих странах, даже если эти лекарства, химикаты и пищевые добавки могут оказаться безобидными для людей, в рационе которых присутствует большое количество пищевого волокна.»

Пищевое волокно способствует росту в кишечнике благотворных бактерий, которые синтезируют витамины группы В, продуцирует ферменты, улучшает пищеварение. Есть пять основных видов пищевого волокна. Нерастворимое волокно – целлюлоза и лигнин. Целлюлоза удерживает воду и поглощает растворенные в воде токсичные вещества. Пектины, камедь и гель – это растворимые виды волокна, получаемые из фруктов, овощей и бобовых, которые уменьшают поглощение жиров и понижают степень поглощения организмом сахара. Некоторые больные сахарным диабетом могли обходиться без инсулина, если переходили на зерновую диету. Но это, естественно, должно проходить под наблюдением врача. Яблоки, белокочанная или цветная капуста содержат большое количество пектина, а в зерновых и бобовых культурах имеется много целлюлозы. Высокое содержание пищевых волокон уменьшает запоры, помогает людям, страдающим сердечными заболеваниями. Но самое важное свойство пищевого волокна, которое защищает нас от радиации, заключается в его связывающей способности. Лигнины, камедь или пектины образуют химические соединения с ядовитыми веществами, в результате чего возникает менее токсичное вещество. А пищевые волокна притягивают и удерживают воду, и это способствует разбавлению ядов и быстрому прохождению отходов пищеварения по кишечнику.

Сколько нам нужно пищевых волокон?

Если наш завтрак будет состоять из чашки кофе с булочкой, обед из жареной говядины с картошкой под соусом и шоколадного пирожного, то все это составит всего лишь 3 грамма пищевых волокон.

В таблице, помещенной ниже, приведены наиболее принятые значения содержания пищевого волокна.

ПИЩЕВОЕ ВОЛОКНО

Из этой таблицы видно, как просто мы можем включить в свой рацион богатые волокнами овощи, бобовые и цельнозерновые продукты.

Ученые по-разному подходят к тому, какое количество пищевых волокон необходимо организму. Одни считают, что достаточно 10 граммов в день. А д-р Денис Буркитт, который первым подчеркнул важность употребления пищевого волокна, рекомендует 25–30 граммов в день.

Защитные продукты питания.

К ним относятся цельные зерновые культуры, свежие овощи, бобовые, семечки и орехи.

Цельное зерно. Оно богато сложными углеводами, витаминами группы В1 и микроэлементами. Цельное зерно – источник белков, но имеет низкое содержание натрия и жиров, обеспечивает наш организм пищевыми волокнами и фитатами, имеющими большое значение в защите организма от радиации. К сожалению, в результате переработки и очистки зерна снижаются его питательные и радиозащитные свойства, даже если добавляются витамины и минералы. Но в наше время существуют различные цельнозерновые культуры. Это неочищенный рис, просо, ячмень, кукуруза, гречиха, пшеница, овес, рожь. Так что, заботясь о своем здоровье, употребляйте половину каждой из указанных культур в цельном виде.

Овощи. Свежие овощи содержат кальций, железо, витамины А, С и группы В и являются хорошим источником пищевых волокон. Некоторые овощи имеют серосодержащие аминокислоты – цистеин и метионин. Пища человека должна на четверть состоять из овощей. Необходимо употребление зелени, желтых овощей и различных видов капусты.

Бобовые. Это источник витаминов, минералов и белков. Белки в бобовых дополняют белки, которые содержатся в цельном зерне. Бобовые богаты пищевыми волокнами и должны составлять 5 % дневного рациона. Сюда относятся чечевица, угловатая фасоль, бараний горох.

Мисо. Это растительный источник витамина В12. Суп, включающий мисо, морские водоросли вакаме и свежие овощи, следует употреблять в пищу один или два раза в день.

Тофу и темпех. Тофу – традиционное восточное блюдо, похожее на светлый сыр. Этот соевый продукт содержит белок и другие питательные вещества. Темпех, как и тофу, готовится из соевых бобов, но подвергается ферментации. Темпех имеет низкое содержание жиров и калорий и может заменять мясо.

Морские овощи. Морские овощи включают йод, содержат ценный хелатный элемент – альгинат натрия. Альгинат натрия вступает в химическую связь с радиоактивными веществами и превращает их в соли. Морские овощи должны составлять 5 % дневного рациона.

Семена и орехи. Семена подсолнечника содержат пепсин – волокно, которое связывает токсины. Семена кунжута содержат кальций, а в сочетании с рисом служат дополнительным источником белка. Миндаль – особенно ценный продукт для здоровья человека. Соевые продукты, семена и орехи должны составлять до 5 % рациона.

Несколько раз в неделю можно съесть морских продуктов, умеренное количество местных фруктов. Но при этом надо убедиться, что они не содержат загрязняющих веществ выше допустимой нормы.

Вкусовые качества любого блюда можно улучшить с помощью трав и специй. Это имбирь, хрен, лук и чеснок. Красная гвоздика также имеет очищающее свойство.

При соблюдении диеты мы можем принести большую пользу как своему здоровью, так и здоровью своих близких.

Цельное зерно

Е.Дж. Кан в книге «Помощник жизни» говорит: «Большинство людей на Земле не ест много арахисового масла и желе, или много говядины или свинины, или птицы, или рыбы, хотя, вероятно, и хотели бы. Они питаются рисом и пшеницей, кукурузой и сорго, просом и маниокой или картофелем. Все это для них означает пищу – те привычные продукты питания, без которых жизнь на Земле была бы невозможной более чем для половины населения.» В современном мире фермеры могут легко вырастить

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
достаточное количество зерновых и клубнеплодов, чтобы обеспечить каждого человека тремя тысячами калорий в день, то намного выше принятого минимума для адекватного питания.

Мы, по существу, отказались от зерновых. А ведь древние жители Греции, Рима, Индии, Китая и Японии питались преимущественно просом, рисом, ячменем, кукурузой, лишь изредка потребляя рыбу и мясо. Археологические раскопки доказали это.

Давайте дружить с зерном.

Просо – один из источников полноценного зерна. Его можно сравнить с мясом, т. к. оно содержит все необходимые аминокислоты. Рис можно есть каждый день. Это вкусная пища, хороший жевательный продукт.

В гречке содержится рутин, марганец, магний, витамин Е. Гречка хорошо согревает, поэтому она хороша зимой. Кроме того, что это вкусный продукт, гречка еще и благоприятно воздействует на почки. Овес, как и гречка, подходит для холодных месяцев. Цельный овес заливается холодной водой на ночь или же варится целый час. Овес содержит самый большой процент жиров. Он полезен людям с пониженной функцией щитовидной железы. Кроме перечисленных свойств, овес богат железом и кальцием.

Ячмень – древнейшая культура. Он идет, в основном, на корм для скота; четверть его используется для приготовления пива и виски.

Но из ячменя можно приготовить вкусный ячменный суп и запеканку с овощами.

Рожь сочетают с другими продуктами, чтобы придать ей вкусовые качества. Она ценна тем, что придает энергию и повышает жизненный тонус.

Кукуруза – хорошее средство для кроветворения. В наши дни из кукурузной муки приготавливают хлеб и другие мучные изделия.

ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА

Овощи помогают кроветворению

Овощи содержат такое ценное вещество, как магний. Они нужны для кроветворения и имеют большое количество витамина С. Витамин С, в свою очередь, необходим нашему организму, т. к. помогает функционированию надпочечников, поддерживает иммунную систему, защищает клетки от воздействия радиации. Овощи необходимо употреблять в свежем виде, т. к. со временем содержание витамина С значительно уменьшается.

Кальций из листовой зелени. Зелень имеет ряд преимуществ. Она богата хлорофиллом, железом, витамином С, комплексом витаминов В, витаминами А и Е и минералами – калием, магнием, кальцием. Сюда можно отнести листья турнепса, листовую капусту и водяной кресс, которые хорошо усваиваются организмом. Шпинат, листовая свекла и листья сахарной свеклы тоже содержат кальций, но он труднее усваивается организмом, т. к. в них имеется щавелевая кислота.

Желтые и зеленые овощи. Чем больше мы употребляем желтых и зеленых овощей, тем меньше вероятность раковых заболеваний. Одним из таких защитных средств является морковь. В журнале «Сайлнс» относительно каротина, который содержится в моркови, сказано: «Каротин представляет собой еще один анти-оксидант в рационе питания, который может сыграть важную роль в защите вашего организма и предупредить окисление жиров и мембран. Каротиноиды хорошо улавливают свободные радикалы и отлично подавляют ионизированный кислород, который обладает мутагенными свойствами. Каротин присутствует в моркови и во всех продуктах, содержащих хлорофилл».

Каротин преобразуется в витамин А, который укрепляет вилочковую железу и вырабатывает иммунитет. Особенно богаты каротином тыква, кукуруза и пастернак. Такие же свойства имеет листовая капуста, шпинат, фасоль и многие зеленые овощи семейства капустных.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Семейство капустных. Защитными свойствами обладают овощи, которые содержат серу. Это брокколи, брюссельская капуста, кочанная капуста, листовая капуста, молодые листья горчицы, репчатый лук и петрушка. Джон Ласт в своей работе «книга о травах» указывает на то, что «сера ... помогает бороться с токсичными заболеваниями в организме, вступая с ними в связь и образуя безопасные соединения».

СЕМЕЙСТВО КАПУСТНЫХ

Брокколи

Кольраби

Брюссельская капуста

Листья горчицы

Цветная капуста

Краснокочанная капуста

Кочанная капуста

Редька

Китайская капуста

Брюква

Листовая капуста

Турнепс

Хрен

Водяной кресс

В журнале «Экспериментация» в 1950 году были опубликованы данные опытов, проведенных Луру и Лартигом; суть их заключается в том, что они одну группу морских свинок кормили капустой, а другую свеклой. Оказалось, что смертность была ниже у тех свинок, которых кормили капустой.

В августе 1970 года в журнале «Scientific America» была опубликована статья «Свободные радикалы в биологических системах», в которой говорится о роли серы: «Поскольку серные соединения легко взаимодействуют с радикалами, неудивительно, что они могут служить как бы лекарством от радиации. Существует целый ряд механизмов защиты молекулы клетки от воздействия радиации. Например, соединения, содержащие группу S-H (тиолы), могут защищать биологически важные молекулы посредством процесса восстановления».

Кроме радиоактивных свойств, овощи также помогают в борьбе с раком. Авторы Ли Ваттенберг и др., установив наличие соединений, которые подавляют канцерогенное воздействие химических элементов, отметили: «Все большее их число ... обнаруживается в природных продуктах. Такие соединения содержатся в крестоцветных овощах, включая брюссельскую, белокочанную и цветную капусту». Такими же свойствами обладают турнепс и брокколи. Брюссельская и белокочанная капуста усиливают усвоение организмом некоторых болеутоляющих веществ.

ОВОЩИ И ИХ ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ

Бобовые. Бобовые—это горох, фасоль, бобы. Сюда можно отнести овощную зелено-стручковую фасоль и лимскую фасоль. Бобовые – источник белка и кальция; снабжают организм витаминами В и А. Эти растения имеют радиозащитные свойства и уменьшают риск заболевания раком.

Культура бобовых богата лизином, которого недостает в зерновых.

Древние чувствовали каким-то образом, что зерновые и бобовые являются дополнительным источником белка. Например, индейцы в пищу из кукурузы добавляли бобовые. А на Востоке традиционный рис тоже смешивали с бобовыми.

Бобовые в ежедневном рационе. Бобовых имеется большое разнообразие. Самые питательные – это фасоль адзуки, чечевица и бараний горох. Бобовые замачивают на несколько часов, чтобы они легче переваривались организмом. После этого воду надо слить и варить в свежей воде 30 минут. Потом эту воду опять слить и довести до готовности. Чечевицу не надо замачивать, т. к. она быстро готовится. Она может быть хорошей едой на обед. Бобовые можно варить на несколько дней. При этом их следует хранить в холодильнике, а затем в нужном количестве добавлять в суп.

ЗАЩИТНЫЕ ФУНКЦИИ БОБОВЫХ И СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Мисо – полезная еда. Мисо – это паста, приготовленная из соевых бобов и морской соли. Сюда добавляют рис и ячмень. Мисо поддерживает микрофлору в кишечнике, способствуя пищеварению и устойчивости организма к заболеваниям, уменьшает восприимчивость к радиации. Но мисо не должно подвергаться пастеризации, т. к. тепло разрушает живые микроорганизмы. Мисо содержит кальций, железо и витамины группы В; витамин В12, который защищает от кобальта-60.

Т. Азизуки из Нагасаки заинтересовался свойствами мисо, и в своей книге «Физическое здоровье и питание» сделал следующий вывод: «Мне кажется, что суп из мисо – это самая важная часть нашего питания. Я установил, что, за небольшим исключением, семьи, в которых едят суп из мисо каждый день, почти никогда не болеют. Я считаю, что мисо относится к высшему классу лекарств, которые помогают предупредить болезнь и укрепить организм за счет их регулярного употребления. Общее состояние здоровья человека определяет частоту и степень заболевания: либо редко и в легкой форме, либо часто и серьезно».

Мисо помогло выжить после бомбардировки Нагасаки. Когда в 1945 году атомная бомба взорвалась недалеко от клиники Святого Франциска, доктор Азизуки с сотрудниками продолжал лечить людей, пострадавших от радиации. Он говорил: «В течение некоторого времени до бомбардировки я кормил своих работников неочищенным рисом и мисо. И ни один из них не пострадал от атомного излучения. Я объясняю это тем, что они питались супом из мисо.

Именно благодаря этому методу мы все могли работать для людей день за днем, преодолевая усталость и симптомы лучевой болезни, и пережили эту катастрофу без сильных проявлений симптомов заболевания».

Национальный центр Японии по борьбе с раком сделал вывод, что люди, которые употребляли пищу из мисо, имели уровень заболевания раком на 33 % ниже, чем те, которые никогда не ели мисо. Д-р Т. Хираяма полагает, что «суп из соевой пасты (мисо) оказывает различное защитное действие, является хорошим питательным средством для организма и тем самым делает организм более здоровым и устойчивым к раку ... Овощи, используемые в мисо, имеют определенный эффект в борьбе с раком».

Мисо – вкусная и питательная пища. Из него можно приготовить суп, отличный соус для зерновых и овощей. При растворении в горячей воде получается вкусный бульон, который заменяет кофе или чай.

Томпех и тофу. Это белковые продукты, приготовляемые из соевых. В них мало загрязняющих веществ; они не жирные и мало калорийные; имеют много лизина.

Томпех содержит витамин В12; ряд полезных микроорганизмов, типичных для ферментированных продуктов; фитаты, которые выводят из организма радиоактивные элементы. Готовят томпех из вареных соевых бобов с помощью полезных бактерий, которые по вкусу делают продукт похожим по вкусу на цыпленка или на грибы.

Тофу готовят также из соевых бобов, перетирая их в виде пюре. Тофу не имеет вкуса, но хорошо впитывает различные специи. Его используют с овощными блюдами и рисом. Хранят тофу в холодном месте.

Морские овощи.

Последнее время в США различные виды водорослей получили широкое признание. Они богаты минералами и радиозащитным соединением альгинатом натрия.

Океаны занимают 70 % поверхности Земли. В море есть все необходимые для жизни компоненты. Минералы и питательные вещества, содержащиеся в морской воде, поглощаются морскими овощами и становятся доступными для человека. Морские овощи содержат йод, кальций, калий и железо. Также содержатся такие элементы, как хром, цинк, магний и марганец. Из витаминов в большом количестве содержится витамин B12.

В таблице показано содержание минералов в различных морских овощах.

СОДЕРЖАНИЕ ХИМИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ В МОРСКИХ ОВОЩАХ (МГ\100Г)

Орехи и семена – очень важный продукт питания. Они представляют собой сильно концентрированные и компактные продукты питания и содержат много витаминов и минералов, таких, как витамины В, Е, кальций, магний, натрий, железо и цинк. Для орехов характерен малый процент химических и радиоактивных веществ. В орехах и семенах содержатся жирные кислоты, которые необходимы для нашего организма. Радиозащитная функция их заключается в том, что орехи и семена содержат пектин (пищевые волокна) и фитаты, которые способствуют выделению радиоактивных веществ.

Самое высокое содержание кальция в миндале и фундуке. Миндаль богат магнием. Грецкий орех также богат кальцием и железом, а наиболее питательным считается американский черный орех. Он очень твердый и его трудно расколоть. Фисташковый орех содержит много железа, калия и тиамин. Арахис богат витамином Е и ниацином, а также в нем много белка.

Семена кунжута – одна из разновидностей древнейших культур. В нем много кальция. Семена кунжута после обжаривания добавляют в зерновые и овощные блюда.

Семена тыквы и подсолнечника богаты цинком, который необходим для функционирования вилочковой железы; они вкусны в поджаренном виде с добавлением нескольких капель соуса тамари или морской соли.

Существует множество различных видов семян и орехов, поэтому без проблем можно включить их в ваш рацион.

Различные питательные вещества и их ценность

Мы приводим перечень витаминов, химических элементов, который поможет быстро определить ценность каждого питательного вещества.

ВИТАМИНЫ

Витамин А (каротин): содержится в желтых и зеленых овощах и бобовых. Являясь антиоксидантом, витамин А защищает клетки, избавляя их от свободных радикалов. Витамин А способствует укреплению кожного покрова и слизистых оболочек. Кроме того, он усиливает устойчивость организма к инфекциям, он даже может предупредить развитие рака.

Витамины комплекса В: содержатся в цельном зерне, овощах, бобовых, мисо, орехах и семенах. Комплекс В включает группу родственных соединений: витамин В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), В6 (пиридоксин), В12 (цианокобаламин), также пантотеновую кислоту, ниацин, биотин, фолиевую кислоту. Все витамины группы В способствуют укреплению иммунной и нервной системы. Кроме того, они играют важную роль в метаболизме продуктов питания.

Витамин В6: содержится в цельном зерне и овощах. При переработке или очистке зерновых этот витамин безвозвратно теряется. Он играет важную роль для вилочковой железы, которая управляет действием иммунной системы. Помимо других полезных функций, витамин В6 также участвует в образовании эритроцитов.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Витамин B12: содержится в мисо, темпехе и морских овощах. Блокирует поглощение кобальта-60 и способствует образованию эритроцитов. Кроме того, он необходим для нормального функционирования нервной системы.

Фолиевая кислота: содержится в зеленых листовых овощах. Способствует образованию эритроцитов.

Витамин С (аскорбиновая кислота): содержится в свежих зеленых овощах и фруктах. Поддерживает иммунную систему, необходим для работы надпочечников, способствует кроветворению и утилизации кальция. Является антиоксидантом и противодействует загрязняющим веществам.

Витамин Е (токоферол): содержится в зерновых, овощах, орехах, семенах и растительном масле. Как и витамин С, играет универсальную роль. Витамин Е способствует работе сердца и кровообращению и противодействует свободным радикалам.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Кальций: содержится в зеленых овощах, семенах кунжута, миндальном орехе, бобовых, морских овощах, цельном зерне, тофу, мисо. 99 % кальция в нашем организме содержится в костной системе; остальная часть регулирует нервную и мышечную систему, а также pH крови. Кальций также может предупредить поглощение организмом радиоактивного йода-131.

Железо: содержится в листовых зеленых овощах, цельном зерне, морских овощах, бобовых, орехах и семенах. Играет важную роль в образовании эритроцитов. Кроме того, блокирует поглощение плутония.

Калий: калий содержится во всех овощных и бобовых. Также присутствует в морских овощах. Калий способствует регулированию pH жидкой среды организма и блокирует поглощение цезия-137.

Хром: содержится в цельном зерне и морских овощах. Играет важную роль в поддержании уровня сахара в крови. (Нарушение углеводного обмена может привести к развитию гипогликемии или диабета.)

Магний: содержится в зеленых листовых овощах, цельном зерне, морских овощах и орехах, особенно в миндале. Магний способствует поддержанию pH в организме человека, а также оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему.

Селен: содержится в цельном зерне, чесноке и некоторых овощах. В некоторых сельскохозяйственных районах содержание селена в почве очень незначительно. Этот элемент противодействует свободным радикалам, тем самым защищая нас от радиации и стимулируя иммунные функции.

Цинк: содержится в цельном зерне и зеленых овощах (если они выращиваются на почве, содержащей цинк), морских овощах, орехах и семенах. Этот минерал имеет важнейшее значение для вилочковой железы и блокирует поглощение цинка-65. Кроме того, цинк способствует поддержанию уровня сахара в крови, участвует в процессах роста, имеет лечебную функцию и способствует умственной деятельности.

Руководство по планированию ежедневного рациона

Чтобы включать в рацион питания необходимые защитные продукты, надо разделить их на группы и запомнить количество порций каждой группы. Для этого нужно составить список и повесить его на видное место. Тогда вы будете правильно потреблять ежедневную норму питательных веществ и превратите свой организм в механизм борьбы с загрязняющими веществами.

Нужно иметь в виду, что для удлинения сроков хранения продуктов питания применяют метод облучения, который уничтожает определенные бактерии. Это – опасная действительность. Продукты при этом подвергаются воздействию гама-излучению цезия-137 и кобальта-60.

При облучении продуктов образуются так называемые радиолитические продукты. Они содержат вредные для здоровья свободные радикалы – двуокись водорода, а также канцерогенные и мутагенные химические элементы. Приверженцы облучения продуктов

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet считают, что этот процесс безвреден. Но опыты показали, что облученные продукты способствуют образованию раковых заболеваний, вызывают болезнь печени, почек, врожденные дефекты и изменения в крови. Но длительное наблюдение пока еще не проводилось.

РУКОВОДСТВО ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПИТАНИЯ

11. КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

С каждым днем становится все больше свидетельств связи между потреблением жиров и содержанием жира в организме. При обследовании 155 мужчин, которые вели сидячий образ жизни и в пище которых жиры составляли 41 % (на 11 % больше рекомендуемой нормы), было установлено, что доля жира в теле составляла у них от 18,6 % до 40,3 %. (Нормальное содержание жира для мужчин составляет 15 %.)

Доля жира и общая масса тела, как выяснили исследователи, не зависели от количества калорий в пище. Вместо этого оказалось, что это связано с нездоровым соотношением жиров и углеводов в рационе пациентов.

Уменьшение количества жиров в пище помогает избавить организм от запасов жира, к такому выводу пришли исследователи. Заменяйте жир сложными углеводами, такими как овощи, фрукты и цельные крупы.

Ешьте нежирное и будьте не жирными.

Растительное масло вместо животного. Даже тип жира, который вы едите, по-видимому может оказать влияние на ваш вес. Твердые жиры (такие как масло) сильнее способствуют набору веса, чем жидкие растительные масла (например, оливковое), – сообщают авторы одной работы, опубликованной в американском журнале клинического питания. Несомненно, это радует. Оливковое масло, как вы уже читали, связано со здоровьем. Поэтому берите оливковое масло, когда это требуется вашей кулинарии.

Ешьте нежирное, но больше. Ученые из отдела наук о питании Корнеллского университета на 24 женщинах провели испытания диет с низким, средним и высоким содержанием жиров. Они обнаружили, что испытуемые, соблюдавшие диету с низким содержанием жиров, без каких-либо специальных усилий потребляли на 627 калорий в день меньше, несмотря на то, что им разрешалось есть столько, сколько они хотели. За две недели это позволяло уменьшить свой вес на 1 фунт.

«Большинство диет ограничивает количество потребляемой пищи. Лишний вес пациенты сбрасывают, но затем набирают его снова. Диета с пониженным содержанием жиров такова, что ее можно придерживаться всю жизнь, поддерживая нормальный вес», – так объясняет этот эффект д-р Давид Левицкий из Корнелла. Добавим, к слову, что, по мнению пациенток, блюда с пониженным содержанием жиров оказались превосходными на вкус.

Питание с пониженным содержанием жиров означает уменьшение потребления мясных и молочных продуктов и увеличение доли фруктов, овощей и круп.

Закуска без вреда. То, что вы создавали в течение многих дней, может разрушить одна поездка на пикник. Тому, кто считает калории, могут помочь легкие закуски, которые внесут в диету достаточное количество питательных веществ (но мало жира и калорий). Вот десять закусок, которые вы можете есть, не боясь, что они на многие недели повиснут на ваших бедрах.

Попкорн без масла, 1 горсть (6 калорий)

Виноград без косточек, 10 ягод (34 калории)

Дыня каба, 1 ломтик (38 калорий)

Черешня сырая, 10 ягод (47 калорий)

Гладкий персик, 1 шт. (88 калорий)

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Ананас сырой, 2 ломтика (88 калорий)

Имбирная коврижка, 2 шт. (58 калорий)

Мандарин, 1 шт. (46 калорий)

Зеленый перец, 1 шт. (36 калорий)

Спаржа сырая, 4 стебля (12 калорий)

Такова жизнь.

Низкокалорийная диета входит в моду. По данным совета по контролю за калорийностью, ассоциации, собирающей сведения о производстве диетических продуктов, сейчас меньше американцев, чем когда-либо, соблюдают диету. В произвольно выбранный момент времени только один из четырех взрослых американцев находится на диете. Это на 26 % меньше, чем в 1986 году. Однако другая тенденция выглядит обнадеживающе: больше, чем когда-либо, американцев включает низкокалорийные продукты в свой повседневный рацион.

Лучшие крекеры – из цельной пшеницы. Вы любите похрустеть крекерами? Так любите, что не можете от этого отказаться? Этого и не требуется! Только выбирайте крекеры из цельной пшеницы, или немецкие и скандинавские крекеры. На унцию (28 г) калорийность у них иная – 90–100 калорий, в то время как у более мягких и тяжелых крекеров 140 и более. И в них совсем нет жиров.

Пейте, но не забывайте о калориях. Вы можете начать толстеть и не будете знать почему, если вы не будете учитывать калории, которые содержатся в ваших напитках. Например, известно ли вам, что стакан цельного молока содержит больше калорий, чем черная булка?

Да-да, именно так. 159 калорий против 97! Мы приводим таблицу калорийности некоторых популярных напитков, которая показывает, насколько сильно она может варьироваться. Это даст вам возможность контролировать получение калорий в течение дня.

Из этой таблицы можно видеть, что даже для высококалорийных напитков типа легкого пива можно найти место в вашем рационе – но только при одном условии: вы должны быть способны ограничиться одной или двумя кружками. Вспомните-ка, когда вы в последний раз посидели в баре и выпили полдюжины бутылочек грейпфрутового сока, который по калорийности равен пиву. Понятно, что выбор напитков для вашей диеты касается того, сколько вы пьете в такой же мере, как и что вы выбираете.

Полюбите овощи. Реклама: «Покупайте! Ешьте! Пейте!» Опрос 15010 покупателей, проведенный по заказу журнала «Эдвертайзинг Эйдж», показал, что реклама, которая чаще всего запоминалась людям, относилась к наиболее неприемлемым для правильного питания продуктам. Два из наиболее часто упоминаемых объявлений относились к безалкогольным напиткам, три – к говядине и два – к наборам быстрых закусок.

Ешьте понемногу и часто. Доктор Питер Ваш из медицинского центра университета штата Калифорния в Лос-Анджелесе, предупреждает: «Избегайте принимать большие количества пищи сразу. Распределите меньшие приемы в течение всего дня. Это уменьшает гормональный сигнал, который заставляет жировые клетки делиться».

«Уменьшая количество пищи и увеличивая частоту приема пищи, принимаемой за раз, вы уменьшаете количество вырабатываемого инсулина, и это уменьшает стимуляцию образования новых жировых клеток в организме, – говорил он, – Меньшие и более частые приемы пищи, кроме того, уменьшают количество триглицеридов (кровяных жиров) и инсулина, выбрасываемых в кровь, поэтому меньшее количество их может быть преобразовано в жировые клетки. Ваш организм действительно усваивает пищу более эффективно и оставляет меньше инсулина и триглицеридов для сохранения и для образования новых жировых клеток».

Считать калории, конечно, необходимо. Но слишком строго к этому относиться не надо. Если воспользоваться методом д-ров Джун Рот и Харви М. Росс, авторов книги «Успешная и выполнимая диета», можно легко оценить количество калорий, которое

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
вы получаете в день.

Они разделили наиболее распространенные продукты по калорийности на три группы.

200–400 калорий

Птица. Считайте 4 унции (113 г) птичьего мяса, приготовленного без кожицы и без добавления жира, за 200 калорий.

Рыба. Считайте по 200 калорий за 4 унции (113 г) рыбы (кроме жареной), приготовленной без дополнительного масла.

Мясо. Почти все порции по 4 унции (113 г) попадают в эту категорию. Наиболее постные куски содержат по 250 калорий, наиболее жирные – 400 калорий

Пироги и торты. Считайте фруктовый пирог за 300 калорий, обычный за 200 и пирог, посыпанный сахарной пудрой, за 400 калорий.

Сыр, молоко, мороженое. Считайте, что в 1 унции (28 г) самых твердых сортов сыра 100 калорий. Одна чашка цельного молока – 160 калорий; снятого молока – 90 калорий. Полчашки обычного мороженого – 150 калорий.

Злаки и продукты их переработки. Считайте все крупы по 100 калорий в 1 унции (28 г). Макароны – 210 калорий в порции весом в 5 унций (142 г) без соуса. Добавьте 30 калорий за обычный томатный соус, 150 – за мясной соус.

Сливки и йогурт. Считайте 1 столовую ложку любых сливок – сладких, взбитых или кислых – за 50 калорий. Обычный нежирный йогурт содержит 10 калорий в столовой ложке.

Яйца. Считайте одно яйцо за 80 калорий.

Фрукты. Бананы, груши и яблоки содержат по 100 калорий в одной штуке. Апельсины и грейпфруты – по 50 калорий. Ананас, персики и ломтики дыни, или полчашки ягод – 30 калорий.

Овощи. Порция большинства овощей – полчашки – содержит 20 калорий. Картофелины содержат по 90 калорий каждая.

Напитки. Кофе и чай – 0 (плюс 15 калорий за каждую чайную ложку сахара). Все 8-унциевые (227 г) порции прохладительных напитков 100 калорий, пиво – 125 калорий в 8 унциях (227 г), вино – 70 калорий в 1 унции (28 г).

Хлеб. Считайте один ломтик хлеба по 60 калорий каждый.

Жиры и масла. Считайте все асла, маргарины и растительные масла по 100 калорий на столовую ложку без верха. То же самое относится к майонезу и заправке для салата.

Ограничьте свой аппетит. Прислушайтесь к себе. «Как правило, излишний вес – это только симптом болезни, а не сама болезнь, – говорит Барбара Якобсон, один из авторов книги «Вес, пол и семейная жизнь: хрупкое равновесие». За этим часто может скрываться психологическая проблема. Мы никогда не начинаем лечить ожирение с того, чтобы предписывать нашим пациентам меньше есть. Прежде всего мы стараемся помочь им, предложив другие способы удовлетворить их психологический голод». Еда, например, может быть единственным развлечением или, наоборот, оазисом спокойствия в слишком однообразной или полной стрессов жизни. Д-р Якобсон рекомендует вести дневник, который поможет вам разобраться в своих чувствах относительно полноты и похудения. Она убеждена, что без такого самопонимания все усилия по избавлению от избыточного веса обречены на неудачу.

Верьте в свои силы. Корень ваших бед в том, что даже когда вы нашли причину избыточного веса, где-нибудь в закоулках вашего мозга может по-прежнему таиться предательская мыслишка: «Я непривлекательна. Я никогда не смогу похудеть. Какая несправедливость: я полнею даже от сельдерея, а моя подруга ест пирожки и мороженое – и ничего!»

Избавиться от этих мыслей поможет небольшая тренировка. Для начала запишите те

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
мысли, которые дают вам хорошее настроение. Д-р Джойс Нэш, автор книги «Раскройте свои способности», рекомендует периодически устраивать себе перерывы для того, чтобы разобраться со своими мыслями. Он советует: «Поместите метки-напоминания в тех точках, которые в течение дня часто попадают вам на глаза – на часах, на зеркале, на туалетном столике. Как только вы видите метку, остановитесь и спросите себя, о чем вы в этот момент думаете. Подумайте о том, что поддерживает вас и придает вам уверенность. Если вы находите у себя печальные мысли, гоните их прочь».

Кто отвечает за ваш вес? Только вы сами. У вас никогда не было желания обвинять других в том, что вы располнели. «Это мой супруг виноват – зачем он купил коробку конфет?» Думаете ли вы, когда ваша мама ставит на стол третье блюдо, что из-за нее вы в очередной раз не смогли похудеть?

Известно, что если вы будете считать себя жертвой, то вы непременно ей станете. Скажите своей маме и своему мужу, что вы на диете, и попросите их убрать эти соблазны подальше от вас. Если вы осознаете это, то, будем надеяться, сможете себя контролировать. Это нужно вам и только вам. Стараясь похудеть, не ставьте целью сделать приятное вашему мужу, родителям или друзьям. Только тогда, когда вы сами будете желать этого, вы добьетесь успеха.

Отстаивайте свое право быть стройными. Когда кто-нибудь предлагает вам пищу, которая вам не нужна, вы имеете полное право сказать: «Спасибо, не надо.» Учитесь отстаивать свои взгляды. Не бойтесь сказать нет и объяснить почему «нет!» Найдите себе друзей, которые поддержат вас и придут на помощь, если она вам понадобится.

Представьте самое худшее. Зрительные образы могут помочь вам победить неимоверный аппетит. Каждый раз, когда вы вспоминаете о любимой, но, увы, запрещенной вашей диетой пище, закройте глаза и представьте себе, что вожделенное блюдо кишит мерзкими жуками, покрыто плесенью или еще чем-нибудь столь же малоаппетитным. Концентрируясь на таких отталкивающих картинах вы сможете уменьшить чувство голода и отразить атаки на вашу силу воли.

Другой аналогичный способ – это представить, что вы поправились еще на 10 фунтов (4,54 кг). Затем прибавьте еще несколько фунтов.

Даже после этого вы по-прежнему хотите есть? А теперь представьте, что вы добились оптимального для вас веса.

Как избавиться от лишних килограммов? Ставьте перед собой реальные цели. Весьма вероятно, что, если вы будете стараться похудеть сразу намного, вас постигнет неудача. После этого вы потеряете веру в свои силы. Д-р Нэш советует ставить перед собой конкретные реальные цели. Вместо абстрактных задач типа «мне надо похуудеть на 30 фунтов», старайтесь мыслить повседневными категориями: «Я буду увеличивать продолжительность физических упражнений каждый день на три минуты», или «На этой неделе я не буду есть масла». Можно попытаться представить себе поставленную задачу таким образом: возьмите в руки какой-нибудь предмет, который весит примерно столько же, насколько вы хотите похудеть, и недолго подержите его на весу. Вы быстро почувствуете, какой обузой для вашего тела является этот лишний вес. Весьма значительная нагрузка даже 10 лишних фунтов (4,54 кг).

Избегайте соблазнов. Убрать подальше все соблазны – это один из простейших способов похудеть. Так считает д-р Келли Броунелл, специалист по лечению ожирения из университета штата Пенсильвания. В цепочке событий, которая ведет вас к перееданию, вам надо всего лишь разорвать связи. Будучи голодным, не ходите за продуктами. Не покупайте пищу, которую вам не следует есть. На кухонном столе не оставляйте соблазнительную еду (или пакеты картофельных чипсов на холодильнике). Не ставьте себя в такие ситуации, в которых вы можете съесть лишнее, например, встреча с друзьями в ресторане. Из этих взаимосвязей разорвите любую – и это поможет вам контролировать количество съеденного.

Женщины более склонны к полноте, такова жизнь. Исследования 17294 человек, проведенные в Финляндии, показали, что до 40 лет как мужчины, так и женщины склонны набирать вес. После этого возраста у мужчин вес сохраняется, в то время как у женщин он продолжает увеличиваться в течение еще 20 лет. В США и Канаде максимум веса наблюдается примерно на десять лет позже – в 50 лет у мужчин и в 64 года у женщин. Таким образом, женщины среднего возраста страдают избыточным

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
весом чаще, чем мужчины.

Ведите учет съеденной пищи. Излишний вес многие набирают потому, что они совершенно искренне заблуждаются по поводу того, сколько они в действительности едят. Пока они работают за своим письменным столом или смотрят телевизор, они не замечают, как целый пакет картофельных чипсов исчезает во рту. Или машинально жуют, занимаясь каким-нибудь другим делом. Поэтому записывайте все, что вы съели, все, что вы «только попробовали», а также чем вы занимались в это время и как вы себя чувствовали. Такой дневник сообщит вам много полезной информации не только о том, когда вы более всего подвержены соблазнам, в каких эмоциональных состояниях вы склонны искать разрядки за столом, но и поможет вам избавиться от привычки бессознательно есть, предупреждая вас о том, когда и почему это случается.

Благосостояние порождает ожирение? В одной статье, опубликованной в американском журнале общественного здоровья, говорится, что процент людей, страдающих ожирением среди американцев выше, чем среди канадцев или британцев. Исследователи высказывают предположение, что более высокое благосостояние может быть одной из причин накопления лишнего веса.

Слезай с дивана, лентяй. Лишние килограммы может добавить вам привычка смотреть телевизор. Одно обследование 6138 мужчин показало, что среди тех, кто проводил перед телевизором более 3 часов в день, страдающих ожирением было в два раза больше, чем среди тех, кто тратил на это меньше 1 часа в день.

Растяните удовольствие. Если пирог или другое блюдо на вашем столе выглядит слишком соблазнительно и вы не в силах его выбросить, заморозьте его. Доставляйте их из морозильника по одному, маленькими кусочками.

Обед – это событие. Кое-кто утверждает, что хороший способ эффективно использовать свое время – это делать сразу два дела, например, смотреть во время обеда программу новостей. Но это не верно.

Такое совмещение может привести к состоянию, которое специалисты называют «отключением от еды». В этом состоянии вы не обращаете внимания на то, что вы едите и можете есть слишком быстро или слишком много, даже не осознавая этого. Даже включив телевизор, ешьте за столом. Сосредоточьте свое внимание на том, чтобы есть медленно, смакуя каждый кусочек. По 10–20 раз пережевывайте пищу.

И считайте. Каждый кусочек должен доставлять вам удовольствие. Начинайте с салата. Европейцу может показаться странным есть салат прежде основного блюда, но салат (заправленный низкокалорийным, не содержащим масла соусом) утолит ваш аппетит прежде, чем дойдет очередь до основного блюда.

Не наедайтесь на ночь. Приучите себя в первой половине дня получать большую часть калорий, а вечером – только легкий ужин. Люди, которые едят в основном с утра, как показывают исследования, худеют более успешно чем те, кто получает то же количество калорий вечером. Съеденная на завтрак пища будет использована на возмещение ваших энергозатрат в течение дня.

Разбавьте вашу диету водой. Выпивайте в день по 6–8 стаканов воды. Вода сама по себе служит хорошим мочегонным средством. Выпитая перед едой вода притупляет аппетит, создавая ощущение наполненного желудка. Стакан воды всегда держите возле своей кровати, чтобы успокоить ею приступы голода, которые будят вас по ночам.

Диету под управление вилки. Есть замечательный способ автоматически исключить из своей диеты некоторые наиболее опасные для вашего веса продукты: ешьте только то, что можно взять вилкой (а еще лучше – вилочкой для коктейля). Вы увидите, что это поможет вам избежать таких вместилищ калорий как пудинги, конфеты, изюм, фисташки, йогурт, картофельные чипсы, мороженое.

Успокаивающая музыка помогает. Прежде чем сесть за стол, включите медленную, успокаивающую музыку. Возможно, вы будете меньше есть. Так утверждают ученые из клиники «Здоровья, веса и стресса» Джона Хопкинса в Балтиморе. Они наблюдали за людьми, которые ели под быструю и под медленную музыку. Когда звучала медленная классическая музыка, люди реже подносили ложку ко рту, дольше жевали, проглатывали пищу прежде, чем положить в рот новую. Они съедали меньше, хотя

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet проводили за столом на 15 минут больше. Очевидно также, что они лучше проводили время, потому что они больше разговаривали со своими сотрапезниками и утверждали, что еда доставляет им удовольствие.

Суп притупляет аппетит. Справиться со своим аппетитом вам поможет суп. Ученые из Бейлоровского колледжа медицины и департамента здравоохранения штата Арканзас включили суп (не менее одного раза в день) в диету людей, которым предстояло похудеть. Эти пациенты спустя год были гораздо более стройными, чем другая группа, которой было рекомендовано потреблять такое же количество калорий, но не в виде супа. Почему? Суп помог им чувствовать себя более удовлетворенными и есть медленнее. Эту теорию подтвердили другие исследования – люди, которые ели больше супа, как правило, ели в целом меньше и потребляли меньше калорий.

Сделайте перерыв для чая. Сделайте в середине своего обеда (ужина и т. п.) перерыв, чтобы прервать процесс поедания пищи и не съесть лишнего. Поставьте на огонь большой чайник, прежде чем сесть за стол. Когда через 10–15 минут он закипит, встаньте и заварите себе чашку чая. Когда вы вернетесь за стол, уже не захочется есть так сильно.

Идите в магазин после обеда. Вы уже знаете, что натошак не следует ходить в магазин. Самое лучшее время для покупок как раз после обеда, когда ваш желудок уже полон.

Планируйте свой завтрашний обед после сегодняшнего. Когда вы сыты, планируйте свой следующий обед, ужин и т. п. Иметь план на неделю еще лучше.

Посуда в помощь диете. Пользуйтесь серыми, зелеными и коричневыми тарелками. Эти цвета, как показывают исследования, помогают вам есть меньше. Синий и зеленый цвета раздражают глаз меньше, чем желтый или оранжевый.

Еще два совета из области сервировки:

- Кладите еду на маленькие тарелки. Тогда будет казаться, что ее больше.
- Сидя на своем традиционном месте, ешьте из своей собственной отдельной тарелки.

Чтобы любая ваша пища, какой бы странной она ни была, выглядела привлекательно, приучите себя к японскому искусству сервировки.

Хроническим обжорам это поможет научиться ценить каждый кусочек пищи вместо того, чтобы не думая поглощать ее.

Небольшой обман для пользы дела. Может помочь вам соблюдать диету, хотите – верьте, хотите – нет, небольшой обман. Воздерживаясь от своей любимой пищи и получая слишком мало калорий вы можете чувствовать себя ужасно и в результате сорваться, вернуться к обычному обжорству и бросить диету. Поэтому, если вам очень хочется мороженого, съешьте, но только немножко и не быстро. Утешайте себя тем, что у вас будет меньшая вероятность снова располнеть, если вы худеете медленно.

Держитесь подальше от кухни. Ни в какое другое время не заходите на кухню, кроме времени приема пищи. Сведение баланса в домашнем гроссбухе и другие подобные дела за кухонным столом приближают вас к холодильнику и могут спровоцировать вас выйти за пределы вашего бюджета по калориям.

Как избавиться от лишних калорий. Если у вас есть кастрюля-скороварка, но вы пользуетесь ею от случая к случаю (или не пользуетесь вовсе) вытащите ее из дальнего угла и сотрите с нее пыль. В скороварке овощи, бобы и рис готовятся без добавления жира и не становятся сухими.

Обезжиривайте супы, мясо и соусы. Когда вы варите постную говядину для супа, снимите жир, прежде чем добавить остальные продукты.

Тушеное мясо, жаркое, готовый суп, чили или соус для макарон охладите и удалите слой жира, который образуется на поверхности (лучше всего это делать шумовкой). Приблизительно от 100 калорий избавляет вас каждая ложка снятого жира. Заправляйте суп картофелем. Мукой или сметаной суп не заправляйте. Вместо этого

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
приготовьте пюре из 1–2 картофелин и добавьте его в бульон.

Лучший метод приготовления – варить. Варка из всех способов приготовления является непревзойденным для уменьшения количества жиров. В воде или бульоне на медленном огне варить рыбу или птицу – значит приготовить ее с минимальным количеством жиров и не пересушить. Овощи просят варить их на пару, благодаря этому они сохраняют вкус и питательную ценность. При варке отпадает необходимость добавлять масло или другие кулинарные жиры. Корзинки для варки на пару и кастрюли-пароварки делают этот метод неожиданно удобным. Овощи слишком долго не варите, чтобы получить наилучший вкус. Они должны быть не разваренными и немного жесткими. Приправьте готовые овощи лимонным соком или вашей любимой травой, например, чабрецом. Микроволновая печь экономит калории. Сберегает ваше время и калории – микроволновая печь. Она идеально подходит для продуктов с большим содержанием влаги и малым количеством жиров и калорий, таких, как рыба, птица, овощи и фрукты. Микроволновая печь не требует добавлять масло для того, чтобы пища не пригорала и сохраняла влагу. Содержание влаги сохраняется и вкус пищи улучшается, а калории не добавляются. Проведенное Министерством земледелия США исследование обнаружило, что мясо, приготовленное в микроволновой печи, содержит меньше жиров, чем мясо, приготовленное в электрогриле, шашлычнице, при конвективном нагреве или жареное.

Экономный подход сотэ. Для лука, грибов, перца идеально подходит метод приготовления, именуемый сотэ. Он часто применяется для постного мяса, такого, как грудки цыплят, рыба, телячье филе. Однако проблема состоит в том, что большинство рецептов сотэ включает одну или две столовые ложки масла, маргарина или растительного масла и те самым добавляют к блюду, которое без этого было бы замечательным, чистого жира на 100–200 калорий. В следующий раз, когда вы возьмете в руки сковородку для сотэ, замените масло и маргарин куриным бульоном – и «паровое сотэ» готово. Без лишних калорий вы получите вкуснейшее блюдо.

Жарьте без масла. Многие восточные рецепты приготовления говядины, цыплят, свинины и овощей состоят в том, чтобы быстро обжаривать мелко нарезанные продукты в слое горячего масла. Уберите масло, чтобы уменьшить количество калорий. Добавьте вместо него немного сока, воды или бульона и готовьте, как обычно.

Если жарить на масле, то на горячем. Прежде чем положить продукт на сковородку, если вы делаете сотэ или обжариваете что-нибудь в масле, убедитесь, что масло нагрелось. Дело в том, что продукты впитывают холодное масло быстрее, чем горячее. Добавляет 120 калорий каждая ложка масла, поглощенного продуктами.

Удалите жир. Один из традиционных способов приготовления больших кусков говядины, свинины, телятины и птицы – это жарить их на углях или вертеле. Однако те же традиции требуют, чтобы мясо не высушивалось, пока оно находится в жаровне. Для этого мясо обильно уснащают салом и часто поливают жирными соусами. Чтобы уменьшить количество жира и калорий, необходимо нарушить эти традиции:

- Вместо жирных соусов поливайте мясо бульоном.
- Тщательно удаляйте весь видимый жир и выбирайте только самые постные куски. Чтобы жир мог стекать с мяса, положите его на проволочную сетку (в жаровне).
- Поливайте мясо апельсиновым соком вместо масла или соуса, чтобы оно оставалось постным, но не было пересушено.
- Для того, чтобы гарнир из овощей, таких как морковь, лук или турнепс не впитывал жир из мясных соусов, он должен готовиться тоже на сетке, в стороне от мяса, а не на сковороде.
- Готовьте индейку с начинкой, она впитывает в себя жир, вытапливаемый из мяса при жарке.

Жарьте мясо в пакетиках. Великолепное средство для того, чтобы приготовить мягкое, низкокалорийное мясо тогда, когда у вас нет времени то и дело поливать его – это пакетики для жарки. Эти изготовленные специально термостойкие пакетики пригодны как для обычных жаровен, так и для микроволновых печей. Они сохраняют влагу и не позволяют постному мясу высушиваться при жарке.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Как приготовить ребра без жира. Если вы будете варить ребра в течение 20 минут, вы сможете удалить изрядное количество жира. Промокните жир бумажной салфеткой перед тем, как жарить ребра. Перед тем, как подать на стол, сделайте это еще раз.

Вытопите жир и калории. Используйте сковородку с ребристым дном или сетку, когда вы жарите мясо. Приготовленное таким образом мясо действительно содержит меньше калорий. Жир в процессе приготовления вытапливается и стекает вниз. Готовое мясо в результате содержит в 2–3 раза меньше жира и калорий, чем сырое.

Маринованное мясо имеет лучший вкус. Необходимо предварительно замариновать мясо в течение часа или несколько более в маринаде из сока, горчицы, трав и других кислых, пахучих ингредиентов, но без масла. Другой способ сделать жареное мясо мягким и более вкусным: смешайте в стеклянной посуде 1/2 чайной ложки горчицы, 3 столовые ложки яблочного уксуса и 1/2 чашки куриного бульона. В этот маринад положите кусочки мяса цыпленка и поставьте в холодильник на 1 час. После этого жарьте его как обычно.

Печь лучше чем жарить. Лучше всего печь картофель, рагу и запеканки из овощей, потому что при этом не требуется дополнительного жира, такого как масло или маргарин. Просто накройте вашу сковородку и забудьте о ней.

Как печь картофель. Чтобы самим приготовить низкокалорийный жареный картофель, порежьте картофелины на ломтики толщиной 1/8 дюйма (около 3 мм), немного сбрызните их растительным маслом, разложите на противне и поставьте в духовку на 20 минут при температуре 230 градусов. В процессе приготовления переверните ломтики один раз.

Чем смазать сковородку. Используйте специальные непригорающие смазки вместо того, чтобы класть на сковороду большие куски масла или маргарина. (Это может быть полезным даже для пригорающих сковородок.) Изготовленные на основе лецитина, эти смазки добавляют всего 7 калорий на сковороду, в то время как ложка сливочного масла или растительного масла – 100 калорий. Попробуйте экзотические масла. На кухне у себя держите различные растительные масла с сильным запахом и вкусом, такие как оливковое, арахисовое, кунжутное, и используйте их почаще. Д-р Сюзан Шифман, директор центра по контролю за весом при факультете психологии университета Дьюк, говорит: «В одном из экспериментов мы обнаружили, что люди, которые использовали оливковое, арахисовое или кунжутное масло использовали его для приготовления пищи меньше, чем если бы они пользовались маслом со слабым вкусом. Причина, вероятно, в том, что хотя в любом масле много калорий, сильно пахнущие масла берутся обычно в меньшем количестве».

Вкус масла, но без калорий. Вы получите гораздо меньше калорий, чем при использовании обычного масла, если вы используете Баттер Бадз Спринклз или Молли Мак-Баттер (два сорта порошка, имеющего вкус масла) для приготовления овощей, картофеля или бульонов.

Изготавливаются заменители масла из мальтодекстрина – кукурузного крахмала, имеющего сладкий вкус и запах настоящего масла, и других ингредиентов. По сравнению с 18 калориями у настоящего масла они содержат всего 4 калории в 1/2 чайной ложки. Добавлять их можно вместо масла в горячую пищу с большим содержанием влаги, такую как каши, бульоны, вареные овощи, запеканки и соусы. Однако на них нельзя жарить.

Как взять немного масла. Если вы хотите положить масло или маргарин в кукурузу, картофельное пюре или вареные овощи, отрежьте тонкий ломтик с помощью ножа для чистки картофеля. Вместо 36 калорий как в обычном кусочке масла, вы получите всего около 12 калорий.

Уксус вместо масла. Рыбу или овощи приправьте уксусом из трав или солода вместо соуса или масла. Вы легко сэкономите сразу 100 калорий.

Фруктовая приправа вместо масла. Используйте приправу из свежего апельсинового сока и меда вместо того, чтобы поливать вареные овощи маслом.

Йогурт вместо сметаны. В столовой ложке обычного нежирного йогурта содержится 10 калорий; столовая ложка сметаны содержит 26 калорий. Вы сэкономите 16 калорий, если будете есть печеный картофель не со сметаной, а с йогуртом и мелко

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
нарезанным луком. Вы легко сэкономите 340 калорий на каждой чашке, если замените сметану в ваших кулинарных рецептах йогуртом.

Еще несколько полезных советов:

– Будьте осторожны с горячими блюдами. Йогурт свернется, если вы будете его нагревать. Поэтому, чтобы он не нагревался слишком сильно, используйте его для бефстроганов, поливайте им мясо перед тем, как подать на стол.

– Из йогурта с сыром приготовьте соус. Для более однородной консистенции залейте им сито с сырными корками и дайте отстояться один час. Либо смешайте 1 часть нежирного деревенского сыра с 1 частью нежирного йогурта и добавьте укроп, чесночный порошок или другие травы.

Низкокалорийный соус для обжор. Вот еще один рецепт соуса, который не опасен для бедер и приятен для рта: смешайте вареные бобы пинто с соусом тако и добавьте мелко нарезанный лук. Для низкокалорийных блюд из свежих хрустящих овощей, таких как сельдерей, кабачки, красный перец и цветная капуста – это идеальный соус.

Ешьте белое мясо. Полезно во многих отношениях мясо цыплят и индеек. Упакованные порции постного, очищенного от костей и кожицы грудного мяса удобны для приготовления многих блюд. Из них вы можете сварить суп или пожарить. Шесть граммов жира и 159 калорий содержит 3 унции (85 г) темного мяса индейки, такое же количество белого мяса содержит 3 г жира и 133 калории. Соответственно 3 унции темного мяса цыплят содержат 8,6 г жира и 174 калории, в то время как 3 унции белого мяса – 4 г жира и 147 калорий.

Просто замените темное мясо птицы на белое и вы уменьшите количество калорий.

Ешьте дичь. Покупайте мясо выращенных на открытой ферме перепелов, кроликов, фазанов и цыплят. Свободно гуляющие цыплята имеют возможность много двигаться и наращивать мускулы; они наращивают жир, если их передвижения стеснены. То же самое относится и к другой дичи, такой как мясо диких индеек и оленина. Следует готовить это мясо одним из влагосберегающих методов, описанных ранее. Для сохранения влаги и вкуса их полезно также мариновать.

Удалите желток. В яйцах большая часть жира, а следовательно и калорий, содержится в желтке. Вы можете избавиться от них, если удалите желток и замените его дополнительным белком. Относится это ко всем рецептам булочек, гренков и т. п. Можно также использовать заменители яиц для омлетов.

Взвешивайте и измеряйте продукты. Если вы всерьез намерены контролировать количество калорий, вам необходимы кухонные весы. Иначе вы легко можете съесть порцию цыпленка на 400 калорий, думая, что вы съели 250 калорий. Чтобы быть уверенным, что вы не выходите за пределы нормы жиров, взвешивайте также такие ингредиенты ваших рецептов, как сливочное масло, маргарин, растительное масло и сахар.

Поменьше сахара в выпечке. Большинство рецептов, включающих сахар, почти не меняют вкуса, если немного уменьшить его количество.

Поэтому, если будете класть меньше сахара, вы можете сэкономить калории. Например, ограничьтесь 3/4 чашки сахара, если в рецепте указана 1 чашка. Каждый раз, пользуясь данным рецептом, уменьшайте количество сахара на 1 ложку до тех пор, пока вы не определите минимальное количество, необходимое для сохранения вкуса и консистенции. Вы можете частично поправить дело, добавив одну чайную ложку ванильного или миндального экстракта, если ваше блюдо стало недостаточно сладким.

Снимайте пробу детской ложечкой. Если вам трудно удержаться от того, чтобы не слишком часто пробовать блюда, которые вы готовите, то держите под рукой ложечку для кормления младенцев. Используйте ее вместо столовой ложки или черпака. Это действительно помогает не набрать лишних калорий. Такой пробы вполне достаточно, чтобы подсказать вам, не следует ли добавить чего-нибудь в ваше блюдо.

Обманите свой вкус. Часто, когда люди думают, что им хочется сладкого, на самом деле им хочется жирного. Действительно, такие лакомства как мороженое или конфеты содержат много сахара, но, кроме того, в них много жиров. Чтобы

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
преодолеть это влечение, берите закуски, которые содержат много углеводов, но мало жиров.

Возьмите, например, на полдник стакан снятого молока и яблоко. Это поможет вам избавиться от потребности в жирной пище на несколько часов и, кроме того, богато углеводами.

Углеводы помогут вам также не «хватать куски» после обеда. Первое, с чего вы должны начинать обед – это хороший заряд углеводов. Для этого прекрасно подходят супы с картофеля, рисом, ячменем или овощами. Хлеб из цельной пшеницы с малым содержанием жиров – тоже отличный выбор. Затем постарайтесь растянуть свою трапезу. Делайте перерывы между блюдами и ешьте медленнее, так, чтобы она занимала не менее 20 минут. Это даст организму время для того, чтобы углеводы активизировали гормоны в пищеварительном тракте, печени и мозгу, так что вы не будете ощущать столь острый голод, когда приступите к следующему блюду.

Избегайте сладкой ловушки. Старайтесь меньше есть сахара. Он усиливает желание есть, как утверждают ученые из «Клиники здоровья, веса и стресса» Джона Хопкинса в Балтиморе.

Будьте готовы отразить атаку голода. На тот случай, если на вас внезапно нападет желание поесть, всегда имейте под рукой запас продуктов типа сырых овощей и воздушной кукурузы – и дома, и на работе. Они утоляют голод, богаты клетчаткой и создают ощущение наполненного желудка, что и требуется для отражения этого приступа.

Перемены настроения ведут к излишества. Психологи из университета штата Кентуки обнаружили, что любители поесть испытывают резкие перемены настроения – приступы беспокойства, депрессии или враждебности – чаще, чем те, кто ест в меру. Это подтверждает истину, давно известную многим обжорам: «плохое состояние духа» легко может вызвать излишества за столом или сделать их постоянными.

Не почистить ли зубы? Вам очень хочется конфет? Лучше почистите зубы. Может быть вам поможет преодолеть это искушение сладкий вкус зубной пасты.

Острое и соленое. Посолите рассол или съешьте жгучий перец, если вас неудержимо влечет к еде. Такая встряска ваших вкусовых рецепторов поможет вам избавиться от желания съесть что-нибудь.

Немного фруктов или сока. Попробуйте съесть кусочек какого-нибудь фрукта или выпить маленькими глотками немного сока, если вам очень хочется сладкого. Возможно, их сладкий вкус поможет вам преодолеть кризис.

Лучше пища для ума, чем пища для лица. Прогуляйтесь пешком, или сыграйте с собой во что-нибудь, или разгадывайте кроссворд, если на вас напало искушение поесть. Но только делайте что-нибудь, что отвлечет ваше внимание от еды. Это особенно полезно для тех, кто переедает из-за злости или скуки. Скука на почве еды может довести вас до помешательства, это научно проверенный факт. Один исследователь поместил группу крыс в такие условия, что им было почти не на что смотреть и нечего делать, и очень скоро грызунам это надоело до слез и истерических припадков – они начали постоянно что-нибудь грызть. Еда – не средство от таких проблем.

Выберите другую дорогу. Если обычные ваши маршруты проходят слишком близко к соблазнительному кондитерскому магазину или мимо вашей любимой закусочной, выберите какую-нибудь другую дорогу, которая не угрожала бы вам лишним жиром.

Взаимоотношения за столом. Лучшая замена обильной пище – компаньоны и сотрапезники. Вы будете менее склонны есть сверх меры, если вы чувствуете себя в счастье, любви и согласии.

Остановите искушение на полпути. Если вы чувствуете, что не в силах удержаться от искушения, съешьте только половину соблазна, а остальное выбросьте. Никогда не делайте из любимой еды запретного плода, иначе вы просто с ума по ней сойдете, – предупреждают специалисты-диетологи. Если только соблюдать разумное количество, в мире нет ничего, чего нельзя было бы есть. Но следите за тем, какие порции вы берете. «Съесть половину» – это значит съесть половину от нормальной порции, а не половину пирога.

Стратегия для еды вне дома. Не съедайте всю порцию. Многие считали еще несколько лет назад, что обедать вне дома – это особый случай, весьма редкая угроза для вашей диеты. Но сегодня 41 % всех долларов, потраченных на еду, приходится на еду вне дома. Рестораны для многих людей вносят значительный вклад в недельный рацион. Беда в том, что обычная порция в ресторане рассчитана на среднего мужчину ростом 5 футов 8 дюймов (172 см) ведущего активный образ жизни. Такое количество пищи другим людям может быть и не нужно. Поэтому не стесняйтесь оставить часть еды на тарелке.

Еда в одиночестве полезна. Вы не любите садиться за стол в одиночестве? Тогда прочтите эти строки. Проведенное в университете штата Джорджия исследование показало, что в компании людей едят на 44 % больше, чем в одиночестве, независимо от того, сколько времени прошло после предыдущего приема пищи. Однако, после обеда в компании и большого количества съеденного они чувствовали себя на 30 % менее удовлетворенными, чем после еды в одиночку. «Это означает, что если бы еда в одиночестве поощрялась, то люди ели бы меньше и клали бы себе меньше порции жиров, лучше насыщаясь каждой калорией переваренной ими пищи», – заключают ученые. Проще говоря, когда вы едите в одиночку, вы менее склонны переедать и больше наслаждаетесь своей трапезой.

Ешьте хлеб без масла. Ограничения начинаются с того момента, когда вам подали хлеб и масло. Не намазывайте булочки маслом. И, ожидая, пока подадут остальные блюда, не ешьте их одну за другой.

Закажите то, чего нет в меню. Вы имеете больший выбор, чем вам кажется, поскольку значительная часть блюд в ресторане готовится порционно. Вот несколько полезных советов:

- Что бы вы могли контролировать съеденное количество, закажите подать соус или подливку отдельно.
- Закажите просто вареные овощи вместо жареных, к тому же заправленных майонезом или политых маслом или сырным соусом.
- Заказывайте мясо или птицу, не жареное на сковороде и не сотэ, а в тушеном, вареном виде.
- Если вы не знаете точно, как готовится то или иное блюдо, спросите об этом у официанта. Если вам, например, встретился незнакомый соус, попросите объяснений входят ли в него масло, сметана, сыр, яйца или другие богатые жирами ингредиенты.

Уберите подливку. Откажитесь от изысканных соусов и подливок, если вы едите гамбургер или печеный картофель. Огромное количество жиров могут содержать некоторые соусы.

Ешьте только то, что вы заказали. Спросите у официанта, если вы заказываете сэндвич, не полагается ли к нему «гарнир» из чего-нибудь типа капусты кольраби, картофеля фри или картофельных чипсов. Если да, то попросите их не подавать. Диетолог Иона Сатник, председатель американской ассоциации диетологов, говорит: «Гораздо лучше не получить чипсов, чем видеть их на столе перед собой.»

Ешьте соус вилкой. Есть способ, который позволяет улучшить вкус при минимальном количестве жира и калорий. «Закажите соус отдельно, затем обмакните в него вилку и сажьте основное блюдо. При значительно меньшем количестве калорий вы получите замечательный вкус на каждом кусочке», – говорит диетолог Дарлен Дуэрти, президент американской ассоциации диетологов.

Буфер для приемов. Д-р Дуэрти предупреждает: «Соблазнительный вид изысканных блюд в сочетании с индустриальными орудиями для их поглощения и присущим человеку стремлением взять все, за что уплачены деньги, делает приемы пищи минным полем для тех, кто соблюдает диету». Наештесь сначала салата и овощей, если вы вынуждены присутствовать на приеме, и только потом, когда ваш аппетит уже удовлетворен, приступайте к закускам.

Выбирайте хорошие рестораны. Как правило, чем лучше ресторан, тем шире возможности его персонала в удовлетворении ваших особых требований. Например, не

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
надеются, что в гамбургерной вам подадут отварного лосося с вареным на пару
бельгийским салатом.

Вкусные салаты. Салаты из овощей и картофеля, заправленные майонезом, обходите стороной. Не испортите эти полезные для здоровья продукты высококалорийной (100 калорий в столовой ложке) заправкой. Старайтесь использовать низкокалорийные соусы или просто уксус. Быстро увеличивают калорийность салата добавленные в него бекон, сыр, яйца.

Американцы любят чипсы. Среднее количество картофельных чипсов, которое каждый американец съедает за год, равно 12 фунтам (5,45 кг). Среднее количество брокколи – 3 фунтам (1,36 кг). Количество калорий получаемых с чипсами, – 30912; с брокколи – 435.

Остерегайтесь этих салатов. Заправленный порцией соуса Таузенл Айленд салат от шеф-повара, который предлагают в Мак-Дональдсе, содержит 621 калорию и 52 грамма жира, – больше, чем Биг Мак с его 570 калориями! Лучше закажите салат из креветок. Чудовищных значений достигает салат тэко с соусом рэнг в Тэко Белл, в нем 1167 калорий и 86 граммов жира. Замените его нежирным соусом, сняв верхний слой салата. Это позволит уменьшить количество калорий. Поделитесь десертом. Оставить десерт несъеденным труднее, чем проехать мимо автосервиса, когда у вас спущена шина. Настоящие шедевры кулинарного искусства представляют собой пироги и муссы, которые вам подают в ресторанах. Поделитесь десертом с кем-нибудь из ваших сотрапезников, если вы не в силах устоять перед этим искушением. Или закажите замороженный сок. Не позволяйте себе привыкать к закусочным. Одно посещение закусочной фаст фуд, но не более того, может выдержать ваша диета. Вы можете спасти свою дневную норму, если вы один раз поели в такой закусочной, а дома ограничите себя овощными блюдами, снятым молоком и, возможно, десертом из свежих фруктов.

Устройте пикник в обеденный перерыв. Соблюдение легкой и нежирной диеты может оказаться непростым делом, если вблизи вашей работы негде пообедать, кроме как в жирных кафетериях, ресторанах фаст фуд и закусочных. Поэтому свой собственный обед возьмите с собой. Это позволит контролировать вам свой рацион и вы будете точно знать его питательную ценность. Будьте изобретательными. Сделайте простой салат с макаронами или возьмите то, что вы не съели вчера вечером. Обед заверните в тонкую бумагу или фольгу. Используйте обеденный перерыв для отдыха, чтобы он принес вам больше пользы. Устройте пикник со своим приятелем, сходите погулять в парк.

Вытапливаем жир. Необходимые физические упражнения. Существуют по крайней мере три причины, которые делают необходимыми физические упражнения в то время, когда вы соблюдаете диету.

– Они восстанавливают метаболизм, который замедляется из-за диеты, и помогают расходовать жир в покое (УМП), когда вы получаете ограниченное количество калорий в день, – иначе говоря, количество калорий, которые вы расходуете, когда отдыхаете или спите уменьшается, частично снижая эффективность вашей диеты. УМП повышается, если вы занимаетесь физкультурой. В одном из исследований группа пациентов, страдающих избыточным весом, соблюдала низкокалорийную диету – всего 500 калорий в день – в течение четырех недель. Они вели сидячую жизнь в течение первых двух недель, а в течение двух последних занимались физкультурой по 30 минут в день. УМП снизился до 87 % от первоначального уровня, когда их физическая активность была мала, но как только они начали упражнения, вернулся к нормальному значению.

– Связанную с диетой деградацию сердечной мышцы предотвращает физкультура. «Когда вы набираете вес, вы наращиваете количество мышечной ткани и жира. Сердце тоже увеличивается в размерах, чтобы справиться с увеличенной нагрузкой, – так объясняет Суини, исследователь из университета Эмори, которая наблюдала за 21 женщиной, страдающей ожирением. Когда вы худеете, нагрузка на сердце уменьшается, поскольку ему приходится прокачивать кровь через меньшую массу». Тем самым занятия физкультурой предотвращают деградацию сердечной мышцы, которая может быть вызвана диетой.

– Расходовать калории помогает физкультура. Ученые в одном из исследований наблюдали 141 женщину в возрасте от 34 до 59 лет и обнаружили, что пациентки, которые вели более активный образ жизни, имели меньший избыток веса.

Мили против фунтов. Возможно, чем больше вы весите, тем труднее вам будет заниматься спортом, но тем более это необходимо. Пешие прогулки, несомненно, вам можно рекомендовать. Это не создает больших нагрузок на связки, но помогает сжигать жир. Примерно 100 калорий стоит прогулка длиной в 1 милю. Начиная понемногу и ходите в естественном для вас темпе. Смажьте обувь вазелином или посыпьте тальком, чтобы она не натирала ноги. Используйте вместо обычных ботинок кроссовки, если вы весите очень много. Гуляйте пешком до тех пор, пока не почувствуете усталость, даже если поначалу это будут совсем короткие прогулки. Ваше дыхание подскажет вам, когда вам следует остановиться. Скоро вы привыкнете к таким прогулкам. Главное – хотя бы понемногу ходить пешком каждый день. Придет время, и вы увидите результаты. Директор специальной программы «Физкультура для людей с избыточным весом» американской ассоциации аэробики и физкультуры Гейл Джонсон говорит: «Для того, кто начинает задыхаться, поднявшись на несколько ступенек, прогулка до конца подъездной дорожки и обратно большое дело. Гордитесь тем, что вы способны сделать, и не ругайте себя за то, чего не можете».

Ходите по воде. Замечательное упражнение для тех, кто страдает от расплывшейся фигуры, излишнего веса или не занимался физкультурой раньше – хождение по воде. Для этого не обязательно уметь плавать и не требуется никакого снаряжения, даже ботинок. Мочить волосы также не требуется. Все, что вам следует делать – это ходить в бассейне на глубине по бедра или по грудь в течение 20 минут не реже трех раз в неделю. 460 калорий в час сжигает это упражнение – без чрезмерных усилий и риска получить травму. Вряд ли вам придется далеко ходить, чтобы найти подходящий бассейн. Сейчас нигде нет недостатка в клубах здоровья, частных бассейнах и т. п.

Как не располнеть в среднем возрасте. Скорость, с которой ваш организм расходует энергию, постепенно уменьшается с возрастом примерно на 2 % за 10 лет. Из-за этого каждые 10 лет вы набираете 3–4 фунта (1,41,8 кг). Однако вы можете избежать появления живота, переваливающегося через брючный ремень, расплывшихся бедер и других подобных подарков к сорокалетию, если будете сокращать потребление калорий на 2 % за 10 лет. Чтобы уменьшить дневное количество калорий с 1800 на 2 % вам надо исключить 36 калорий, что эквивалентно чайной ложке масла.

Играйте в пинг-понг. В настольном теннисе большое количество быстрых движений позволяет сжигать 355 калорий в час – больше, чем в обычном теннисе. К тому же вы не будете тратить много времени на поиски улетевшего мяча.

Цель – 300 калорий. Чтобы успешно похудеть, вы должны стремиться к такой программе упражнений, которая позволяла бы вам сжигать не менее 300 калорий за каждое занятие. Вы можете выбрать езду на велосипеде, плавание, или другой вид физической активности. Вот наиболее краткий перечень популярных видов деятельности и их энергетической эффективности за 1 час, вычисленной для человека весом 132 унты (60 кг). При средней интенсивности занятий будут расходовать на несколько калорий меньше те, кто меньше весит, а те, кто весит больше, будут расходовать на несколько калорий больше.

Уход за садом – 345.

Велотренажер – 375.

Бег – 395.

Волейбол – 310.

Езда на велосипеде – 375.

Художественная гимнастика – 395.

Перетягивание каната – 495.

Тренируйтесь на пустой желудок. Не ешьте перед тренировкой, если вы стремитесь похудеть. В проведенном в университете штата Канзас исследовании участвовали две группы женщин. Оказалось, что хотя обе группы расходовали примерно одинаковое количество калорий, количество жира, который они сжигали, отличалось весьма значительно. Занимаясь, например, физкультурой через 90 минут после еды,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
испытываемые расходовали жира на 69 калорий. На пустой желудок они расходовали
жира на 94 калории при такой же нагрузке. Ваш организм расходует больше энергии
за счет углеводов и сжигает меньше жира, если вы поели незадолго до тренировки,
– к такому выводу пришли ученые. Отложите еду на после тренировки, если вам надо
похудеть.

Покупайте видеокурсы для страдающих полнотой. Многие люди с избыточны весом
стесняются посещать обычные занятия аэробикой. В таком случае можно заниматься с
помощью видеокурсов. Но обычные курсы, рассчитанные на людей с нормальны весом,
могут оказаться слишком интенсивными. Поэтому лучше заниматься по специальным
курсам. Они состоят из осторожных, медленных упражнений, не включают прыжков,
опасных для коленных и голеностопных суставов, и не обессилят вас после первого
же упражнения.

Не останавливайтесь на полпути. Зеркало – ваш судья. Не беспокойтесь о том,
каким прибором измерить результаты ваших усилий похудеть. Пусть вашими
поводырями будут зеркало и одежда. Только благодаря лучшему состоянию тела и
развитию мускулатуры под влияние физических упражнений одежда может сидеть на
вас лучше и без потери веса.

Не паникуйте понапрасну. Не впадайте в панику, если вы обнаружили, что ваш вес
не уменьшается. Ваш организм просто перестраивается. Занимайтесь физкультурой,
больше пейте воды, уменьшите дневную норму калорий (но не меньше 1000 калорий в
день), и вы получите желаемый результат.

Учитывайте свои индивидуальные особенности.

Д-р Сара С. Ситтон, бывший член координационного совета штата Техас по высшему
образованию, считает: «Лучший способ соблюдать диету зависит от ваших
индивидуальных особенностей». Люди, считающие себя «эмоциональными»,
«чувствительными» достигают лучших результатов, как утверждает она, если делают
это вместе, например, в группах для женщин, желающих похудеть. Склонным к
логическому мышлению людям лучше соблюдать диету в одиночку. Возможно, проблема
кроется не в калориях, а в социальном окружении, если вам трудно соблюдать
диету. Коммуникабельные натуры нуждаются в атмосфере группы, в то время как
более целеустремленные личности предпочитают самостоятельность.

Соблюдайте диету вместе. Для избавления от лишнего веса многие эффективные
программы уделяют большое внимание группе поддержки, то есть людям, которые
помогают друг другу добиться успеха. Предложите к вашим усилиям присоединиться
супругу (супруге) или приятелю. Вы можете также создать свою группу, даже если
она будет состоять кроме вас всего из одного человека (вы будете чувствовать
себя обязанным относиться к делу серьезно). Поставьте перед собой
привлекательную цель. Купите себе платье того размера, до которого вы хотели бы
похудеть через несколько недель, и каждое утро смотрите на него, пока
одеваетесь. Примеряйте его раз в неделю, чтобы оно еще больше вас стимулировало.
Ваши платья на самом деле могут быть более надежны показателем ваших успехов,
чем весы. Вы можете похудеть на два размера, но при этом не сбросить ни фунта.

Вы можете незаслуженно счесть себя неудачником, если будете определять свои
результаты только при помощи весов.

Повесьте ваш идеал на холодильник. Ваша нынешняя фотография, наклеенная на
холодильник, может вас деморализовать. Вместо нее повесьте фотографию, где вы
запечатлены стройным – или того, чья фигура вас восхищает – чтобы видеть перед
собой идеал, к которому вы стремитесь.

Одежда помогает похудеть. Одевайтесь так, чтобы подчеркнуть ваши успехи, когда
вы стараетесь похудеть. Это будет вам приятно. Одевайтесь так, как считаете
нужным, используйте выгодные для вас цвета, следите за модой. Одежда, в которой
вы выглядите полнее, чем на самом деле, повергнет вас в уныние. Не забывайте
также, что есть множество способов при помощи одежды скрыть недостатки вашей
фигуры. О диете для коротконогих вы когда-нибудь слышали?

Или для широкоплечих? Конечно, нет. Но вот несколько советов для женщин, чья
фигура не вполне идеальна:

– Выбирайте мягкие юбки в складку или прямые юбки с маленьким разрезом, если у

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
вас полные бедра. Поможет сбалансировать верхнюю и нижнюю половины тела жакет с
подплечиками и широкими отворотами. Избегайте юбок с бантовыми складками или
брюк с накладными карманами на бедрах.

– Выбирайте юбки с ажурной каймой, спадающей ниже колена, при коротких ногах. Юбка должна образовывать одну непрерывную линию от кончиков пальцев до бедер в сочетании с подобранными по цвету чулками и туфлями. Если вы носите сапоги для этой же цели, то их верх должен быть закрыт краем юбки. Выбирайте платья с непрерывными швами от горла до самого низа. Брюки носите зауженные снизу, без отворотов. Избегайте юбок выше колена, широких брюк с отворотами и сапог, которые заканчиваются посередине икры или выше щиколотки.

– Выбирайте брюки из таких тканей (чтобы спрятать живот) как поплин, габардин или шерстяная фланель, прямо идущие от талии вниз.

Избегайте облегающего джерси и трикотажа с синтетическими волокнами, эластичных поясов. Платьев с поясом или приталенных вам также не следует носить. Для дополнительной поддержки живота носите колготки с регулируемым верхом.

– Носите одежду с узкими рукавами, блузоны, маленькие воротнички, вертикальные горловины, узкие отвороты, и отгладьте отвороты на прямо свисающей (не облегающей) материи, если у вас большой бюст или широкие плечи. Избегайте раздутых или гофрированных рукавов, широких горловин, подплечников, складок, подчеркнутой талии, широких поясов. Одежда не должна обтягивать бюст или лопатки. И в любом случае носите хороший бюстгальтер.

Не откладывайте жизнь на потом. Линда Кроуфорд и Сэди Драмм, специалисты по поведению и по лечебной физкультуре из центра контроля за весом и здоровье Грин Макнтейн на Фоке Ран в штате Вермонт советуют изменить свой образ жизни: займитесь аэробикой прямо сейчас. Возраст не должен вам помешать. Джек Ла-Ланн, который в течение 50 лет был «Американским Королем Здоровья», говорит: «Вы всегда можете улучшить свой организм и свое здоровье». Д-р Миллер из института Хилтон Хед говорит: «Конечно, ваш организм с возрастом будет стремиться накапливать жир, но вы не должны с этим соглашаться. Если ничего не делать, чтобы противостоять влиянию возраста на ваш метаболизм, то я могу гарантировать, что вы будете постепенно набирать вес в течение всей оставшейся жизни. Но нет причин, по которым бы вы не могли в 60 лет весить столько же, сколько весили в 20».

Найдите другие радости в жизни. Если для вас еда – это вознаграждение, назначьте себе другую систему призов. Купите себе новую красивую кружку, цветы или новое платье.

Взвешивайтесь раз в неделю. Измеряйте свой вес раз в неделю в одно и то же время. Если вы можете весить вечером больше, чем утром, ваш вес непрерывно меняется. Если вы весь день честно соблюдали диету, это может изрядно разочаровать вас.

Бойтесь данайцев, дары приносящих. О своем желании похудеть сообщите своим родным, друзьям и коллегам. Если вы откажетесь от их пирогов или от приглашения на обед, попросите их понять вас. Не теряйте голову. Чтобы скорее похудеть, многие люди готовы вообще отказаться от любой пищи. Не делайте этого! Д-р Гарт Финнер, директор исследовательского центра человеческих возможностей при университете Бригам Янг, штат Юта, и один из авторов книги «Как уменьшить ваш жировой термос» предупреждает: «Первоначальная быстрая потеря веса при голодании вызвана потерей воды и мышечной массы. Но метаболизм вашего организма замедляется, тормозя потерю веса в отчаянной попытке спасти вашу жизнь». Вы не худеете, несмотря на то, что вы не едите, и поэтому недоедание в конечном счете приводит к стабилизации.

Будьте рассудительны. Вы лишите себя важных витаминов и минеральных веществ, если вы откажетесь от пищи или ограничите свое меню несколькими продуктами (например, диетой из одних фруктов или риса). Кроме того, такая чрезмерная диета может увеличить нагрузку на сердце, почки, печень. Как утверждает медицинская литература, быстрая потеря веса, которой вы можете добиться строгой диетой, может обернуться болезненными желчными камнями. Д-р Брайан Стэмфорд, директор центра охраны здоровья в школе медицины университета Луисвилла, говорит: «Хорошо, что голодную диету так трудно соблюдать, потому что чем больше вы придерживаетесь такой диеты, тем больший вред она может вам причинить. Особенно

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
это относится к диетам, которые содержат менее 100 калорий в день».

Диета дорого стоит. По некоторым оценкам, одновременно соблюдают диету 65 миллионов американцев. При это, по данным фирм, занимающихся исследованием рынка, они тратят огромную сумму – 29 миллиардов в год – на контроль за своим весом. Ожидается, что к 1995 году эта сумма возрастет до 50,7 миллиардов долларов. Порочный круг: худеем – полнеем – худеем.

Изнурительное занятие: худеть на те же самые 20 или 30 фунтов снова и снова. Иногда образующийся вновь жир откладывается на пояс вместо бедер или ног, так что когда вы возвращаетесь к прежнему весу, вы выглядите еще толще, чем прежде. Не только на вашей внешности сказывается этот маятник. Опасным он может быть и для вашего здоровья. В конце концов колебания веса приводят к «диетической гипертонии» – устойчивому кровяному давлению, которое вызвано норэпинефрином, гормоном, который сужает сосуды, повышая давление в них. Головной мозг обычно при голодании уменьшает выработку норэпинефрина в надпочечниках. Кровяное давление поначалу падает. После нескольких циклов изменения веса клетки, вырабатывающие норэпинефрин, становятся устойчивыми к этому воздействию, и кровяное давление поддерживается на высоком уровне. Долгосрочное влияние колебаний веса является одной из причин того, что полные люди страдают гипертонией в два раза чаще, чем люди с нормальным весом, – это мнение д-ра Пауля Эрнсбергера, ассистента медицины в школе медицины университета Кейс Вестерн, изучавшего это явление. Он говорил: «Циклические колебания веса делают таких пациентов особенно подверженными сердечной недостаточности».

Вот еще более печальная статистика. Проведенное в медицинском центре администрации по делам ветеранов западного Лос-Анджелеса исследование хронически худеющих и полнеющих пациентов обнаружило, что 80 % из них страдало диабетом и 25 % из них умерло от сердечно-сосудистых заболеваний. Это в 13 раз выше, чем количество преждевременных смертей среди тех, кто страдал излишним весом, но не пытался похудеть. Теперь хорошие новости. По данным д-ра Эрнсбергера, если вам удастся сохранить достигнутый вес на постоянном уровне, то повышенное давление, вызванное колебаниями веса, постепенно проходит. Также стабилизируется уровень инсулина.

Д-р Уэйн Каллауэй, ассистент из школы медицины университета Джорджа Вашингтона, свидетельствует: «Чем чаще вы избавляетесь от жира и затем снова накапливаете его в области живота, тем больше вероятность развития диабета и усиления факторов, вызывающих сердечно-сосудистые заболевания». Помните об этом.

Волшебных диет не бывает. Если вы хотите похудеть, вам придется разработать продуманную программу, которая позволит вам делать это постоянно и без ущерба для здоровья. Хорошая программа здоровья должна:

- Содержать дневную норму калорий не менее 1200 (по крайней мере, если вы не находитесь под постоянным наблюдением врача).
- Включать в себя физические упражнения.
- Включать разнообразный набор продуктов, содержащих все необходимые элементы.
- Уменьшать вес тела не более чем на 1–2 фунта (450–900 г) в неделю.
- Стимулировать такие изменения в питании и в поведении, которых вы могли бы придерживаться в течение всей жизни.

Терпение, только терпение. Запаситесь терпением, если вы намерены похудеть. Д-р Стэмфорд говорит: «Для того, чтобы избавиться от жира, необходимо время. Если вы будете быстро худеть, вы потеряете не жир. Потерянный вес, который превышает 1–2 фунта в неделю, – это в основном вода, углеводы и мышечная ткань».

Не ожидайте мгновенного успеха. Не надо переходить на диету в один день, и холодная индейка может быть хорошей пищей. Питайтесь как обычно, и постепенно меняйте ваш рацион. Сколько времени должен занять этот переход? Соня Коннер, диетолог и ассистент медицинского университета штата Орегон, рекомендует делать это столько времени, сколько потребуется. Ей понадобилось пять лет, чтобы изменить свою диету и диету своей семьи. «И мы по-прежнему вносим изменения. Это – непрерывный процесс».

РАВНОЗНАЧНЫ ОДНОЙ ПОРЦИИ МОЛОКА Молоко цельное – 1 стакан

Молоко топленое – 1/2 стакана

Молоко сухое – 1/4 стакана

Кефир – 1 стакан

Простокваша – 1 стакан

РАВНОЗНАЧНЫ ОДНОЙ ПОРЦИИ ЖИРА

Масло сливочное – 1 чайная ложка

Сало – 25 г

Сливки 20 %-ной жирности – 2 столовые ложки

Майонез – 1 чайная ложка

Орехи грецкие – 6 штук

Масло топленое – 1 чайная ложка

РАВНОЗНАЧНЫ ОДНОЙ ПОРЦИИ МЯСА, РЫБЫ, ТВОРОГА

Говядина, телятина, крольчатина, свинина, мясо птицы – 30 г

Рыба – 30 г

Яйцо – 1 шт.

Творог тощий – 150 г

РАВНОЗНАЧНЫ ОДНОЙ ПОРЦИИ МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Хлеб – 25 г

Бисквитный рулет – 15 г

Мука – 15 г

Гречка, овсянка, пшено в виде каш – 1/2 стакана

Фасоль старая – 1/2 стакана

Картофель – 1 шт.

Лапша – 1/2 стакана

Конфеты на ксилите – 15 г

РАВНОЗНАЧНЫ ОДНОЙ ПОРЦИИ ФРУКТОВ

Вишня – 10 шт

Виноград – 12 ягод

Сок виноградный – 1/2 стакана

Персики – 1 средний

Груши – 1 средняя

Ананас – 1/2 стакана

Чернослив – 2 шт.

яблоко (антоновка средняя) –1 шт.

Абрикосы –2 средние

Бананы –1/2 штуки

ягоды (черника, земляника) –1 стакан

Сливы –2/3 стакана

Дыня –200 г

Изюм –2 столовые ложки

Мандарины –1 большой

Арбуз –200 г

ПРИ ЗАМЕНЕ ОДНИХ ПРОДУКТОВ ДРУГИМИ НАДО ЗНАТЬ...

45 г углеводов содержится в:

100 г пшеничного хлеба

115 г черного ржаного хлеба

78 г пшеничной муки

60 г манной крупы, лапши

75 г овсяной, гречневой крупы

47,5 г сахара

60 г меда

1000 мл молока

1500 мл простокваши

250 г картофеля

600 г моркови

500 г яблок

750 г апельсин

1000 г малина, клубники, смородины 80 г сушеных фруктов

По содержанию беков:

100 г мяса = 120 г рыбы = 120 г творога = 3 яйца

По содержанию жиров:

100 г масла = 115 г свиного сала = 350 г сметаны = 400 г сливок

Содержат одинаковое количество углеводов – 12 г

Хлебобулочные изделия

Хлеб ржаной – 25 г

Хлеб пшеничный – 25 г

Батон простой – 20 г

Сухари пшеничные – 17 г

Баранки простые – 17 г

Печенье – 16 г

Крупа

Гречневая – 20 г

Овсяная – 20 г

Манная – 16 г

Перловая – 16 г

Рис – 15 г

Макароны – 15 г Мука

Пшеничная – 16 г

Ржаная – 17 г

Кукурузная – 16 г

Зернобобовые

Горох – 24 г

Фасоль – 24 г

Чечевица – 24 г

Овощи

Арбуз – 120 г

Баклажаны – 300 г

Дыня – 200 г

Кабачки – 300 г

Капуста белокачанная – 250 г

Капуста цветная – 250 г

Капуста квашеная – 400 г

Картофель – 70 г

Лук зеленый (перо) – 300 г

Лук репчатый – 120 г

Шпинат – 600 г

Щавель – 210 г

Морковь – 150 г

Огурцы свежие – 400 г

Огурцы соленые – 1000 г

Огурцы маринованные – 300 г

Петрушка – 120 г

Перец зеленый – 250 г

Перец красный – 200 г

Перец маринованный – 200 г

Редис – 300 г

Редька – 110 г

Салат – 600 г

Свекла – 300 г

Томаты – 300 г

Тыква – 200 г

Плоды

Абрикосы – 110 г

Айва – 150 г

Ананасы – 100 г

Апельсины – 120 г

Бананы – 50 г

Виноград – 75 г

Груша – 110 г

Земляника – 140 г

Клубника – 150 г

Клюква – 210 г

Крыжовник – 110 г

Лимоны – 300 г

Мандарины – 130 г

Персики – 100 г

Слива – 110 г

Смородина красная – 150 г

Смородина белая – 150 г

Смородина черная – 100 г

Черешня – 100 г

Черника – 150 г

Яблоки – 110 г

Грибы белые свежие – 400 г

Орехи грецкие – 110 г

Арахис – 75 г

Миндаль – 100 г

Фисташки – 100 г

Фундук – 110 г

Содержат одинаковое количество белков – 10 г

Мясо

Баранина – 50 г

Говядина – 50 г

Крольчатина – 50 г

Свинина – 75 г

Телятина – 50 г

Куры 1 категории – 50 г

Куры 11 категории – 45 г

Гуси – 80 г

Утки – 100 г

колбаса любительская – 80 г

колбаса отдельная – 90 г

колбаса чайная – 90 г

Сардельки – 75 г

Сосиски – 80 г

колбаса копченая – 50 г

яйцо куриное – 90 г

Белок – 100 г

желток – 80 г

Рыба

Камбала – 75 г

Карп – 75 г

Килька – 50 г

Лещ – 75 г

Окунь морской – 60 г

Окунь речной – 50 г

Сельдь – 50 г

Скумбрия – 50 г

Треска – 60 г

Щука – 60 г

Угорь – 70 г

Содержат одинаковое количество жиров – 5 г

Мясо

Баранина – 50 г

Говядина – 100 г

Крольчатина – 60 г

Свинина – 25 г

Телятина жирная – 80 г

Телятина тощая – 1000 г

Колбаса любительская – 15 г

Колбаса отдельная – 30 г

Колбаса чайная – 50 г

Колбаса московская – 12 г

Сардельки – 50 г

Сосиски – 25 г

Гуси – 25–12 г

Индейки – 20 г

Куры – 30–90 г

Яйцо – 50 г

Желток – 16 г

Рыба

Камбала – 400 г

Карась – 300 г

Окунь морской – 90 г

Окунь речной – 500 г

Сельдь – 100 г

Треска – 1000 г

Щука – 1000 г

Угорь – 16 г

Молоко

Коровье – 120 г

Сливки – 25 г

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
кефир – 120 г

Простокваша – 100 г

Сметана – 16 г

Творог – 16 г

Сыр – 16 г

Жиры

Свиной – 5 г

Масло сливочное – 6 г

12. ПИТАНИЕ ПРИ ПОЛНОТЕ, ОЖИРЕНИИ

Причины, приводящие к полноте или ожирению, различны. Одни становятся тучными из-за перекармливания в детстве, у других полнота обусловлена наследственностью. Женщины полнеют во время беременности и при неправильной организации питания в этот период могут остаться полными и после родов. С наступлением климакса снижается интенсивность обменных процессов, что при избыточном питании также приводит к полноте. По данным института питания, ожирение страдает каждая пятая женщина, причем полных женщин в 3,5 раза больше, чем полных мужчин. Ожирение следует рассматривать как заболевание; излишняя полнота неблагоприятно сказывается на работе сердца и сосудов, поражает печень, вызывает патологические изменения в суставах и позвоночнике, приводит к диабету и другим болезням.

Установлено также, что в 70 % случаев к ожирению приводит невооруженность в еде, в результате чего нарушается динамическое равновесие между количеством поступающей энергии и энергозатратами организма. Само собой разумеется, что при желании похудеть (а такое желание непременно должно возникнуть, так как излишняя полнота и хорошее здоровье несовместимы), необходимо снижать энергетическую ценность рациона и увеличивать энергозатраты организма за счет физической нагрузки. Этот старый, но проверенный метод дает самые положительные результаты. Однако в последнее время многие, особенно женщины, предпочтение отдают различного рода диетам английской, жокейской, косметической, капустной и т. п., которые дают эффект резкого похудения. Некоторые устраивают голодные дни.

Худеть быстро не следует. Резкая потеря массы тела отрицательно сказывается на внешности: кожа теряет эластичность, гладкость, появляются морщины, обвисает подбородок.

Становится модным, увы, и голодание. Конечно, метод лечения голодом существует. Осуществляется он строго под контролем врача. И все-таки научной теории о действии полного голода нет. Исследованиями установлено лишь, что при голодании имеет место повышенный распад белков в организме. Отмечены также другие серьезные нарушения. Так, в крови уменьшается содержание холестерина и значительно понижается уровень сахара и, наоборот, повышается уровень молочной и мочевой кислот, падает содержание кальция, калия, магния. Может развиваться гипотония, аритмия сердца, малокровие.

При более длительном голодании может остановиться рост волос.

Популяризаторы лечения ожирения голодом призывают голодать не только один раз в неделю или два-три дня подряд раз в месяц, они советуют (американский врач Поль Брегг, например) устраивать еще два голодания в год продолжительностью по две недели каждая.

Однако ко всему сказанному о голодании следует добавить, что в литературе описаны смертельные исходы при лечении голодом в результате аритмий и молочнокислого ацидоза (повышенного содержания молочной кислоты в крови).

Даже исходя из результатов отдельных исследований ясно, что голодание не есть панацея, а самолечение голодом не только вредно, но даже опасно. Нельзя добиваться подобны методом снижения массы тела. Гораздо более надежный способ – систематически ограничивать себя в еде, выработать привычку вставать из-за стола с чувством, что можно еще что-нибудь съесть. Надо постоянно следить за тем,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
чтобы не превысить калорийность рациона, добиваться, чтобы энергия, поступающая в организм с пищей, соответствовала энергозатратам. Приготавливая пищу, надо помнить золотое правило кулинарии – вкусно, полезно, малокалорийно!

Полноценность и высокое качество питания достигаются за счет широкого использования разнообразных продуктов. Надо только, чтобы их количество было правильно дозировано. Важно также приучить себя к порядку в еде. Сейчас во всем мире принят как наиболее приемлемый четырехразовый режим питания (прием пищи – через 4–5 часов). При таком промежутке времени переваривание пищи в основном заканчивается и вновь появляется аппетит. При этом исключается перегрузка желудка, прекращаются головные боли.

Особенно вредны излишества в еде. Одновременно с полнотой у многих людей понижается работоспособность, быстро наступает утомление, возникают различные недомогания и болезни. Установлено, что если ежедневно съедать лишний кусок хлеба в 100 г, то при склонности к полноте за год можно прибавить 7 кг. К сожалению, привычка плотно есть у многих складывается с детства, а начинается все с уговоров родителей. Родительская любовь в этом случае оборачивается страшным злом. Дети становятся «хорошими едоками» и остаются ими на всю жизнь.

Хороший способ борьбы с полнотой – частый прием небольших порций пищи: до 5–6 раз в сутки регулярно, в определенные часы. Причем пищи малокалорийной. Необходимо исключить из меню блюда, богатые углеводами: мучные, кондитерские изделия, сладости, варенье, каши, резко ограничить картофель (из всех овощей он содержит наибольшее количество углеводов), сократить употребление сахара до двух кусков в день. Если в первое время будет тяжело отказаться от сладостей, можно съесть 12 карамельки. Хлеб в рационе ограничивают до 100–150 г в день. А вот овощи – свежие помидоры, огурцы, редис, кабачки, свежую белокочанную и цветную капусту, кислые фрукты и ягоды – можно есть без ограничения. Они малокалорийны и быстро вызывают чувство насыщения. Овощи едят сырыми. В сырых овощах и фруктах содержится тартроновая кислота, препятствующая превращению в организме углеводов в жиры. В винегреты, салаты надо добавлять 2–3 столовые ложки растительного масла.

Мясо и рыбу при ожирении лучше потреблять вареными. Все соленые и острые блюда, закуски, приправы, возбуждающие аппетит и вызывающие жажду, исключаются полностью. В организме тучного человека кроме лишнего жира много и лишней жидкости, за счет которой еще более увеличивается масса тела. Поэтому напитки и воду необходимо сократить до 1–1,2 л в день. Пищу принимают 5–6 раз в день. Это снижает аппетит. Ужинают не позднее 19 часов, но если голод мешает уснуть, можно перед сном съесть яблоко или выпить стакан кефира. Такой режим питания необходимо соблюдать год–полтора, пока не перестроится обмен веществ.

Разумеется строгий контроль за потреблением пищи необходимо сочетать с систематическим наблюдением за массой. Нормальная масса тела – один из важнейших показателей здоровья. Нужно постепенно добиваться ее снижения в среднем на 1–2 кг в неделю. Если же масса не снижается, значит, одной малокалорийной диеты недостаточно и надо провести разгрузочные дни. Они способствуют перестройке, как бы «встряске» обмена веществ, мобилизации жира из депо.

Их лучше проводить в свободные от работы дни – один, максимум два раза в неделю. Надо помнить, что разгрузочные дни отличаются односторонностью и нарушают принцип сбалансированности питания.

Приводим примерный набор продуктов для разгрузочных дней. Прием пищи 5–6 раз в день.

Мясной день.

360 г нежирной говядины с капустой, салатом или винегретом, 2 стакана кофе с молоком (с ксилитом или сорбитом), 2 стакана настоя шиповника.

Творожный день.

500 г обезжиренного творога и 60 г сметаны, 2 стакана кофе с молоком без сахара.

Молочный день.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
6 стаканов молока или кефира, 50 г сухарей, 2 стакана кофе с молоком без сахара
или чая (с ксилитом или сорбитом).

Яблочно-овощной день.

1,5 кг свежих яблок или сырых овощей (огурцы, капуста, морковь, арбузы), 2
стакана кофе с молоком или чая без сахара.

Картофельный день.

2 кг картофеля «в мундире», сваренного на пару или в воде. Это количество делят
на три или четыре дневных приема. Диету следует чередовать так: четыре дня –
картофель, две недели – нормальное меню, разумеется, не перегруженное, затем
опять картофель.

Всем, пользующимся подобными диетами, надо помнить, что при тяжелых осложнениях,
в частности со стороны сердечно-сосудистой системы (выраженная недостаточность
кровообращения, состояние после инфаркта миокарда и др.), перевод на
разгрузочные дни должен производиться крайне осторожно или совсем не
применяться.

При соблюдении диеты важна твердая последовательность и целеустремленность.
Только тогда успех гарантирован. Конечно, довольно трудно за короткое время
ликвидировать запасы, которые накапливались годами. Даже точное соблюдение диеты
не дает полного эффекта без увеличения энергозатрат организма. Меньше есть и
больше двигаться – таково главное требование к тем, кто хочет похудеть.

Следует взять за правило хотя бы часть пути на работу или домой с работы идти
пешком, регулярно делать утреннюю зарядку, выполнять специальные упражнения для
мышц живота и бедер. На это потребуется и время, и терпение, но все окупится
здоровье, подвижностью.

Большое значение имеет лечебная физкультура. Физические упражнения повышают
окислительные процессы в организме за счет усиления газообмена, улучшают
секреторную функцию различных органов и способствуют более энергичному выделению
из организма продуктов обмена. Весьма эффективны гимнастика, ходьба, ближний
туризм, волейбол, плавание, гребля, лыжи, коньки, велосипед. Рекомендуются
солнечные и воздушные ванны, обтирания, купания, душ. Они благотворно действуют
на сердечно-сосудистую и нервную системы, органы пищеварения, улучшая их функцию
и закаливая организм. Полезен и массаж.

При ожирении III и IV степени показано пребывание на курорте, где может быть
обеспечено комплексное лечение, – физические нагрузки, диетотерапия, врачебное
наблюдение. Если ожирение сочетается с сердечно-сосудистыми заболеваниями, то
показаны курорты Кисловодска. Нарзанные ванны, длительные (дозированные)
прогулки по гористой местности в сочетании с лечебной диетой дают хорошие
результаты.

Но лучше всего предупреждать ожирение. Главное в профилактике – правильная
организация питания, занятия физическими упражнениями, соблюдение возрастной
гигиены.

Что касается питания при ожирении, то надо еще раз подчеркнуть, что оно должно
быть дробным, со значительным ограничением калорийности за счет углеводов, жира,
жидкости и поваренной соли.

Диета должна отличаться повышенным содержанием калия. Для обогащения организма
калием употребляют несладкие фрукты. Тучным людям с сердечно-сосудистой
недостаточностью ограничение калорийности необходимо проводить постепенно.

Набор продуктов на день (в граммах)

мясо говядина – 200, рыба (треска или хек) – 100, яйцо – 1 шт., молоко (кефир) –
500, картофель – 100, овощи (кроме картофеля) 150, фрукты (кроме винограда)
– 300, сухофрукты – 20, мука пшеничная – 10, горошек зеленый – 20, масло
растительное – 10, масло сливочное – 5, соль – 3–4, чай – 1, кофе – 3.

Химический состав (в граммах): белки – 89,29; жиры – 45,85; углеводы – 104,24;
Страница 102

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
калории – 1200.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Количество продуктов приводится в граммах

ПОНЕДЕЛЬНИК

Первый завтрак. Яйцо всмятку – 1 шт., кефир–250.

Второй завтрак. Мясо отварное (говядина 11 категории) – 100, горошек зеленый – 20, кофе (кофе – 3, вода – 200), яблоки – 100.

Обед. Суп картофельный вегетарианский (картофель – 50, зелень 3, мука пшеничная 11 сорта – 10, масло сливочное – 5, отвар овощной – 150), мясо отварное (говядина) – 150; огурцы свежие – 50; компот из сухофруктов (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки свежие – 200 г.

Ужин. Рыба отварная (треска) – 100; картофель отварной с растительным маслом (масло растительное – 5, картофель – 50); салат из свежей капусты с соком лимона и растительным маслом (капуста – 100, сок лимона – 5, масло растительное – 5).

На ночь. Кефир – 250.

ВТОРНИК

Первый завтрак. Мясо отварное (говядина 11 категории) – 100; кефир – 250. Второй завтрак. Яйцо всмятку – 1 шт.; кофе без сахара (кофе – 3, вода–200); яблоки – 100.

Обед. Борщ вегетарианский (картофель – 25, капуста –25, свекла 40, морковь – 12, зелень – 3, лук репчатый – 5, томат–паста – 5, отвар овощной – 150); бефстроганов из отварного мяса (говядина 11 категории – 100, молоко – 50, масло сливочное – 5, мука пшеничная – 5, томат–паста – 5, зелень – 5); картофель отварной (картофель – 75, масло растительное – 5); компот из сухофруктов (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки свежие – 200. Ужин. Курица отварная (мясо куриное – 100, коренья белые – 5); горошек зеленый – 20. На ночь. Кефир – 200 г.

СРЕДА

Первый завтрак. Мясо отварное – 100; горошек зеленый – 20; кефир – 250.

Второй завтрак. Суфле морковное паровое (морковь – 75, молоко 30, яйцо – 1/2 шт., масло сливочное – 5, крупа манная – 5, вода 25); яблоки – 150, кофе (кофе – 3, вода – 200).

Обед. Щи свежие вегетарианские (картофель – 25, капуста – 50, морковь – 12, зелень – 3, коренья белые – 7, помидоры – 10, лук репчатый – 3, масло растительное – 3, отвар овощной 150); рыба жареная (треска – 150, мука пшеничная – 5, масло растительное 3); картофель – 75; компот из сухофруктов без сахара (сухофрукты 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки – 200.

Ужин. Мясо отварное – 100; чай с молоком без сахара (чай – 1, молоко – 50, вода – 150). На ночь. Кефир – 200.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак. Яйцо всмятку – 1 шт., кефир–250 г.

Второй завтрак. Мясо отварное (говядина 11 категории) – 100; горошек зеленый – 20; кофе без сахара (кофе – 3, вода – 200).

Обед. Суп картофельный вегетарианский; мясо отварное (говядина 11 категории) – 100; огурцы свежие – 50; компот из сухофруктов (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки – 200.

Ужин. Рыба отварная (треска или хек) – 200; картофель отварной 50; салат из свежей капусты с соком лимона и растительным маслом (капуста – 100, сок лимона – 5, масло растительное – 5).

На ночь. Кефир – 250.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак. Рыба заливная (хек или треска – 200, желатин – 3, петрушка – 5, морковь – 5, бульон – 100); яйцо всмятку – 2 шт. Второй завтрак. Кефир – 250; яблоки – 100.

Обед. Суп из сборных овощей, мелко шинкованных (морковь – 25, картофель – 50, кабачки – 40, горошек зеленый – 20, зелень – 5, бульон мясной или овощной – 150, масло сливочное – 5); рагу из мяса с овощами (говядина 11 категории – 100, картофель – 50, морковь – 50, молоко – 50, томат-паста – 5, мука пшеничная – 5, зелень – 5); компот из сухофруктов без сахара (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки – 200.

Ужин. Яйцо всмятку – 1 шт.

На ночь. Кефир или простокваша – 250.

СУББОТА

Первый завтрак. Котлеты рыбные паровые (филе рыбы – 200, хлеб пшеничный – 10); яйцо всмятку – 1 шт.; кофе без сахара (кофе – 3, вода – 200).

Второй завтрак. Молоко цельное – 200.

Обед. Суп перловый разваренный с морковью (крупа перловая – 20, морковь – 50, масло сливочное – 5, бульон мясной – 150); бефстроганов из отварного мяса (говядина 11 категории – 100, молоко 50, мука – 5, томат-паста – 5, зелень – 5, свекла – 50); салат из квашеной капусты (капуста – 50, лук – 5, масло растительное – 5); компот из сухофруктов без сахара (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки или ягоды – 200.

Ужин. Мясо отварное (говядина 11 категории) – 50; яйцо всмятку – 1

На ночь. Чай с молоком без сахара. На ночь. Кефир или простокваша – 250.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Первый завтрак. Рыбаотварная (треска или хек)

– 100; картофель отварной (картофель – 50, растительное масло – 5); салат из свежей капусты (капуста

– 50, сок лимона – 5, масло растительное – 5); кофе без сахара (кофе – 3, вода – 200).

Второй завтрак. Кефир – 250.

Обед. Суп картофельный вегетарианский (картофель

– 50, зелень 3, мука пшеничная – 10, масло сливочное – 5, отвар овощной 150); курица отварная (мясо куриное – 100); огурцы свежие – 100, компот из сухоруктов без сахара (сухофрукты – 20, вода – 200).

Полдник. Яблоки или ягоды – 200; отвар шиповника (шиповник – 20, вода – 200).

Ужин. Мясо отварное (говядина 11 категории) – 100; горошек зеленый – 20; яйцо всмятку – 1 шт.

На ночь. Кефир или простокваша – 250.

Разгрузочные диеты – это диеты, предназначенные для повышения эффективности основных лечебных диет, для уменьшения излишней массы тела, для обеспечения и улучшения функций пораженных органов и систем, для нормального обмена веществ. Применяются при заболевании почек, печени и желчных путей, ожирении, подагре, токсикозах беременности, мочекаменной болезни, сахарном диабете, острых заболеваниях желудка и кишечника в первые дни лечения, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

По преобладанию в разгрузочных диетах пищевых веществ их делят на белковые (творожные, мясные, рыбные), углеводные (сахарные, фруктовые, овощные, рисово-фруктовые) и жировые (сметана, сливки); по набору пищевых продуктов – на вегетарианские, сахарные, мясные и рыбные, жидкостные, комбинированные. Разгрузочные диеты назначают на 1–2 дня, как правило, не чаще 1–3 раза в неделю с учетом характера болезни и их переносимости.

Чайная диета

При остром гастрите и энтероколите, обострении хронических энтероколитов с поносами – 7 раз в день по стакану чая с 10 г сахара.

Сахарная диета

При остро нефрите, недостаточности почек и печени, реже – при остром гепатите и холецистите или их обострении – 5 раз в день по стакану чая с 30 г сахара.

Яблочная диета

При ожирении, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения или почек, остром нефрите, болезнях сердечно-сосудистой системы можно добавить 50–100 г сахара. При хроническом энтероколите с поносами – 5 раз в день по 250–300 г спелых тертых яблок.

Диета из сухофруктов

При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, нефритах, болезнях печени и желчных путей – по 100 г размоченного чернослива или кураги либо прокипяченного изюма 5 раз в день.

Арбузная диета

При гипертонической болезни, недостаточности кровообращения или почек, болезнях печени и желчных путей – 6 раз в день по стакану сладкого компота, 2 раза вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде, или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 120 г сахара.

Картофельная диета

При нефритах, гипертонической болезни, недостаточности кровообращения – по 300 г отварного в коже или печеного картофеля без соли 5 раз в день.

Огуречная диета

При ожирении, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – по 300 г свежих огурцов без соли 5 раз в день.

Салатная диета

При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – свежие сырые овощи и фрукты, их комбинации 5 раз в день по 250–300 г без соли с добавлением растительного масла или сметаны.

Молочная (кефирная) диета

При ожирении, атеросклерозе, гипертонической болезни и сахарном диабете с ожирением, недостаточности кровообращения, нефритах, болезнях печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – по 200–250 г молока, кефира, простокваши (можно пониженной жирности) 6 раз в день. Сметанная (жировая) диета

При ожирении, реже – при сахарном диабете с ожирением, – по 80 г сметаны 20–30 %-ной жирности 5 раз в день и 1–2 стакана отвара шиповника.

Творожная диета

При ожирении, сахарном диабете, атеросклероза, гипертонической болезни с ожирением, недостаточности кровообращения, болезнях печени и желчных путей – по 100 г творога 9 %-ной жирности или нежирного 5 раз в день. Кроме того, 2 стакана чая, 1 стакан отвара шиповника, 2 стакана нежирного кефира (всего 1 л жидкости). Вариантом является творожно-кефирная (молочная) диета – по 60 г творога 9 %-ной жирности и 1 стакану кефира (молока) 5 раз в день.

Мясная (рыбная) диета

При ожирении, атеросклерозе и сахарном диабете с ожирением – по 80 г нежирного отварного мяса или отварной рыбы 5 раз в день; по 100–150 г овощей (капуста, морковь, огурцы, томаты) 5 раз в день, 1–2 стакана чая без сахара.

Овсяная диета

При ожирении, сахарном диабете с явлениями метаболического ацидоза, атеросклерозе с ожирением – по 140 г овсяной каши на воде 5 раз в день; всего 700 г каши (200 г овсяной крупы); 1–2 стакана чая или отвара шиповника.

Соковая диета

При ожирении, сахарном диабете с ожирением, атеросклерозе, гипертонической болезни, болезнях почек, печени и желчных путей, подагре, мочекаменной болезни без фосфатурии – 600 мл сока овощей или фруктов, разбавленных 200 мл воды или 0,8 литра отвара шиповника 4 раза в день.

Принято различать 4 степени ожирения в зависимости от веса больного. 1-я степень – вес превышает нормальный на 10–29 %, 2-я на 30–49 %; 3-я на 50–99 %; 4-я на 100 % и более. При 1-й и 2-й степени ожирения трудоспособность и жизненная активность больных не нарушены. Вообще провести четкую границу между здоровым «упитанным» человеком и больным с начальной степенью ожирения во многих случаях трудно. Недаром французские исследователи полушутливо выделяют такие 3 степени ожирения: 1-я степень – когда окружающие завидуют, 2-я – когда они смеются и 3-я – когда они сочувствуют больному. При продолжающемся переедании и малоподвижном образе жизни одна стадия незаметно переходит в другую. Нарушение обмена веществ и возросшая нагрузка на кости и суставы при ожирении ведут к изменениям в опорно-двигательном аппарате, сопровождающимся болями, ограничением подвижности в опорных суставах нижней половины тела. При резко выраженном ожирении неизбежны нарастающие расстройства дыхания, приводящие к легочной и сердечной недостаточности: больные малоподвижны, синюшны, сонливы, отечны; постепенно они становятся глубокими инвалидами (так называемый синдром Пиквика).

Ожирение способствует развитию диабета, желчнокаменной болезни, атеросклероза, гипертензии, инфаркта миокарда и многих других заболеваний. Хирургические операции у больных ожирением протекают тяжелее. Доказано, что продолжительность жизни больных ожирением меньше средней продолжительности жизни.

Нередко в целях похудения больные меняют режим питания: едят всего 1–2 раза в день. Между тем специальные исследования показали, что при дробном питании (7 приемов пищи в день) потеря веса оказывается почти в 2 раза большей, чем при употреблении того же суточного рациона за 2 приема. Ежедневное соблюдение диеты в течении многих месяцев и лет – наиболее рациональный путь постепенного, а значит, безопасного снижения веса и избавления от ожирения.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet

Вес человека (масса тела человека) зависит в первую очередь от типа телосложения, пола и возраста; служит относительным показателем физического развития человека и состояния его здоровья. Вес человека является одним из тех показателей, за которым должен следить практически каждый человек. Поэтому, несмотря на то, что вес человека индивидуален, установлены определенные весовые нормативы, учитывающие возрастные, половые и другие особенности.

У взрослых людей вес тела подвержен индивидуальным изменениям.

При разработке нормативов веса взрослого здорового человека обычно в первую очередь учитывают тип сложения: астенический, нормостенический и гиперстенический. Астенику свойственны худощавость, плоскогрудость, относительно слабое развитие мускулатуры. Нормостеническому сложению отвечают широкие плечи и грудь, сильно развитая мускулатура. Гиперстеник крепок, склонен к полноте. В тех случаях, когда тип сложения выражен нечетко, можно воспользоваться формулой:

ВЕС В КИЛОГРАММАХ /РОСТ В ДЕЦИМЕТРАХ

Если частное от деления находится в пределах 2,83,1 то вес недостаточный, 3,2–4,3 – вес нормальный, а 4,4–5,3 – вес чрезмерный и можно говорить о тучности. Для определения величины нормального веса используются и другие расчеты. Так, по индексу Брока, нормальный вес взрослого человека должен быть равен длине тела (в см) без 100 условных единиц. Значительные отклонения веса от нормы в любую сторону одинаково опасны.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ТЕЛА

для мужчин и женщин в возрасте 25–30 лет

ПРЕДЕЛЬНО НОРМАЛЬНАЯ

масса тела (кг) в зависимости от роста и возраста при нормальном сложении у мужчин

Поправка на телосложение с широкой или узкой грудной клеткой составляет плюс-минус 6 кг.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРЕДЕЛЬНО НОРМАЛЬНОЙ

массы тела (кг) в зависимости от роста и возраста при нормальном сложении у женщин

Поправка на телосложение с широкой или узкой грудью составляет плюс-минус 6 кг

КАЛЕНДАРНЫЕ ПОСТЫ

Внутренними очистителями человеческого организма считаются календарные посты, которые поддерживают здоровый дух в здоровом теле.

Избавление от излишнего жира, улучшение обмена веществ, смена рациона питания, избавление от тысяч пищевых добавок, используемых в ежедневном рационе происходит с помощью соблюдения календарных постов.

Посты, установленные церковью

Великий пост, или Святая Четыредесятница – перед Пасхой. Продолжается семь недель: шесть недель сам пост и седьмая неделя Страстная – в воспоминание страданий Христа Спасителя.

Рождественский пост– перед праздником Рождества Христова. Он начинается с 14 ноября (27 ноября по новому стилю), со дня святого апостола Филиппа, поэтому иначе он называется «Филипповым постом».

Продолжается 40 дней.

Успенский пост– перед праздником Успенья Божьей Матери. Продолжается две недели – с 1 августа (14 августа по новому стилю) по 14 августа (27 августа по новому стилю) включительно.

Апостольский, или Петров пост– перед праздником святых апостолов Петра и Павла. Начинается через неделю после дня Святой Троицы и длится до 29 июня (12 июля по новому стилю). Его продолжительность зависит от того, раньше или позже бывает Пасха. Самая большая продолжительность – шесть недель. Самая меньшая – неделя с одним днем.

Однодневные посты

В Сочельник – день перед Рождеством Христовым: 24 декабря (6 января по новому стилю). Особо строгий пост. Не есть до появления первой звезды.

В Сочельник – день перед Крещением Господним: 6 января (19 января по новому стилю).

В день Усекновения главы св. Иоанна Предтечи: 29 августа (11 сентября по новому стилю).

В день Воздвиженья Креста Господня, в воспоминание крестных страданий Иисуса Христа: 14 сентября (27 сентября по новому стилю).

Кроме того, постятся в среду и пятницу каждой недели. В среду – в воспоминание предательства Спасителя Иудой.

13. БУДЕМ ЖИТЬ ДОЛГО

Как говорят данные специалистов-геронтологов, современный человек живет на 30–40 % меньше той жизни, что отведена ему природой.

Доказано, что человек при определенных условиях может прожить 120 лет.

Активное долголетие человека на сегодняшний день включает: питание натуральное, богатое витаминами и микроэлементами; нормальный отдых, закаливание и очищение организма; отказ от вредных привычек (курение, алкоголь). Если исключить одно из этих звеньев, значит, снизить эффективность остальных средств. Наиболее эффективна эта система, если она применяется с молодого возраста. Из проведенных научных исследований установлено, что и в более позднем возрасте применение некоторых перечисленных средств дает успешные результаты.

Основа долголетия – это нормально функционирующие железы внутренней секреции. С годами их жизнеспособность падает. Искусственные методы омоложения (пересадка желез, гормональные препараты и др.) – дают только временный эффект. Чтобы поддерживать железы в нормальном состоянии, йоги советуют сосредотачивать внимание на каждой железе, внушая себе, что она работает нормально, т. к. они чувствительны к самовнушению. Такой автотренинг нужен утром и вечером перед сном по несколько минут.

Работа желез, а также и всего организма, зависит от питания. Питание должно быть полноценным, богатым витаминами. Изменения в питании и его рационализация способны добавить от 6 лет до нескольких десятков лет нормальной жизни.

Что для этого нужно? Ниже говорится только о тех особенностях питания, которые способствуют долголетию.

Доказано, что, когда человек достигает половой зрелости, гипофиз выделяет гормоны старения. Ограничение выделения этих гормонов должно, по логике вещей, привести к омоложению.

Опыт проводился на крысах. Сокращалась калорийность питания на 1/3 – продолжительность жизни крыс возрастала на 40 %.

Многие годы среднесуточные нормы питания в 2500–3500 калорий были завышены. Только рекомендации Г.С. Шаталовой, В.М. Дильмана и А.Н. Чупруна ближе к

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
действительной норме. Калорийность суточного рациона при нормальном питании не должна превышать 2000 ккал. При длительной физической нагрузке молодым людям и людям среднего возраста необходимо прежде всего увеличить в суточном рационе количество биоэнергетических продуктов: семечек, орехов, зелени, меда, овощей и сырых фруктов, – а не калорийность.

Низкокалорийную пищу дополняет рацион с низким содержанием насыщенных жиров, холестерина, сахара и соли, с высоким содержанием растительных волокон, микроэлементов и витаминов. Такая пища продлевает продолжительность жизни, отрицательно влияя на развитие таких болезней старости, как инсульт, инфаркт, сахарный диабет, рак, гипертония.

В результате исследований рациона питания долгожителей из Абхазии, Болгарии и др. установлено, что в основном они употребляли молочно-растительную пищу. Абхазцы-долгожители не едят много мяса, только по праздникам режут барашка. В год на одного жителя у них потребляется 12 кг мяса, тогда как в России – 50 кг. Если свыше одного месяца употреблять белки животного происхождения более 2 г на 1 кг массы, то процесс старения идет быстрее и приводит к нарушению нервной системы, засорению организма шлаками.

Продукты белкового обмена – это яд для организма, т. к. они трудно выводятся из организма или нейтрализуются. Поэтому в некоторых странах преступников казнили так: кормили только мясом, и они умирали от интоксикации организма на 11-12-й день.

В результате исследований выявлено, что в мясе 35 % питательных веществ, а в рисе, пшенице – 80–95 %. Растительное питание помогает снизить потребности организма в белках.

Неверно и утверждение о том, что только в мясной пище есть все незаменимые аминокислоты. Аминокислоты содержатся в молоке, твороге, рыбе. Овсяная крупа по аминокислотному составу – особенно ценный продукт, наиболее близкий к мышечному белку. Повседневным блюдом долгожителей Абхазии является мамалыга – каша из кукурузной муки. Полноценный заменитель мяса в питании – гречневая крупа.

Фасоль, бобы, горох, орехи, листья малины в большом количестве содержат аминокислоты. В снытии тоже много белка. По качеству белок этого растения не уступает мясу, а витамина С в нем в 1,5 раза больше, чем в лимонах. В сушеном растении витамин С сохраняется. Сныть богата и микроэлементами, свежие и сушеные листья можно добавлять в салаты, в супы. У вегетарианцев в 80 раз больше возможностей стать долгожителями, чем у людей, которые едят смешанную пищу. А чтобы повысить силу и выносливость, необходимо перейти от смешанной пищи к вегетарианской. У лиц со средней физической тренированностью после перехода на вегетарианское питание физические качества повысились на 100 %, а у людей с высокой физической тренированностью – на 20–25 %. По данным Ирвинга Фишера только за счет снижения количества белка в пище у студентов выносливость стала на 50 % выше.

Тому, кто не может отказаться от употребления мяса, рекомендуем при варке мяса 1–2 раза слить бульон с целью удаления токсина и жира. Чтобы лучше усваивались белки и меньше накапливалось шлаков в организме, мясо нужно употреблять с овощами и зеленью. С хлебом – процесс пищеварения ухудшается и ослабевает организм. Мясо следует употреблять 1–2 раза в неделю и после приготовления съедать в течение полчаса. Долго не хранить.

Когда из питания исключается мясо, взамен обязательно включаются молочно-растительные продукты плюс 2–3 яйца в неделю, немного семечек и орехов. Очень полезно кислое молоко, сыр в небольшом количестве или творог, пахта. Для взрослого человека не рекомендуется использовать ежедневно свежее молоко. А детям этот продукт необходим. Взрослому человеку необходимо молоко как естественное средство лечения. При кашле, хроническом катаре, мочеизнурении, при необходимости укрепления организма после тяжелых заболеваний поможет свежее коровье молоко, а свежее козье лечит одышку.

Биологические ценности многих продуктов сохраняются за счет сокращения времени их тепловой обработки. У крупы не должна быть разрушена оболочка зерна. Приготовленная пища не должна оставаться: приготовил – съел.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Антиоксиданты замедляют старение клеток, они содержатся в овощах и фруктах.
Способствует омоложению талая вода в горных долинах.

Высока и биологическая активность быстро охлажденной после кипячения воды.

Старение организма и рост злокачественных опухолей происходит в результате изменения соотношения энергетических процессов в клетках – окислительного фосфорилирования и гликолиза (второе более свойственно пожилым). Чтобы усилить процессы окислительного фосфорилирования, нужно употреблять необходимое количество продуктов, которые насыщены жирными кислотами – растительное масло, семечки, орехи. Недостаток таких кислот в организме усиливает гликолиз.

Примерный набор продуктов для суточного рациона при переходе на вегетарианское питание (для лиц с избыточным весом рацион должен составлять 1200 калорий; для людей старшего возраста – 1700 калорий; для молодых и среднего возраста, занимающихся физической тренировкой, максимальное значение – 2200 калорий).

Иногда нужно еще добавлять орехи, семечки, морские продукты пророщенную пшеницу. Все это поможет обеспечить организм белками, углеводами, витаминами и микроэлементами. Последние очень важны для здоровья и долгой молодости. Добавление к пище пантотеновой кислоты (из группы витамина В), витамина В6 и нуклеиновой кислоты увеличивает продолжительность жизни животных на 46,6 %.

Поэтому рекомендуется употреблять только черный хлеб; в белом хлебе и в хлебе из цельной муки одинаковое количество углеводов, но хлеб из цельной муки по питательности ценится выше, в нем есть тиамин, рибофлавин, ниацин, витамин Е и другие вещества, которых нет в белом хлебе. В организме должно быть достаточное количество микроэлементов, прежде всего железа. Если в организме железа недостаточно, происходит быстрое старение, бледнеют губы и кожа, чувствуется упадок сил. Железо, как и кальций, не всегда усваиваются. Например, железо в органическом виде, а именно в таком виде оно содержится в мясе. В неорганическом виде железо усваивается хорошо. Источниками его являются зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, печень, почки, яйца, листья одуванчика, сухофрукты. Железо следует потреблять в 2 раза больше суточной нормы, т. к. оно не усваивается в присутствии щавелевой и финиковой кислот. Для усвоения железа необходимо присутствие меди и витамина С.

Важный элемент бор, который сохраняет память и обеспечивает хорошую работу мозга. Его много в винограде, персиках, орехах, зелени.

Ведущую роль в работе всех желез организма играют минеральные вещества. Излишнее употребление слив и чернослива разрушает баланс минеральных веществ.

Фитин, который содержится в зерне, бобах, орехах, сером хлебе, а также щавелевая кислота, находящаяся в шпинате, щавеле, ревене отрицательно действуют на процессы усвоения минеральных веществ.

Поэтому нельзя сочетать эти продукты, например, с молоком или сыром. Если в организме дефицит кремния, то процесс старения ускоряется.

Кремний содержится в хлебе из муки грубого помола, кабачках, в луке, в яблоках. Недостаток кремния приводит к заболеванию артритом и атеросклерозом.

Вот примерный дневной рацион здорового питания. Завтрак (не ранее 10–11 часов, когда почувствуете голод): фрукты или отвар шиповника с медом или лимоном, или не завтракать; обед: салат из сырых овощей, каша из цельных зерен с маслом, 2–3 куска черного хлеба; или тушеные овощи (свекла, морковь, репа, тыква, капуста) и 2–3 кусочка черного хлеба; или печеный картофель, салат из сырых овощей и 2–3 куска черного хлеба; ужин: сыр или творог, яйца или орехи с салатом (капуста, свекла, зеленый лук, петрушка, сельдерей, кинза или любая другая зелень).

Воду, соки или травяной чай пейте через 2–3 часа после приема пищи и заканчивайте за 30 минут до следующего приема.

Враги долголетия и долгой молодости следующие продукты:

- хлебобулочные изделия из муки, крахмал, сахар;
- избыток соли, животных белков и жиров;
- любые жареные продукты – жарение уничтожает такие важнейшие для долголетия витамины, как А, Е, К и Р, одновременно увеличивая калорийность пищи;
- кофе (Этот напиток лишен питательной ценности; танины, содержащиеся в нем, затрудняют усвоение белков, уменьшают содержание в организме ценных микроэлементов, прежде всего железа, кальция, а также витаминов группы В);
- продукты, содержащие пищевые жиры и нитраты (они являются сильными мутагенами; нейтрализовать их отрицательное действие помогают витамины С и Е).

Не способствует долголетию и употребление домашнего вина, присутствие в нем спирта вызывает нарушение обмена веществ. В.А. Иванченко проводил наблюдения в Молдавии и Закарпатье. Результат: из каждых 10 человек, повседневно принимавших виноградные вина, у 5 обнаружены признаки хронического гепатита, у 2 – цирроз печени.

В профилактике старения, как считает С.П. Семенов, особую роль играет организация питания. Он выделяет 9 принципов, которыми следует руководствоваться.

1. Принцип минимальной достаточности энергетических и строительных веществ в диете.

Этот принцип исключает переизбыток вообще. Известно, что высокая калорийность продуктов приводит к ожирению, а это является предпосылкой ускоренного развития генетической программы на всех этапах жизненного пути. Речь идет о белке, который, употребленный в большом количестве, превращается в жир. А это приводит к образованию так называемых биологически активных аминов. Они, в свою очередь, ускоряют обмен веществ, являясь шлаками. В общем, совершенно очевидно: большое количество белков ведет к старости. Хотя, с другой стороны, умеренное количество белка абсолютно необходимо для организма.

2. Принцип раздельного потребления высококалорийных продуктов растительного происхождения и белковых продуктов животного происхождения. Мы хотим сказать о превращении дневной диеты в вегетарианскую, а потребление белковых продуктов следует отнести на ужин за 3-4 часа до сна. Почему мы рекомендуем питаться днем вегетарианской пищей? Днем в организме происходят процессы, которые связаны с расходом энергии. А во время сна, ночью, происходят восстановительные процессы, когда организм нуждается в первую очередь в строительных материалах. Поэтому дневной рацион должен быть достаточно калорийным и витаминизированным. Таким требованиям отвечает вегетарианская диета. Еще раз хочется подчеркнуть тот факт, что ужинать следует за 3-4 часа до сна. Это связано с тем, что белковые продукты перевариваются в желудочно-кишечном тракте через 3-3,5 часа после приема пищи, и необходимо, чтобы продукты пищеварения направились на строительно-восстановительный процесс.

В качестве гарнира следует использовать только низкокалорийные продукты растительного происхождения, т. к. высококалорийный гарнир на ужин будет пополнять запасы жира, а это, как уже говорили, приводит к ожирению. Низкокалорийный гарнир должен способствовать перевариванию животного белкового продукта, действуя сокогонно; он должен препятствовать развитию вредных микробов; должен раздражать кишечник, т. к. белковые продукты будут усваиваться; должен препятствовать ускоренному всасыванию экстрактивных веществ; не должен мешать нормальному перевариванию основного продукта.

Гарнир должен состоять из сырых овощей с кислым соусом, свежих листьев зелени, кислых фруктов и небольшого количества пористого хлеба. Нельзя использовать в качестве гарнира макароны, каши, хлеб, т. к. эти продукты еще сильнее затрудняют переваривание белковых продуктов. Белковые продукты животного происхождения и растительного перевариваются по-разному. Если они соединены, они мешают друг другу в переваривании, в результате чего недопереваренные продукты попадают в толстый кишечник и образуют вредоносные микробы, которые затрудняют работу печени и действуют дурманяще на мозг.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Из всего вышесказанного сделаем вывод: ни в коем случае нельзя сочетать в одном приеме белок содержащие продукты животного происхождения и высококалорийные растительные. Если же сложно преодолеть свои привычки, старайтесь хотя бы уменьшить объем смешанной пищи. В таком случае питаться следует не 3, а 4–6 раз. Впрочем, питаться чаще и брать на один прием совсем немного пищи в любом случае целесообразно.

3. Ограничение использования концентратов, экстрактов и использование для замедления их усвоения пищевых абсорбентов.

Речь пойдет о вредности кулинарной обработки экстрактивных веществ.

Известно, что скорость обезвреживания в печени продуктов пищеварения имеет большое значение. Если на печень приходится большое количество веществ, подлежащих обезвреживанию, то она не успевает выполнять свои функции. Тогда часть этих веществ попадает в основной кровоток и вредно действует на ткани, органы, на мозг.

Это происходит именно тогда, когда человек употребляет концентраты или экстракты.

Если, например, человек съест кусок мяса, он будет постепенно перевариваться и печень успеет обезвредить все образующиеся продукты переваривания. А если же из этого куска мяса сварить бульон, то в нем окажется экстрактивные вещества, что приведет к образованию большого количества шлаков, которые будут быстро усвоены, т. к. времени на переваривание в это случае не надо.

Что следует исключить из рациона питания вообще? Первые бульоны как основы супов. Каково же отличие первого бульона от второго?

Он отличается тем, что в нем содержится большая часть экстрактивных веществ. Чтобы приготовить второй бульон, надо поварить исходный продукт 10–15 минут, после чего отвар слить, залить новую порцию жидкости и варить до готовности. Основу второго бульона составляют продукты гидролиза активного белка. И такой бульон полезен особенно тогда, когда у человека по каким-либо причинам снижены пищеварительные возможности.

4. Целесообразна ориентация на трудно перевариваемые продукты питания с достаточным количеством балластных веществ.

Этот принцип касается дневной вегетарианской диеты. Известно, что медленное усвоение организмом пищи считается более полноценным.

Балластные вещества задерживают на себе те шлаки, которые организм выделяет в просвет кишечника. Поэтому полезно есть фрукты, листовую зелень, крупяные изделия, если их не дробить и не варить жидкую кашу, некоторые овощи. Противовесом этим продуктам выступают животные продукты, хлеб, жиры, крахмалистые овощи.

5. Целесообразно использование комплексных поливитаминных препаратов.

Всем известно, какое влияние оказывают поливитамины на организм человека. Для профилактики удовлетворительным поливитаминным препаратом является «Декамеvit», который следует применять так: одно драже в день во время завтрака, не более. Злоупотребление витаминами может привести к гипervитаминозу. А это так же вредно, как гиповитаминоз.

6. В диете взрослого человека эрготропные продукты должны преобладать над трофотропными.

Этот принцип следует учитывать во избежание ускоренного старения. Трофотропными продуктами являются овощи, морская капуста, пиво, квас и другие продукты дрожжевого брожения, а фрукты и крупяные изделия – это эрготропные продукты.

Продукты с трофотропными свойствами подходят на гарнир, т. к. усиливают усвоение белков в организме.

Последний прием пищи проводим незадолго до сна (но это не ужин).

При этом можно выпить стакан кефира, съесть 1–2 яблока. Кисло-молочные продукты оказывают послабляющее действие и благоприятствуют усвоению белкового ужина. Яблоки же – превосходное очистительное средство, содержащее большое количество пектина, который считается лучшим абсорбентом.

7. Необходимо отказывать себе в продуктах, которые вызывают какую-либо аллергическую реакцию.

Об этом уже было сказано выше. Тем более, что на тему аллергенов имеется масса различной литературы.

8. Следует избегать «отеков» и обезвоживания. Здесь будем говорить о том, какой вред организму наносит потребление большого количества жидкости. Чтобы не произошло пресыщение организма водой, надо выпивать не более 200–250 миллилитров.

Только в исключительных случаях, когда произошла значительная потеря жидкости, можно увеличить объем ее потребления. Причем принимать ее надо следующим образом: вначале выпить 200–250 мл жидкости, а затем, если это все же необходимо, – еще, минут через 25–30. Для того, чтобы все-таки принимать умеренное количество жидкости, можете воспользоваться следующим советом: избавьте себя от тарелок и чашек большого объема, чем указано выше. Что же считается жидкостью? Это и питьевая вода, и чай, и кофе, и напитки, и супы...

Какова же норма потребления жидкости? Здесь надо учитывать возраст человека, вес. Например, для человека средних лет и со средним весом объем жидкости составляет 1,5–2,5 литра. Ну, а если произошла потеря жидкости, объем ее потребления увеличивается.

Чтобы избежать обезвоживания, рекомендуется потреблять жидкость часто, но небольшими порциями. И следует очень осторожно относиться к продуктам с выраженным мочегонным действием. Это – чай, кофе, петрушка...

И еще один совет. Идя в баню, берите необходимое количество жидкости, чтобы компенсировать ее потерю.

Что же касается равномерности потребления жидкости, то она совершенно различна. Так, утром принимается жидкости больше всего, к вечеру же объем ее постепенно уменьшается.

9. Следует избегать пересолов.

Для того, чтобы избежать пересолов, пищу следует готовить без соли, а подсаливать ее уже в готовом виде. И это понятно. Ведь если мы солим пищу в процессе кулинарной обработки, то она просаливается насквозь, и расход соли весьма велик. А когда пища подсаливается в готовом виде, то соляной раствор только обволакивает поверхность отдельных кусочков, сохраняя при этом вкусовые свойства и значительно уменьшая расход соли.

Надо ли отказаться от соли вообще? Нет! Особенно если вы взрослый человек и всю жизнь подсаливали пищу. Недостаток соли плохо сказывается на состоянии всех органов. Признаком этого может быть низкое артериальное давление, слабость, быстрая утомляемость.

Поэтому, когда появляются такие симптомы, пищу следует подсаливать немного больше.

Но ни в коем случае нельзя употреблять соленую пищу на ночь!

В заключение следует подчеркнуть, что все приведенные выше принципы следует понимать индивидуально для каждого человека и, конечно же, учитывать его возраст.

РЕЦЕПТЫ НАТУРИСТОВ

Блюда из сырых растительных продуктов. Салаты.

Салат из краснокочанной капусты

1 кг краснокочанной капусты, сок 2 лимонов, оливковое масло.

Очищенную капусту мелко нашинкуйте, положите в стеклянную посуду, посолите и оставьте на 20–30 минут. Затем сбрызните ее лимонным соком и оливковым маслом.

Салат со сладким перцем

2 шт. сладкого перца, 2 помидора, 1 огурец, зеленый или репчатый лук, зелень, 2 ст. ложки лимонного сока.

Перец очистите, нарежьте, смешайте с нарезанными помидорами и огурцом, добавьте зеленого или репчатого лука, нарезанного колечками, выложите овощи на тарелку, полейте лимонным соком.

Салат из помидоров и огурцов 4 помидора, 1 луковица, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла.

Помидоры, луковицу и огурец нарежьте колечками. Сок от помидоров соберите и смешайте с растительным маслом. Разложите кусочки овощей на мелкой тарелке, полейте соусом.

Салат морковный сладкий

2 моркови, 2 яблока, 1/3 лимона, 1–2 ст. ложки меда. Морковь, яблоки и лимон натрите на терке, смешайте лимон с медом. Все перемешайте.

Салат из петрушки и зеленого лука

4–5 стеблей зеленого лука, 2 пучка петрушки, соль, 1 лимон, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Зеленый лук и петрушку мелко нарежьте, посолите по вкусу и выдержите 20 мин. Добавьте очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками, и заправьте растительным маслом. Салат хорошо размешайте.

Салат из листьев салата по-гречески

5–6 стеблей лука-порея, 1/2 стакана томатного сока, соль, лимонный сок, 15 маслин, 3–4 ст. ложки растительного масла, черный перец по вкусу, петрушка.

Лук-порей мелко нарежьте и залейте томатным и лимонным соками, посолите. Добавьте маслины, удалив из них косточки, растительное масло, черный перец по вкусу. Салат размешайте и сложите в салатницу, посыпьте сверху мелко нарезанной петрушкой.

Салат из свежих красных помидоров по-гречески 2 крупных помидора, 1–2 ст. ложки растительного масла, петрушка, 5–6 маслин без косточек, лимонный сок.

Помидоры вымойте и очистите. Более мелкий помидор натрите на терке, посолите, размешайте, добавьте растительное масло. Другой помидор нарежьте кружочками. В салатницу порежьте немного петрушки, сверху уложите кружочки помидора и залейте натертым помидором.

Перед подачей на стол посыпьте мелко нарезанной петрушкой и украсьте маслинами. По желанию сбрызните лимонным соком.

Салат с толченой капустой

Соотношение продуктов – по вкусу.

Мелко нашинкованную капусту растолките деревянной толкучкой, добавьте растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.

Салат с сырым картофелем

1 картофелина, 500 г капусты, 1 небольшая свекла, 1–2 помидора, лук, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Картофель, капусту и свеклу натрите на крупной терке, прибавьте в эти овощи помидоры, лук, растительное масло и размешайте.

Салат кислый

1 морковь, 1 редька, 2 кислых яблока, зелень, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Морковь, редьку и кислые яблоки натрите, размешайте с мелко нарезанной зеленью, заправьте растительным маслом.

Салат из тыквы и свеклы

300 г тыквы, 1 свекла, 50 г сушеного чернослива, корица, растительное масло.

Тыкву и свеклу натрите, добавьте сушеный чернослив без косточек, корицу и растительное масло. Салат со шпинатом

1 пучок шпината, 1 пучок петрушки, 2–3 зубчика чеснока, 3 помидора, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла или лимонного сока.

Шпинат, петрушку, лук, помидоры, чеснок нашинкуйте, добавьте растительное масло или лимонный сок и хорошо перемешайте.

Лиственный зеленый салат

1 пучок салата, 1–2 огурца, укроп, лимонный или гранатовый сок, мед.

Огурцы, листья зеленого салата, укроп мелко нарежьте, добавьте лимонный или гранатовый сок, залейте подслащенной медом водой.

Салат из морковки с кабачками

Соотношение продуктов – по вкусу.

Натрите на терке морковь и кабачки в равных количествах, добавьте петрушку, укроп, растительное масло и лимонный сок.

Салат с редькой и клюквенным соком

1 редька, 2 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень.

Редьку натрите, добавьте клюквенный сок, растительное масло, зелень.

БЛЮДА ИЗ ЗЕРНОВЫХ И БОБОВЫХ

«Пирог» из проросшей пшеницы

1 стакан проросшей пшеницы, 100 г орехов, мед, 1/2 стакана гречневой муки, кислые яблоки или сухофрукты.

Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1–2 мм) и орехи пропустите через мясорубку, добавьте мед по вкусу (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесите гречневой мукой, положите на тарелку и покройте слоем тертых кислых яблок или пропущенных через мясорубку сухофруктов.

Гречневая мука с грецкими орехами

1 стакан гречки, 100 г грецких орехов, лук, чеснок.

Гречневую муку разведите водой (желательно дистиллированной), добавьте тертые грецкие орехи, мелко нарезанные лук и чеснок. Можно посыпать кинзой или петрушкой, а орехи заменить растительным маслом.

Овсяные хлопья с острой приправой

1 стакан геркулеса, 1/2 стакана чечевицы, 1 ст. ложка растительного масла, лук, лимонный сок.

Из замоченных хлопьев геркулеса отцедите жидкость, добавьте замоченную на сутки чечевицу, растительное масло, нарезанный лук и лимонный сок.

Сырой чечевичный «суп» с соком шиповника 100 г шиповника, 1/2 стакана чечевицы, лук, зелень, 1 ст. ложка растительного масла.

Из растолченного и размоченного шиповника отцедите сок, добавьте заранее замоченную чечевицу и мелко нарезанный лук и любую зелень. Можно влить растительное масло.

Окрошка с соком шиповника

Соотношение продуктов – по вкусу.

В сок шиповника мелко накрошите лук, редьку, капусту, морковь, огурец, петрушку, укроп. Получится подобие окрошки.

Овсяные хлопья с медом, курагой и яблоками 1 стакан геркулеса, мед, 100 г орехов, 50 г кураги, 1 яблоко.

Геркулес залейте разбавленным медом, добавьте мелко тертые орехи, размоченную курагу и тертое яблоко.

Сырая гречневая каша

1 стакан гречневой крупы, лук, зелень, растительное масло.

Гречневую муку заалейте стаканом воды и оставьте на 5–6 часов, чтобы крупа впитала воду и разбухла. Затем добавьте мелко нарезанный лук, зелень и растительное масло. Летом добавляйте помидоры.

Сырой компот из сухофруктов

1 стакан сушеных фруктов, мед.

Сушеные фрукты помойте, залейте водой (желательно, дистиллированной) и оставьте на несколько часов. Если сухофрукты несладкие, добавьте мед.

БЛЮДА ИЗ ВАРЕННЫХ И ТУШЕНЫХ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Салат из цветной капусты

300 г цветной капусты, 3 моркови, 1 огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, хрен или редька.

Цветную капусту, морковь отварите, нарежьте, добавьте огурец и луковицу, смешайте, залейте соусом из растительного масла, лимонного сока, тертого хрена или редьки.

Помидоры, фаршированные гречневой кашей

12 помидоров средней величины, 150 г гречневой крупы, желтки, 50 г масла.

У помидоров срежьте верхушки и удалите ложкой мякоть с семенами.

Сварите гречневую кашу и наполните ею помидоры до половины. В каждый помидор введите сырой желток. Положите в огнеупорную посуду, полейте растопленным маслом и запеките в горячей духовке.

Кабачки фаршированные

1 кг кабачков, соль. Для фарша – овощи, томат, масло.

Кабачки очистите от кожицы, разрежьте поперек на кусочки толщиной 4–5 см, удалите из них семена с частью мякоти и отварите до полуготовности в подсоленной воде. Затем положите кабачки на смазанную маслом сковородку или противень, заполнив отверстия фаршем так, чтобы он выступал горкой, сбрызните маслом и запеките в духовке.

Фарш: овощи нарежьте соломкой, слегка обжарьте и потушите.

Репа фаршированная

3–4 репы, 1–2 ст. ложки сухарей, зелень. Для начинки – мякоть репы, 2–3 головки лука, 1/4 стакана риса.

Репу сварите до готовности, удалите сердцевину, заполните углубление начинкой, полейте растительным маслом, посыпьте сухарями и запеките в духовке. Перед подачей посыпьте зеленью.

Начинка: нарубите очищенную репу, добавьте обжаренный лук. Отварите рис, откиньте на дуршлаг, промойте горячей водой, затем смешайте с репой и жареным луком.

Тушеные баклажаны

1–2 баклажана, 1 луковица, 2–3 помидора, 2 моркови, немного черного перца или сладкий перец, 3–4 ст. ложки растительного масла.

Баклажаны нарежьте кубиками, добавьте нарезанную луковицу, помидоры, морковь, немного перца. Тушите в небольшом количестве воды.

Когда овощи станут мягкими влейте растительное масло и тушите еще 5 минут.

Суфле из цветной капусты

1/2 качана цветной капусты, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки манной крупы, яйцо, сухари, еще 1 ст. ложка сливочного масла.

Цветную капусту тушите в молоке с добавлением сливочного масла.

Пропустите капусту через мясорубку, смешайте с манной крупой, яйцом, выложите в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, облейте растопленным маслом, обсыпьте сухарями и запекайте в духовке 10 мин.

Шницель из капусты

200–300 г капусты, яйцо, сухари, 2 ст. ложки растительного масла.

Отварите листья капусты, дайте остыть, слегка отожмите, разрежьте на две части, обмакните во взбитое яйцо, затем обсыпьте сухарями или отрубями. Обжарьте.

Капустные тефтели

500 г капусты, 1 луковица, 1 сырое яйцо, сухари, сметана, зелень.

Капусту отварите, пропустите через мясорубку, добавьте поджаренный мелко нарезанный лук, сырое яйцо и белые толченые или тертые сухари. Всю массу перемешайте, слепите из нее тефтели и варите их на пару или в подсоленной воде. На стол подавайте со сметаной и зеленью.

Капуста с яблоками

1/2 качана капусты, 1–2 луковицы, 2–3 яблока, 1 ч. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки масла.

Капусту тонко нарежьте, натрите на крупной терке и отварите до полуготовности. Слейте воду, выложите в гусятницу капусту, пассированный в сливочном масле лук, мелко нарезанные очищенные яблоки, добавьте уксус, масло, если нужно, немного воды и тушите в духовке до готовности.

1 стакан смеси круп (пшенная и ячневая, кукурузная или рисовая и пшеничная, кукурузная и ячневая), 1 стакан различных овощей, соль.

Одна из круп должна быть цельная, а другая – дробленая. Овощи натрите на крупной терке. На 1 стакан смеси круп возьмите 1 стакан овощей. Варите до готовности.

Тыква с лимоном

400 г тыквы, 1 лимон, 2 ст. ложки меда, 2–3 ст. ложки сметаны.

Тыкву очистите от кожуры, испеките и протрите через сито или пропустите через мясорубку. Лимон натрите на терке, смешайте с тыквой, добавьте мед и тушите 15 минут. Остудите и подайте со сметаной.

60 ЦЕЛЕБНЫХ СОКОВ

Соки пить полезно!

Эта прописная истина известна каждому. Соки сохраняют все питательные вещества, имеющиеся в свежих и здоровых плодах, ягодах и овощах, они легко усваиваются организмом. Целебная сила соков была известна еще в глубокой древности и находит широкое применение как в народной медицине, так и в лечебных целях. Комплекс содержащихся в них полезных веществ делает их великолепным диетическим питанием, помогает восстанавливать силы и здоровье.

Лучшие соки – это свежеприготовленные «мутные», т. е. содержащие большое количество исходного сырья, соки. (Соки фильтруют только при некоторых нарушениях работы желудка и кишечника, а также при некоторых респираторных заболеваниях.)

В первом разделе рассказывается о фруктовых и ягодных соках, которые можно получить из плодов и ягод, легко доступных практически каждому и произрастающих на территории бывшего СССР. В этот список не вошли несомненно полезные, но экзотические плоды, такие как ананас, фейхоа и т. п. Зато включены арбуз и дыня, хотя они относятся к овощам (традиционно арбуз и дыня воспринимаются как ягода, да и плоды их называют ложной ягодой), а также береза, которой нигде не находилось места.

Свежеприготовленные соки не всегда доступны. Поэтому большой популярностью пользуются консервированные соки. Приготовленные по апробированной технологии, они почти не теряют своих целебных свойств. Поэтому там, где это уместно, приведены способы приготовления соков в домашних условиях. Для приготовления соков пользуются эмалированной посудой или посудой из нержавеющей стали, деревянными пестиками или толкушками и различными соковыжималками и прессами. Для заготовки соков с успехом применяют соковарки.

Соки консервируют тремя способами: горячим разливом, пастеризацией и стерилизацией.

При горячем разливе свежееотжатый сок нагревают до температуры 70–75 градусов и фильтруют через прокипяченную фланель или марлю, сложенную в несколько слоев. После этого нагревают до кипения, кипятят 2–3 минуты, разливают в стерилизованные стеклянные банки или бутылки, герметично укупоривают, банки переворачивают вверх дном, а бутылки кладут на бок для дополнительной стерилизации верхней части и проверки качества укупорки.

При пастеризации свежееотжатый сок подогревают до температуры 80 градусов и фильтруют горячим. Затем сок вновь подогревают до 80–90 градусов, разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при температуре 85 градусов.

При стерилизации свежееотжатый сок нагревают до температуры 80 градусов, фильтруют, доводят до кипения, разливают в подготовленную посуду и выдерживают в кипящей воде: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 12–15 минут, двухлитровые – 20 и трехлитровые 25–30 минут, считая с момента закипания воды. Затем банки герметично укупоривают.

Законсервированный сок оставляют на 8-10 дней при комнатной температуре, и если он за это время не начнет портиться, ставят на хранение в сухое прохладное место.

Необходимо знать, что не все виды плодов и ягод одинаково хорошо отдают сок. Для лучшего сокоотделения применяют бланширование, т. е. погружение плодов на несколько минут в кастрюлю с кипящей водой или держат в решете над паром.

Кроме натуральных соков готовят купажированные (смешанные) соки.

Смешивая соки различных фруктов и ягод можно значительно улучшить их вкусовые качества и пищевую ценность. Например, яблочный сок хорошо сочетается с соками большинства плодов и ягод. Часто купажируют и малиновый сок, а также сок красной смородины.

В лечебную практику все активнее входят овощные соки (а в народной медицине они используются с незапамятных времен). Второй раздел посвящен овощным сокам и их свойствам. При этом обращено внимание на доступность плодов каждому человеку.

О чем следует помнить тем, кто собирается лечиться соками? Действие многих из них на организм человека еще не до конца изучено.

Поэтому нельзя заниматься самолечением. Во всех случаях необходимо со своим лечащим врачом и лечение проводить только под контролем специалистов.

1. СОКИ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД

Абрикос

В плодах абрикоса содержатся сахара (до 20 %); органические кислоты – яблочная, лимонная, салициловая, винная; витамины В1, В2, В15, С, каротин, фолиевая кислота; пектиновые вещества; крахмал; ферменты; минеральные соли калия, кальция, железа, цинка, кобальта, меди, йода.

Свежий абрикосовый сок назначают при ишемической болезни сердца, аритмиях, сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, малокровии, гипокалиемии.

Сок абрикосовый с мякотью

Зрелые плоды перебрать, промыть, пробланшировать 10 минут в кипящей воде для размягчения (следить, чтобы не разварились), удалить косточки и протереть сквозь сито. На бланшировочной воде приготовить сахарный сироп и смешать с протертой массой абрикосов. Сок консервировать способом горячего разлива.

Рецептура

На 1 килограмм абрикосового пюре 0,5 л 15 % сахарного сиропа.

Айва

В плодах айвы содержатся сахара, в основном фруктоза (5-12 %); органические кислоты – яблочная, винная, лимонная (до 1 %); витамины С (до 46 мг %), РР, Р, Е, группы В; каротин; фолиевая кислота; катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; эфирное масло; минеральные соли железа, марганца, меди, кобальта, калия, а также кальций, магний, фосфор и дубильные вещества.

Сок айвы в сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит. Отличное поливитаминное средство.

Сок из айвы

Айву, достигшую после лежки потребительской зрелости, промыть, очистить от сердцевины и поврежденных мест, измельчить на шинковке или мясорубке с крупными отверстиями в решетке. Из полученной массы отжать сок, нагреть его до 80 градусов, профильтровать через фланель или марлю, сложенную в 4 слоя, добавить

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
немного сахара и законсервировать.

Актинидия

Плоды актинидии содержат в 10–15 раз больше аскорбиновой кислоты, чем лимоны, апельсины, черная смородина и другие известные витаминные растения. В ней содержатся различные сахара, органические кислоты, дубильные и красящие вещества, минеральные соли и ряд других полезных для человека соединений.

Сок актинидии применяется как противоглистное средство, а также при выведении глистов, туберкулезе легких, маточных кровотечениях. Его рекомендуют при ослаблении и истощении организма в результате перенесенных инъекционных заболеваний, при физическом и умственном утомлении, некоторых острых и хронических болезнях желудка и кишечника.

Так как при хранении плодов актинидии содержание витамина С в них быстро снижается, принято заготавливать консервированный сок. Такой сок позволяет сохранить активность витамина С в течение многих месяцев.

Сок из актинидии

Ягоды актинидии собрать выборочно, так как они созревают не равномерно. Подготовленные ягоды отжимают холодным способом – при помощи ручной соковыжималки или пресса. Отжатый сок нагревают в эмалированной посуде до 80 градусов, разливают в стерилизованные банки или бутылки и герметично укупоривают прокипяченными крышками или пробками.

Алыча

Плоды содержат до 10 % сахара; до 4 % органических кислот (в основном яблочная и лимонная); витамин С; каротин; пектиновые вещества.

Сок алычи обладает слабым послабляющим действием, его рекомендуется пить при запорах.

Сок из алычи

Подготовленные ягоды укладывают в паровую соковарку, примерно через 40–45 минут начинается сокоотделение. Горячий сок, температура которого около 75 градусов, сливают через отводную трубку в чистые бутылки или банки, которые должны быть предварительно пастеризованы и нагреты, и герметично укупоривают. В сок можно добавить сахар или сахарный сироп по вкусу.

Апельсин

Плоды апельсина содержат сахара – фруктозу, глюкозу, сахарозу; органические кислоты, в основном лимонную (до 2 %); витамины В1, В2, РР, С, каротин; пектиновые вещества; липотропное вещество инозит; фитонциды; минеральные соли калия, кальция, железа и фосфора.

Апельсиновый сок назначается больным с ахилическими гастритами, хроническими запорами, метеоризме, гипо- и авитаминозах, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре и болезнях печени. Как противовоспалительное и бактерицидное средство апельсиновый сок применяют в лечении инфицированных ран и язв.

При хронических запорах рекомендуется выпивать апельсиновый сок два раза в день – утром натощак и вечером перед сном.

Сок из апельсина

Неочищенный апельсин моют, разрезают пополам (поперек), половину накладывают на конус конусной соковыжималки для цитрусовых и поворачивают (нажимая) в обе стороны до тех пор, пока не будет выжат весь сок. Сок собирают в подставленную емкость. Апельсиновый сок пьют свежим.

Арбуз

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet

Плод арбуза содержит фруктозу, сахарозу, глюкозу (612 %); аминокислоты; витамины В1, В2, РР, С, каротин и каротиноиды; фолиевую кислоту; пектиновые вещества; минеральные соли калия, железа, кальция, магния, кобальта; клетчатку.

Сок арбуза является ценным диетическим продуктом. Он усиливает диурез с выделением избытка солей, регулирует кислотнощелочное равновесие, способствует нормализации работы кишечника, выделению из организма холестерина, стимуляции процесса кроветворения.

Арбузный сок назначают при заболеваниях печени, эндо- и экзогенных интоксикациях, лихорадке, мочеискусном диатезе, болезнях печени и калькулезном холецистите, ожирении, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, подагре, артритах, сахарном диабете.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется пить арбузный сок без ограничения.

Сок из арбуза

Мякоть арбуза очищают от косточек и отжимают при помощи соковыжималки или пресса. Пьют свежий.

Арония (черноплодная рябина)

Плоды аронии имеют приятный кисло-сладкий вкус за счет наличия в них сахара и органических кислот. В них имеются витамины В1, В2, С, РР, каротин, фолиевая кислота, минеральные вещества, а также различные биофлавоноиды – вещества с полифенольным типом строения, обладающие активностью витамина Р. Витамин Р активизирует деятельность щитовидной железы, надпочечников и других желез внутренней секреции, стимулирует процессы регенерации мышечной и костной ткани, делает стенки кровеносных капилляров более эластичными, снимает умственную и физическую усталость, оказывает защитное действие при бактериальных и вирусных заболеваниях и лучевых поражениях, повышает тонус организма.

Плоды аронии возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока. Сок черноплодной рябины полезен людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью, а также больным гипертонической болезнью и атеросклерозом.

Ягоды черноплодной рябины нельзя употреблять больным, страдающим язвенной болезнью.

Сок из аронии

Ягоды аронии обладают высокой способностью сокоотдачи: до 75 % от веса переработанных плодов.

Для получения сока ягоды перебирают, очищают от веточек, удаляют негодные, моют холодной водой и откидывают на решето. Когда вода стечет и ягоды обсохнут, их разминают деревянным пестиком или пропускают через мясорубку или соковыжималку типа мясорубки и отжимают при помощи пресса или ручной соковыжималки.

Сок из черноплодной рябины можно принимать как свежим, так и консервированным.

Сок натуральный. Измельченные плоды аронии прогреть до 60 градусов в течение 10 минут. Перед прогреванием на 1 кг мезги добавить полстакана воды.

Мезгу отжать. Оставшийся отжим поместить в эмалированную кастрюлю, залить прокипяченной теплой водой (1 стакан воды на 1 кг выжимок), дать постоять 3–4 часа, периодически помешивая, и снова отжать.

Сок первого и второго отжимов смешать, профильтровать, подогреть до 80–85 градусов, разлить в стерилизованные банки или бутылки и пастеризовать при 85 градусах: пол-литровые банки – 10, литровые – 10–15 и трехлитровые – 15–20 минут.

Сок подслащенный. К приготовленному выше описанным способом соку добавить сахарный сироп из расчета 400 г сахара на 1 л сока (сахарный сироп готовится на соке второго отжима). Полученный раствор подогревают до 80–85 градусов,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
процеживают и разливают в горячие простерилизованные банки или бутылки.
Пастеризовать как натуральный сок.

Сок с мякотью. Ягоды черноплодной рябины измельчить, прогреть при 80 градусах в течение 15 минут и протереть сквозь сито. Полученную массу смешать с горячим сахарным сиропом, подогреть до 80 градусов и сразу разливать в горячие простерилизованные банки или бутылки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые бутылки – 10, пол-литровые банки – 10, литровые – 25, трехлитровые – 50 минут.

На 1 кг протертой аронии требуется 1 л 35 %-ного сахарного сиропа.

Барбарис

Ягоды барбариса содержат до 7 % сахара (фруктоза и глюкоза), до 7,5 % органических кислот (яблочная, винно-каменная, лимонная), витамин С, флавоноиды, а также пектиновые, дубильные и красящие вещества и некоторое количество алкалоидов, главным из которых является берберин. С ним связывают стимулирующее действие на мускулатуру матки, он вызывает понижение кровяного давления, усиливает отделение желчи, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

Как народное средство применяется в качестве желчегонного, мочегонного и слабительного средства, при цинге, потере аппетита, а также при маточных кровотечениях

Сок из барбариса

Сок натуральный. Спелые плоды барбариса промыть, отделить от кистей, отварить в воде (на 1 кг плодов 0,5 л воды). Варить 15 минут и после этого отжать под прессом. Полученный сок разлить в простерилизованные банки или бутылки и простерилизовать в течение 15 минут.

Сок подслащенный. В приготовленный вышеописанным способом барбарисовый сок добавить 50 %-ный сахарный сироп из расчета 1 л сиропа на 1 л сока.

Береза

Березовый сок является оздоровительным поливитаминным напитком, обладающим ценными профилактическими и лечебными свойствами. В нем содержится 11,2 % сахаров, в том числе глюкоза, сахароза и фруктоза; витамины С, В1, В6, РР, Н; макроэлементы калий, натрий, кальций, магний; микроэлементы медь, марганец, железо, алюминий, кремний, никель, титан и др.

Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме. В народной медицине его пьют при суставных заболеваниях, подагре, экземе, лишаях. Он находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах и туберкулезе как общеукрепляющее средство. Соком березы омывают лицо при пигментных пятнах и угрях.

Здоровым людям свежий сок можно пить неограниченно вместо воды, чая и т. п. в течение одного-двух месяцев. Березовый сок

Свежий березовый сок заготавливается весной с началом сокодвижения в деревьях. Прекрасно хранится в холодильнике или на леднике.

Березовый сок с сахаром. Сок нагревают в эмалированной посуде до температуры 80–85 градусов, добавляют 5–10 %-ный сахарный сироп и разливают в стерилизованные банки или бутылки (можно добавить лимонной кислоты). Сок стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки – 10, литровые – 15, трехлитровые – 20–25 минут.

Банки герметично укупоривают, сок хранят в сухом, прохладном, темном месте.

Боярышник

Плоды боярышника содержат аскорбиновую кислоту, каротин, холин, ацетилхолин, эфирное масло, фруктозу, дубильные вещества, сорбит, амигдалин, органические кислоты, в том числе катекусовую кислоту, витамин Е и др.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Действие препаратов боярышника на сердце обуславливается флавоновыми гликозидами. В научной медицине препараты из боярышника используются как кардио-тоническое и регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, сердечных неврозах, мерцательной аритмии и тахикардии и других сердечных заболеваниях.

Сок из боярышника

Плоды боярышника измельчить, загрузить в соковарку и извлекать сок в течение часа. Полученный сок разливают в стерилизованные банки или бутылки и стерилизуют при температуре 80 градусов: пол-литровые банки и бутылки – 10, литровые – 15 и трехлитровые 25–30 минут.

Брусника

Ягоды брусники содержат до 8,6 % сахаров (в основном фруктоза), а также гликозид вакцинин, каротиноиды, антоциановые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (бензойную, лимонную, щавелевую, яблочную, уксусную, хинную, пировиноградную, глиоксильную, кетоклutarовую), каротин и витамин С.

Брусничный сок применяется с лечебной целью при гастрите с пониженной кислотностью. Морс, приготовленный из брусники, пьют при лихорадящих состояниях и как мочегонное средство. Брусничный сок рекомендуется также применять при повышенном кровяном давлении.

Брусничный сок

Подготовленные ягоды залить охлажденной кипяченой водой (на 1 кг ягод 2 л воды) и оставить на 10–12 дней, после чего сок готов.

Сок слить, а ягоды можно использовать для приготовления компотов и киселей.

Виноград

В плодах винограда содержится в среднем до 20 % сахаров; органические кислоты – яблочная, винная, лимонная, янтарная, щавелевая, глюкуроновая, гликолиевая, салициловая; витамины А, группы В, С, Р, РР, Е, К, каротин, фолиевая кислота; биологически активные макро- и микроэлементы, такие как калий, кальций, натрий, фосфор, магний, рубидий, марганец, фтор, бор, бром, никель, молибден, барий, радий, стронций и др.; эфирные масла, кумарины; смолы, клетчатка и т. д.

Наличие столь богатого состава полезных для организма человека веществ и определяет высокое значение винограда в лечении различных заболеваний. Виноградный сок действует подобно щелочным водам и рекомендуется для выведения из организма мочевой кислоты, растворения камней в мочевом пузыре, для регулирования кровяного давления. Виноградный сок назначают при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочекишечной диатезе, вегетоневрозах, а также при нервном истощении. Пастеризованный виноградный сок принимают при повышенном кровяном давлении, а виноградный сок уваренный до густоты сиропа (бек-мес), дают истощенным и ослабленным больным, так как он имеет высокую энергоценность. Кроме того, виноградный сок повышает обмен веществ. Сок из винограда

Подготовленные ягоды раздавить в кастрюле деревянной толкушкой, мезгу в сыром виде отпрессовать 2–3 раза. Полученный от всех прессований сок смешать, процедить через ткань подогреть до кипения и сразу разлить в подготовленную посуду. Бутылки или банки укупорить и дополнительно простерилизовать в течение 10–15 минут.

Вариант. Подготовленные ягоды размять. Мезгу белых сортов немедленно положить под пресс, красных сортов – нагреть, помешивая, до 60–65 градусов, дать остыть до 40 градусов и подвергнуть прессованию. Чтобы сок получился осветленным, ему надо дать отстояться, а чтобы не забродил – предварительно нагреть до 90 градусов и выдержать при этой температуре в течение 5 минут. Горячий сок разлить в подготовленную стерилизованную посуду, плотно укупорить и поставить в холодное место с температурой плюс 2 градуса. Через два месяца (при хранении при плюс 10 градусов через три месяца) осветлившийся сок снять с осадка и вновь законсервировать.

Вишня

Плоды вишни содержат до 15 % сахаров; органические кислоты (в основном яблочная и лимонная); витамины: В1, В2, Р, РР, С, Е, каротин, фолиевую кислоту; кахетины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; инозит; минеральные соли железа, калия, марганца, меди, кобальта, кальция, йода; дубильные вещества.

Вишневый сок назначают как мягкое слабительное при хронических запорах, а также при малокровии, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Вишневый сок молоком в народной медицине применяется при артритах, бронхитах, лихорадке, эпилепсии и психических расстройствах.

Сок из вишен

Подготовленные вишни кладут в эмалированную кастрюлю и разминают деревянной толкушкой не удаляя косточек. Сок сразу отжимают. Для лучшего отделения сока дробленые вишни можно предварительно нагреть (постоянно помешивая) до 60 градусов и отжать сок, не нарушая целостности косточек. Холодный или горячий сок разлить в банки или бутылки и подвергнуть тепловой обработке.

Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сахарный сироп.

Голубика

Ягоды голубики содержат сахара—в основном фруктозу (до 7 %); органические кислоты (в основном лимонная); витамины группы В, каротин, аскорбиновую кислоту; дубильные и красящие вещества; минеральные вещества, а также антоциановые соединения.

Сок голубики с успехом применяется как отличное жаждоутоляющее средство при лихорадящих состояниях. Он обладает противогрибковым и общеукрепляющим действием. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря, при малокровии.

Плоды голубики близки по химическому составу к чернике и ни в чем ей не уступают. Сок из голубики

Спелые ягоды перебрать, промыть, размять, отжать сок и законсервировать способом горячего разлива, пастеризации или стерилизации.

Голубика в собственном соку. Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65 градусов, разложить в чистые, прокипяченные банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 минут и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Гранат

В мякоти граната содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 14 %); витамины группы В, витамин С; танин; органические кислоты – лимонная, яблочная; фолиевая кислота; азотистые вещества; пектиновые вещества; кахетины и лейкоантоцианы; крахмал; дубильные вещества; фитонциды; смолистые вещества.

Гранатовый сок снижает кровяное давление, оказывает спазмолитическое действие. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В народной медицине используется как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и антисептическое средство при лечении болезней почек, печени, желудка, кишечника. Сок граната применяется в виде полосканий ротовой полости при стоматитах, ангинах, ларингите.

Сок из граната

Свежий сок из граната получают при помощи соковыжималки. Консервируют сок обычным способом.

Грейпфрут

Плоды грейпфрута содержат сахара—фруктозу и глюкозу (до 7,3 %); витамины В1, В2,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
С, РР, органические кислоты (в основном лимонную); минеральные вещества.

По своим свойствам грейпфрут стоит рядом с лимоном, можно сказать, что они взаимозаменяемы.

Сок из грейпфрута

Плод разрезают поперек, удаляют сердцевину с прилегающей к нему частью пленок, в образовавшееся отверстие насыпают сахар. После того, как сахар растворится, сок можно отжать чайной ложкой. Для получения чистого свежего сока можно воспользоваться конусной соковыжималкой.

Груша

Плоды груши содержат сахара – глюкозу, фруктозу, сахарозу (до 20 %); органические кислоты (яблочная, лимонная); витамины А, В1, В2, С, Е, Р, РР, каротин; минеральные соли железа, марганца, кальция, кобальта, калия, йода, меди, молибдена; фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; азотистые вещества, а также пектины и дубильные вещества.

Грушевый сок применяют при простудных заболеваниях для утоления жажды и повышения диуреза. Он особенно эффективен при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей – цистите, пиелонефрите, так как мочегонное действие груши сочетается с пагубным влиянием на микрофлору, поражающую мочевые пути.

Грушевый сок применяется и при камнях в почках. Грушевый сок

Подготовленные плоды разрезают на части, натирают на терке.

Полученную мякоть складывают на решета над специально приготовленной посудой, в которую и стекает сок. Оставшуюся мякоть прессуют.

Затем сок несколько раз фильтруют, подогревают в эмалированной посуде до 80–85 градусов и разливают в пастеризованные стеклянные бутылки или банки и герметично укупоривают. После этого бутылки и банки выдерживают в воде при температуре 85 градусов в течение 15–20 минут. Затем банки ставят вверх дном на 30 минут, а бутылки кладут на бок.

Хранят сок в прохладном месте.

Дыня

Плод содержит сахара, преимущественно сахароза (до 21 %); витамины Р, С; каротин; минеральные соли железа, калия, кальция; фолиевую кислоту; азотистые и экстрактивные вещества; ароматические соединения, а также жиры.

Благодаря большому количеству аскорбиновой и фолиевой кислот и каротина является ценным витаминным продуктом. Дынный сок рекомендуют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ревматизма, ожирения, малокровия, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря.

Сок из дыни

Плоды разрезают и отделяют мякоть. Сок отжимают при помощи пресса. Пьют свежим.

Ежевика

В плодах ежевики содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 5,3 %); органические кислоты – яблочная, лимонная, винная; витамины С, Е, группы В; соли меди, марганца, калия; каротин; флавоноиды; азотные, пектиновые и дубильные вещества.

Сок ежевики – отличное поливитаминное общеукрепляющее средство.

Он применяется для утоления жажды при высокой температуре, обладает потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сок из ежевики

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Сок из ежевики готовят так же, как малиновый (см. Малина).

Следует иметь в виду, что ежевика – очень нежная ягода: собирать ее следует в сухую погоду, сохраняется в обычных условиях 1–2 дня, при температуре 0 градусов – до недели.

Жимолость

В плодах жимолости содержится до 3,2 % органических кислот; витамин С, каротин; катехины; сахара; флавоноиды; антоциановые соединения; микроэлементы. Обладает общеукрепляющим, мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием. Сок жимолости отличается красивым фиолетово-красным цветом, интенсивность которого сохраняется даже при многократном разбавлении.

Сок из жимолости

Ягоды перебрать, отсортировать, промыть и разварить в кастрюле с добавлением воды (250 г на 1 кг ягод) в течение 5–10 минут. Горячую мезгу отпрессовать тричетыре раза, добавляя к выжимкам кипятка. Полученный сок нагреть до кипения и разлить в подготовленную посуду, герметично укупорить и хранить в холодильнике или на леднике.

Земляника лесная

Ягоды земляники содержат до 10 % сахаров; органические кислоты, в том числе аскорбиновую, яблочную, лимонную; витамины В2, В1, Е, РР, фолиевую кислоту; пектиновые и дубильные вещества. Особенно богата железом в виде фосфорнокислой соли.

Сок земляники используется в лечебных целях при атеросклерозе, гипертонии, почечнокаменной и желчекаменной болезни, малокровии, язве желудка, запорах, а также при остеохондрозе и полиартрите.

Отлично регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие и улучшает состав крови. Благодаря высокому содержанию в соке фитонцидов, рекомендуется как эффективное полоскание при воспалительных процессах в полости рта.

Сок земляники

Свежий сок готовят из перебранных ягод, у которых удалены плодоножки и чашелистики, методом прессования. Для заготовки сока на зиму подготовленные ягоды кладут в эмалированную кастрюлю, разминают деревянной толкушкой, накрывают крышкой и ставят на 3–4 часа при комнатной температуре. Затем в мезгу добавляют воду (0,5–1 стакан на 1 кг мезги), размешивают и отжимают сок. Если сок отжимается плохо, мезгу нужно подогреть до 60 градусов, постоянно помешивая, выдержать несколько минут и отжать. Готовый сок разлить в подготовленную посуду и простерилизовать при 85 градусах.

Земляника садовая

Плоды земляники садовой содержат до 12 % сахаров; органические кислоты (преимущественно яблочная); соли железа, фосфора; витамины В1, В2, Е, РР, С, фолиевую кислоту, каротин.

Садовая земляника по своим целебным качествам уступает землянике лесной, однако является прекрасным поливитаминным средством, используемым при авитаминозах, нормализующим деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сок земляники

Подготовленные ягоды кладут в соковарку и отгоняют сок. Сок разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при 85 градусах.

Ирга

Плоды ирги содержат сахара, органические кислоты, витамины А, В2, С; флавоноиды; много микроэлементов.

Сок ирги употребляется как тонизирующий, общеукрепляющий напиток. Сок из ирги

Зрелые плоды собирают, раскладывают на картоне или фанере слоем 2–3 см и выдерживают в тени при комнатной температуре 5–8 дней.

После такой выдержки сок из плодов будет легче отжиматься и станет более сладким и ароматным. Затем иргу промыть, размять деревянной толкушкой или измельчить в миксере, положить под пресс и отжать сок. Полученный сок нагреть до 85 градусов, разлить в горячие стерилизованные бутылки или пропастеризовать и укупорить.

Калина

В плодах калины витамина С в полтора–два раза больше, чем в плодах малины; до 32 % сахаров; витамин С, вещества Р-витаминного действия; органические кислоты; жирное масло; соли железа, фосфора; каротин.

Сок плодов с медом пьют при повышенном давлении крови, принимают как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей. В народной медицине считается, что он помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе и при кашле, осиплости голоса (принимают в теплом виде) и при бронхиальной астме.

Сок из калины

Отделить спелые ягоды от веточек, перебрать и промыть. Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить водой (один стакан воды на 1 кг ягод) и нагреть почти до кипения, но не кипятить. Затем отжать и процедить сок, снова нагреть его, разлить по банкам, закатать крышками и пастеризовать 15–20 минут.

Сок с мякотью. Чтобы удалить горечь, плоды калины поместить в духовку при 110–120 градусах на 1–1,5 часа. После этого протереть сквозь сито или пропустить через электросоковыжималку. Протертую массу смешать с сахарным сиропом, разлить в подготовленные банки и пастеризовать при 95 градусах в течение 20 минут. На 1 л сока из калины добавляют 1 л 35 % сахарного сиропа.

Кизил

Плоды кизила содержат сахара – глюкоза и фруктоза (до 9 %); органические кислоты (в основном яблочная); витамин С, каротин; пектиновые и дубильные вещества.

Сок плодов кизила широко используется в народной медицине в качестве вяжущего средства при расстройствах желудка и кишечника, а также при гиповитаминозах, нарушенном обмене веществ, малокровии, простудных заболеваниях, как отличное жаропонижающее средство при малярии. Он обладает вяжущим, бактерицидным, обезболивающим, общеукрепляющим и тонизирующим действием. Сок из кизила

В отработанные спелые крупные плоды добавить воду (на 1 кг ягод один стакан воды), подогреть до температуры 60 градусов и размять деревянной толкушкой. Полученную мякоть переложить в соковарку, отделить сок и разлить в подготовленные бутылки или банки, пастеризовать при температуре 80–85 градусов в течение 10–15 минут.

Клюква

Ягоды клюквы содержат гликозид, вакцинин; кислоты (лимонную, бензойную, хинную и уроловую); витамин С; сахара (глюкозу и фруктозу); пектиновые, дубильные и красящие вещества.

Сок из клюквы употребляется в основном в качестве витаминного напитка при воспалительных заболеваниях, ревматизме и гипертонической болезни. Сок ягод в народной фитотерапии широко применяется при лихорадочных состояниях, ангине, водянке, кожных болезнях (сухой экземе, золотухе, экссудативных процессах), гинекологических, простудных заболеваниях. Он заживляет раны, ожоги.

Сок из клюквы

Зрелые ягоды перебрать, положить в кастрюлю и размять деревянной толкушкой.

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
Полученную массу подогреть до 60 градусов, выдержать при этой температуре 5-10 минут, а затем отжать сок. Сок законсервировать. Перед употреблением разбавлять по вкусу сахарным сиропом.

Костяника

Плоды костяники содержат до 20 % витамина С; есть кислоты – фолиевая и никотиновая; соли железа, марганца и меди.

В народной фитотерапии применяется при малокровии, простудных заболеваниях, подагре и воспалении суставов.

Сок из костяники

Для того, чтобы получить сок, разотрите ягоды в эмалированном тазу и дайте 1-2 дня постоять. Затем процедите, не выжимая, разлейте в банки и закатайте.

Компот из костяники

1 кг ягод костяники, 500 г сахара, 2 стакана воды. Подготовленные ягоды залить 50 % сахарным сиропом, поставить на огонь и довести до кипения, разлить в прокаленные банки и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

Крыжовник

Ягоды содержат до 9 % сахаров (сахароза, глюкоза); органические кислоты; витамины С, В1, Р, Е, каротин; пектиновые и дубильные вещества; минеральные соли железа, кальция, калия, меди.

Сок крыжовника оказывает мягкое слабительное действие, поэтому его рекомендуют принимать при запорах. Он обладает также мочегонным и желчегонным действием; рекомендуется при заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря.

Сок из крыжовника

Сок натуральный. Ягоды крыжовника промыть и измельчить на мясорубке с крупными отверстиями в решетке. Мезгу выложить в кастрюлю, добавить горячую воду (80 градусов), перемешать, нагреть до 60 градусов, выдержать при этой температуре 30 минут и отжать сок.

Выжимки залить теплой водой (один стакан на 1 кг жома) и отжать вторично. Сок первого и второго отжима можно смешать или законсервировать отдельно. В сок можно добавить сахарный сироп по вкусу.

Сок с мякотью. Для его приготовления нагретую до 80 градусов мезгу протереть сквозь сито, добавить сахарный сироп и законсервировать способом горячего разлива.

Лимон

Мякоть плода содержит сахара-фруктозу, сахарозу; органические кислоты (в основном лимонная); витамины А, Р, РР, С, В1, В2; минеральные соли калия, кальция, магния, железа и фосфора; пектиновые вещества; флавоноиды; фитонциды, производные кумарина.

В народной медицине лимонный сок применяется при лечении цинги, как дополнительный лекарственный компонент при желтухе, мочекаменной болезни, отеках, ревматизме, гипoaцидных гастритах. Лимонный сок применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дают пить больным с высокой температурой. В сочетании с другими лекарственными средствами лимонный сок употребляют при склерозе сосудов.

Сок из лимона

Сок из лимона готовится точно так же, как апельсиновый (см).

Сок из лимона можно заготовить впрок. Для этого отжатый сок процеживают через

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
слой редкой марли.

Затем быстро нагревают до 85 градусов и сразу разливают в простерилизованную горячую стеклянную посуду и укупоривают. В связи с тем, что при пастеризации вкус сока может измениться, его можно заморозить, разлив после отжима и фильтрования в подготовленные банки, оставив 1/10 часть объема незаполненной, чтобы не полопались при замораживании. Затем посуду с соком плотно укупорить и поставить в морозильное отделение.

Лимонник

Плоды лимонника содержат органические кислоты (особенно лимонную и яблочную); сахара; эфирное масло; витамины; аскорбиновую кислоту; белковые вещества; соли кальция, железа, марганца, фосфора, а также эфиры полиоксифенолов – схизандрин и схизандрол. По-видимому, наличие последних обуславливает стимулирующее и тонизирующее действие лимонника.

Лимонник хорошо зарекомендовал себя при упадке сил, общей слабости, неврастении, гипотонии.

Сок из лимонника

Из свежесобранных ягод отжимают немедленно и стерилизуют его в небольших бутылках в течение 50 минут.

Сок натуральный. Плоды лимонника промыть проточной водой, обсушить на полотенце, размять в эмалированной кастрюле деревянным пестиком и отжать сок. Полученный сок расфасовать в подготовленные бутылки и пастеризовать.

Сок подслащенный. В отжатый сок добавить сахар, подогреть на слабом огне, помешивая, до его полного растворения, или смешать сок с сахарным сиропом (на 1 л сока из лимонника 1 кг сахара или 75 % сахарный сироп по вкусу). После этого смесь подогреть до 90 градусов, разлить в горячие, простерилизованные бутылки и герметично укупорить.

Малина

В ягодах малины содержатся сахара; органические кислоты (салициловая, яблочная, лимонная, муравьиная, капроновая); витамин С, следы витаминов группы В; минеральные соли калия, меди; каротин; дубильные, пектиновые и азотистые вещества, а также эфирное масло.

Для медицинских целей используются плоды только дикорастущей малины. Малина обладает великолепным жаропонижающим и потогонным свойством. Она оказывает на организм тонизирующее действие, улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Малиновый сок используют при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Сок из малины

Малину очистить от чашелистиков, положить в кастрюлю, добавить немного воды, нагреть при помешивании до 85 градусов и выдержать при этой температуре 10–15 минут. Затем ягоды спрессовать, в оставшейся воде нагреть еще 2–3 порции ягод, опять отжать, воду добавить к полученному соку. После процеживания сок пастеризовать при 85 градусах 15–20 минут.

Вариант. Подготовленные ягоды размять деревянной толкушкой, добавить воду (1 стакан на 1 кг мезги) и, помешивая, подогреть массу до 60 градусов, выдержав при комнатной температуре 15 минут, отжать сок под прессом или вручную. Законсервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Мандарин

Плод содержит сахара – фруктозу, глюкозу, сахарозу (до 10 %); органические кислоты (в основном лимонная); витамины В1, В2, РР, С, каротин; пектиновые вещества; фитонциды; минеральные соли железа, кальция.

Мандариновый сок применяется при снижении аппетита, нарушениях обмена веществ,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
гипо- и авитаминозах, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Сок из мандаринов.

Качественные плоды освобождают от кожуры и прессуют. Сок пьют свежим.

Облепиха

Плоды облепихи содержат сахара; органические кислоты; витамины С, группы В, Е, Р-активные соединения; каротин; кахетины и кумарины; микроэлементы; жирное масло (до 8 %); дубильные вещества.

Облепиховый сок благодаря уникальному химическому составу является ценнейшим витаминным средством. Он назначается при гипо- и авитаминозах А, С и Е, при общем недомогании. В сочетании с медом облепиховый сок является прекрасным противокашлевым средством.

Сок из облепихи

Натуральный сок из облепихи можно получить как из свежесобранных, так и мороженых ягод. Ягоды промывают, измельчают, добавляют на 1 кг 1 стакан воды и нагревают до 80 градусов. Затем смесь в горячем виде протирают через сито. Сок закупоривают и хранят как яблочный.

Вариант. Плоды облепихи перебирают, промывают, отжимают сок и процеживают через марлю, сложенную в 2–3 слоя. Разливают в простерилизованные банки и пастеризуют при 85 градусах: пол-литровые банки – 15, литровые – 20 минут. В банках емкостью 2–3 литра облепиховый сок консервировать методом горячего разлива: довести до кипения, прокипятить 2–3 минуты, сразу разлить в горячие простерилизованные банки и герметично укупорить.

Сок подслащенный. В мезгу после первого отжима долить кипяченую воду (1 стакан на 1 кг мезги), перемешать, выдержать 30 минут и снова отжать. К соку второго отжима добавить сахар, помешивая, довести до кипения и профильтровать через марлю. Полученный сироп смешать с соком первого отжима, разлить в подготовленные банки, простерилизовать и закатать.

Сок с сахаром. В 1 кг сока всыпать 2 кг сахарного песка и растворить при помешивании, разлить в подготовленные банки и поставить на хранение в прохладное место.

Сок с мякотью. Ягоды пропарить 2–3 минуты над кипящей водой и протереть сквозь сито. К протертой массе добавить горячий сахарный сироп или сахар. Полученную смесь при постоянном помешивании нагреть до температуры 60–65 градусов, разлить в горячие стерилизованные банки и пастеризовать при 90 градусах в течение 25 минут.

На 1 кг протертой облепихи 1,2 л 45 % сахарного сиропа или 300–400 г сахара.

Персик

Плоды содержат сахара – в основном (до 15 %); органические кислоты – яблочную, винную, лимонную, хлорогеновую; витамины А, группы В, Е, Р, РР, С; фолиевую кислоту; кахетины и лейкоантоцианы; минеральные соли железа, кобальта, калия, меди, никеля, хрома, молибдена, ванадия, стронция, йода; пектиновые вещества; эфирные масла; красящие вещества.

В персиках найдена никотиновая кислота, необходимая для работы всех органов, в первую очередь печени.

Сок из персиков усиливает секреторную деятельность желез желудочно-кишечного тракта, его рекомендуют при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистых заболеваниях. По своему действию очень похож на абрикос. Сок из персиков (см. Абрикос).

Рябина

Плоды рябины содержат 1,4 % белка; 12,5 % углеводов (8,5 % из которых составляют

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбоза); 3,2 % клетчатки; органические кислоты – лимонная, винная, янтарная; витамины С, Р, группы В; каротин; фосфолипиды; рибофлавин; микроэлементы; пектиновые и дубильные вещества.

В медицине рябина используется в качестве лекарства при заболеваниях, сопутствующих витаминной недостаточности, в частности, при малокровии. В народной фитотерапии применяется при заболеваниях печени, почек и желудочно-кишечного тракта, при простудных, женских и сердечных болезнях.

Сок из рябины

Подготовленные ягоды залить водой (1 л воды на 1 кг рябины) и варить до размягчения, протереть через сито, отжать (можно получить сок на соковарке), затем пастеризовать в стеклянных банках или бутылках.

Сок с мякотью подслащенный. Подготовленные ягоды пробланшировать паром или в кипящей воде в течение 2–3 минут, горячим протереть сквозь сито и смешать с кипящим сахарным сиропом. Полученный сок довести до кипения и законсервировать способом горячего разлива.

На 1 кг рябинового пюре 1 л 20 % сахарного сиропа, приготовленного на бланшировочной воде.

Слива

Плоды содержат сахара (до 20 %); органические кислоты – яблочная, лимонная; витамины В1, В2, Р, С; каротин; фолиевую кислоту; кахетины и лейкоантоцианы; азотистые вещества; минеральные соли железа, марганца, кальция, калия, йода; пектиновые, красящие и дубильные вещества. Сливовый сок считается диетическим продуктом и применяется в диетическом питании для улучшения аппетита, повышения калорийности пищи, улучшения пищеварения и обеспечения организма витаминами в зимнее время. Благодаря своему набору полезных веществ сливовый сок обладает свойством дезинфицировать кишечник, усиливать перистальтику, улучшать пищеварение. Сливовый сок по утрам (натощак) отлично очищает организм, способствуя удалению избыточных солей натрия и воды, что играет вспомогательную роль при лечении гипертонии, других сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности.

Сок из слив

Сок первого отжима натуральный. Спелые сливы моют и удаляют косточки. Затем плоды подогревают при температуре 60–70 градусов, после чего выжимают сок при помощи соковыжималки или плоды раздавливают деревянным пестиком. Из двух слоев марли или другого редкого, но прочного материала шьют мешок и помещают в него раздавленные сливы, вешают мешок в прохладном месте, а под ним ставят чистую посуду для стекания сока. Время от времени мешок выжимают для ускорения выделения сока. Отжатый сок разливают в стеклянные бутылки или банки и пастеризуют.

Сок неосветленный. Подготовленные сливы пробланшировать на пару в течение 3–4 минут, пока кожа на них не покроется мелкой сеткой мелких трещин и капельками выделяющегося сока. После этого удалить косточки, плоды подрезать и поместить под пресс. Полученный сок законсервировать способом горячего разлива или пастеризации.

Сок с мякотью. Сок с мякотью готовится как вышеописанный, только сливы дольше бланшируются, пока не станут мягкими, и вместо прессования размягченные плоды протирают сквозь сито.

Смородина (черная)

В плодах смородины имеется до 16 % сахаров; органические кислоты; витамины А, группы В, Е, К, Р, РР и особенно много витамина С; макро- и микроэлементы – калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, марганец; пектиновые и дубильные вещества.

Богатый химический состав плодов черной смородины определяет их благотворное воздействие на человека при лечении самых разнообразных заболеваний. В медицине

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
сок плодов черной смородины применяется при гипо- и авитаминозах, а также в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных хронических заболеваний. Он великолепно помогает как полоскание горла (разведенный с водой) при ангинах, применяется в качестве жаропонижающего, потогонного средства, тонизирует сердечно-сосудистую систему, а также при язвенной болезни желудка, малокровии. Сок повышает работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным факторам.

Сок черносмородиновый

Черная смородина тяжело прессуется, поэтому подготовленные ягоды надо предварительно разварить в течение 5–8 минут при кипении (0,5 л воды на 1 кг ягод).

Горячую мезгу отпрессовать трижды, добавляя к выжимкам воду. Полученный сок смешать, подогреть до кипения, разлить в бутылки и укупорить без дополнительной пастеризации.

Вариант. Подготовленные зрелые ягоды положить в эмалированную кастрюлю, добавить воды (0,5 л воды на 1 кг ягод), нагреть до кипения, кипятить 5 минут и отжать сок. Выжимки залить горячей водой (1 стакан на 1 кг выжимок), размешать, подогреть при постоянном помешивании до 90–95 градусов и сразу же вторично отжать. Сок первого и второго отжимов соединить, профильтровать и подвергнуть тепловой обработке. Перед разливом в сок можно добавить сахар (200–300 г на 1 л сока).

Сок с мякотью. Подготовленные плоды поместить в эмалированную кастрюлю, влить воду, нагреть, помешивая, до 65 градусов и протереть сквозь сито. В полученную густую массу добавить сахарный сироп, нагреть до кипения, покипятить 2–3 минуты и законсервировать способом горячего разлива. На 1 кг смородины 1 стакан воды, 40 % сахарный сироп (по вкусу).

Смородина (красная)

Ягоды красной смородины содержат до 10 % сахаров; органические кислоты (в основном лимонную); витамины С, А и В; пектиновые, дубильные и красящие вещества; микроэлементы.

Сок плодов хорошо утоляет жажду у лихорадочных больных, благотворно действует при заболеваниях желудочно-кишечного тракта улучшает аппетит и активизирует пищеварение. Сок красной смородины незаменим в качестве ценного диетического продукта, особенно в детском питании. Сок красной смородины применяется при спастических колитах и выводит из организма мочекишечные соли. В народе известны его жаропонижающие и мочегонные свойства.

Белая смородина немногим отличается от красной. Плоды белой смородины содержат сахара (до 8 %); органические кислоты; витамин С; каротин, а также пектиновые, красящие и дубильные вещества.

Сок из красной смородины

Ягоды промыть, отделить от кистей, размять, сок отжать и законсервировать. Перед разливом в него можно добавить сахар (150–200 г на 1 л сока). Довести массу до кипения и сразу же разлить в горячие простерилизованные бутылки или банки. Если сок извлекают при помощи соковарки, то разливают сразу в подготовленные стеклянные банки.

Вариант. Ягоды красной смородины вместе с плодоножками разминают в кастрюле деревянным пестиком или большой ложкой. Мезгу отжимают на прессе, затем ее перемешивают и вторично прессуют. Сок фильтруют и прогревают в тазу при температуре 100 градусов в течение 1–3 минут, при этом сок подслащивают по вкусу, добавляя 100–200 г сахара на 1 л сока. Горячий сок тотчас же расфасовывают в горячие стеклянные банки или бутылки. Сок из белой смородины готовится точно так же.

Следует иметь в виду, что при комнатной температуре собранные ягоды хранятся не более 2–3 дней, при температуре около 0 градусов – до 15–25 дней.

В плодах содержится до 8,3 % сахаров; органические кислоты; витамин С; каротин; минеральные вещества;

большое количество дубильных (вяжущих) веществ и пектиновые вещества.

Сок терна – сильное вяжущее средство и применяется при расстройствах кишечника и при поносах.

Сок из терна

Сок из терна готовится также, как сливовый сок (см. Слива).

Однако плоды терна собирают после заморозков, а при выработке сока подготовленные плоды несколько больше (до 10–12 минут) подогревают при температуре 60–65 градусов.

Черника

Ягоды черники содержат сахара (до 30 %); до 7 % органических кислот, главными из которых являются лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая, молочная; витамины С, В1, В2, РР, каротин; флавоноиды; пектиновые и дубильные вещества.

Чернику следует принимать при расстройствах деятельности желудка и кишечника, при ревматизме, подагре и других воспалительных заболеваниях. Ягоды черники показаны при камнях в почках. Черника содержит одно из редчайших органических соединений – янтарную кислоту. Высказываются мнения об огромной роли этой кислоты в сохранении эластичности стенок кровеносных сосудов. Известно, что спазмы сосудов головного мозга снимаются 2–3 мг янтарной кислоты.

Исключительное значение имеет эта ягода для улучшения зрения и в целом поддержания здоровья глаз.

Сок из черники

Спелые ягоды перебрать, промыть, размять (для лучшего сокоотделения разварить в кастрюле с добавлением воды – 2 стакана на 1 кг ягод – в течение 5 минут), отжать сок и законсервировать способом горячего разлива, пастеризации или стерилизации.

Шиповник

Плоды шиповника содержат сахара (до 21 %); минеральные соли натрия, калия, кальция, магния; пектиновые и дубильные вещества;

Органические кислоты. По витаминному составу с ним могут конкурировать только актинидия и черная смородина.

В домашних условиях плоды шиповника обычно используют сушеные (в высушенном шиповнике содержание витаминов возрастает в 2–3 раза) для приготовления настоев, отваров и витаминного чая. Но можно приготовить и сок шиповника и применять его как прекрасное поливитаминное средство.

Сок из шиповника с мякотью

Зрелые плоды промыть, очистить от чашелистиков, семян и волосков, пробланшировать 2 минуты в кипящей воде и протереть сквозь сито или пропустить через соковыжималку. Протертую массу смешать с горячим сахарным сиропом, приготовленным на бланшировочной воде, подогреть, помешивая, до 70 градусов. Сразу же разлить в горячие простерилизованные банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 15, литровые – 25 и трехлитровые – 50 минут, после чего немедленно укупорить. При хранении сок может расслоиться.

Поэтому перед употреблением его рекомендуется взболтать. На 1 кг пюре из шиповника – 1,2 л 30 % сахарного сиропа.

яблоко

Плоды яблоны содержат сахара – в основном фруктозу (до 15 %); органические кислоты (яблочная, лимонная, винная); витамины А, В1, В2, Е, К, Р и Р-активные соединения, РР, С; белки; салициловую, хлорагеновую и бензойную кислоты; эфирное масло; жиры; каротин; пектиновые вещества; кахетины и лейкоантоцианы; фитонциды; безазотистые экстрактивные вещества; дубильные вещества; минеральные соли железа, марганца, кобальта, калия, кальция, меди, молибдена, магния, натрия, йода, цинка, никеля; клетчатку.

Яблочный сок хорошо утоляет жажду. Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, почечно-каменной болезни. Пектин яблочного сока с мякотью оказывает нормализующее действие на желудочно-кишечный тракт, его используют в лечебно-профилактическом питании при особо вредных условиях труда.

Свежеприготовленный яблочный сок обладает высоким желчегонным, сокогонным и мочегонным эффектом, его пьют при желудочно-кишечных заболеваниях, гепатохолециститах, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты).

Сок из яблок

Яблоки вымыть, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку для получения мякоти. Отжать сок из мякоти при помощи ручной соковыжималки или пресса. Выжимку положить в кастрюлю, добавить немного воды, перемешать и снова выжать сок. Полученный сок профильтровать. Осветленный сок подогреть в эмалированной кастрюле до температуры 80–85 градусов и разлить в подготовленные стеклянные бутылки или банки. Бутылки следует заполнить почти доверху. Укупорить бутылки пробками, а банки крышками и пастеризовать при 85 градусах в течение 15–20 минут.

Подготовительные работы и отжание сока нужно производить по возможности быстро, так как в сырых яблоках имеются окислительные ферменты, вызывающие потемнение сока.

Сок натуральный неосветленный. Яблоки пропускают через шинковку или помещают под пресс. (Можно воспользоваться соковаркой или электросоковыжималкой.) Неосветленный сок разлить в стерилизованную стеклянную посуду и пропастеризовать.

Сок с мякотью. Яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевин, порезать на дольки, поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воду и кипятить 10–15 минут. Разварившиеся плоды два раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученное пюре добавить сахарный сироп, перемешать, довести до кипения и кипятить 5 минут. Сняв с огня, дважды протереть сквозь мелкое сито, снова довести до кипения и кипятить 5 минут, горячим разлить в подготовленные банки и укупорить. Сок с мякотью можно консервировать и без сахара.

2 СОКИ ИЗ ОВОЩЕЙ

Брюква

В корнеплодах содержится до 10 % сахаров; до 2 % белка; до 1,5 % клетчатки; минеральные соли, особенно калий; витамины В1, В2, ВВ, РР, С, каротин; эфирные масла.

Брюквенный сок рекомендуют как витаминное, мочегонное, антисептическое, обезболивающее, разжижающее мокроту, ранозаживляющее средство. Он применяется при целом ряде заболеваний: водянке, сердечных отеках, пиелонефрите, ларингите, сильном простудном кашле, бронхиальной астме, бессоннице.

Капуста

В листьях кочана содержатся витамины СС, В1, В2, В6, РР, К, U, биотин, провитамин А; бактерицидные вещества – фитонциды, лизоцим, глюкобрассидин; тартро-новая кислота; азотистые вещества; безазотистые вещества; сахара (до 2 %); жиры; ферменты; минеральные соли калия, фосфора, серы; клетчатка и зола.

Свежеприготовленный капустный сок можно рекомендовать при тех или иных

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
патологических состояниях или процессах: при авитаминозе пьют капустный сок без ограничения; при атеросклерозе доза приема свежего сока 1/2 стакана сока три раза в день за 20 минут до еды; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки капустный сок принимается ежедневно по 3–5 стаканов на протяжении месяца и более с повторение курса лечения через 4–6 месяцев; при гастритах на фоне сниженной секреторной функции желудка с выраженными диспептическими явлениями, при хроническом гепатите и холангите, а также при хроническом язвенном колите свежий капустный сок принимают по 1/2 стакана три раза в день за 20–30 минут до еды; при холецистите, хроническом принимают по 1/2 стакана три раза в день за 20 минут до еды; при остром катаре верхних дыхательных путей принимают теплый свежий сок с сахаром в течение 5–6 дней по 1/2 стакана несколько раз в день из расчета 1–2 чайных ложки сахара на 1 стакан сока; при стоматите свежий капустный сок разводится теплой водой для полоскания рта.

Противопоказанием для применения капустного сока является высокая кислотность желудочного сока.

Картофель

Клубни картофеля содержат белок (2 %); углеводы, главным образом крахмал (14–24); витамины В1, В2, В6, В9, Е, Д, К, РР, С, U, каротин; пектиновые вещества; органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая и др.); минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, магний, железо, марганец, никель, кобальт, йод; глюко-алколоид солонин; клетчатку.

Натуральный картофельный сок в народе используют при ряде заболеваний как обволакивающее, разжижающее мокроту, мочегонное средство.

Свежий картофельный сок из клубней красных сортов назначают при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока. Принимать по 1/2 стакана в день натощак за полчаса до еды и перед сном. Отлично помогает картофельный сок при запорах. Сырой картофельный сок хорошо очищает организм от особенно полезен в смеси с морковным соком.

Лагенария

Плоды лагенарии – ценный диетический и ценный продукт. Свежий сок, отжатый из лагенарии, используется при лечении заболеваний печени, почек, желудка, кишечника, предупреждает атеросклероз, ожирение, способствует выведению из организма шлаков.

Лук

Лук содержит азотистые вещества, сахар, клетчатку, золу, жиры, витамины, фитонциды, эфирное масло, минеральные соли и другие полезные вещества. Лук обладает обеззараживающие (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами, способствует повышению аппетита и увеличению выделения желудочного сока, улучшает деятельность печени и желчного пузыря, повышает тонус организма и стимулирует нервную систему. Благодаря своей уникальной химической формуле имеет самое широкое лечебное применение.

Свежий луковый сок применяется как общеукрепляющее средство при ангине, расстройствах кишечника, геморрое, запорах. Его пьют по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. В такой же дозировке, но с более частым приемом (4–5 раз в день) его назначают при хроническом бронхите и упорном кашле.

Морковь

Морковь содержит сахара (до 15 %); витамины В1 и В2; кислоты–аскорбиновую, никотиновую, фолиевую, пантотеновую; витамин Д; флавоноиды и антоцианы; соли калия, кальция, натрия, марганца, фосфора; жирное масло; фитонциды.

Морковь – это уникальное целебное растение о многообразных лечебных свойствах которого было известно уже в далекой древности.

Свежий морковный сок применяется для лечения и профилактики гиповитаминоза по витамину А, проявляющемуся в снижении остроты зрения. Каротин и образующийся из

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
него витамин А повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствует росту и развитию детского организма, благотворно влияют на состояние здоровья беременных и кормящих женщин, способствует улучшению лактации. морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Его применяют при авитаминозе С и витаминов группы В, а также при запорах как мягкое слабительное, при нарушениях обмена веществ, болезнях печени, камнях в почках, сердечно-сосудистых расстройствах. При инфаркте миокарда с первых дней назначают морковный сок. Полоскание морковным соком останавливает воспалительные процессы в ротовой полости, а морковный сок в смеси с медом или сахаром полезен при катарах верхних дыхательных путей (1 ст. ложка меда или сахара на стакан сока; принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день). Считается, что морковный сок оказывает существенное влияние против раковых образований и язв.

Огурец

Плод содержит воду (до 97 %); витамины А, В1, В2, В6, РР, С, каротин, пантотеновую кислоту; азотистые, безазотистые и зольные вещества; минеральные соли; клетчатку; тартроновую кислоту.

Свежий сок назначают при острой стадии гастрита и язвенной болезни, а также в период ремиссии (повышенная кислотность) по 1/2 стакана 2 раза в день за час до еды.

Свежий огуречный сок в дозировке 1/2 стакана в день пьют натощак при болезнях печени, в том числе и при желтухе.

Сок с медом пьют в неограниченном количестве при стойких (хронических) запорах.

Соковая смесь из огурцов и салата помогает при болезнях сердца.

Оба сока в равном количестве смешивают и пьют по 1 стакану утром натощак.

Петрушка

Содержит сахара; витамин С, фолиевую кислоту, каротин; эфирное масло; жирное масло (плоды).

Сок петрушки – один из самых сильнодействующих соков, употребление его весьма ограничено и применяется сок петрушки как правило в сочетании с другими соками. Свежий сок способствует растворению камней в почках, полезен при острых и хронических воспалениях мочевого пузыря. Свежий сок корня принимают по 1–2 чайных ложки 3 раза в день при маточных кровотечениях, атонии кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное, при сердечных и почечных отеках. Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка успешно лечились питьем сока петрушки, смешанного с морковным соком и с соком сельдерея и эндивия.

Редис

В корнеплодах содержатся углеводы, белки; органические кислоты; витамины С, В1, В2, РР, каротин; минеральные соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа; эфирное масло; гликозиды, а также клетчатка.

Сок редиски вызывает сильную реакцию, поэтому пить отдельно его не следует. В сочетании с морковным соком он помогает восстанавливать онcus слизистых оболочек организма. При простудных заболеваниях полезен сок редиса в комбинации с луковым соком и медом.

Употребление редиса противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, энтероколитах, заболеваниях печени и почек.

Редька

Клубни редьки содержат сахара (до 7 %); органические кислоты; витамины С, В2, В1, РР, каротин; аминокислоты – аденин, аргинин, гистидин; жиры; белок (до 2 %); эфирные серосодержащие масла; минеральные соли калия, натрия, магния, железа,

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
фосфора, серы, хлора, йода, брома; фитонциды, ферменты – диастаза, каталаза, оксидаза, глюкозидаза; пуриновые основания и ряд других веществ. По содержанию солей калия редька стоит на первом месте среди овощей.

Содержащиеся в соке редьки вещества обуславливают разнообразное воздействие на организм в целом и на отдельные системы. Сок редьки применяют как возбуждающее, раздражающее и стимулирующее средство с целью воздействия на желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему; он усиливает секрецию желудочного сока, возбуждает аппетит, активизирует перистальтику кишечника, повышает диурез.

При желчекаменной болезни используют старое народное средство: сок черной редьки принимают в течение 2–3 недель перед едой в постепенно повышающихся дозах от 100 до 400 мл в день, начиная с разового приема 100 мл, или проводят курс лечения в течение 6–8 недель с разовой дозы 50 мл, повышая ее постепенно до 400 мл в день.

В комплексно лечении хронического холецистита рекомендуют принимать свежий сок по одной столовой ложке три раза в день в течение длительного срока. Целесообразность применения сока редьки при легочных заболеваниях связана с тем, что она разжижает мокроту, уменьшает кашель, снимает воспаление слизистой оболочки, являясь хорошим симптоматическим средством при таких заболеваниях как коклюш, хронический бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких. При легочных заболеваниях с хроническим течением, а также при коклюше и кровохаркании пьют редечный сок по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (для взрослых) и по 1 чайной ложке 3–4 раза в день (для детей).

При туберкулезе легких лучший эффект дает сок редьки пополам с медом по 50 г три раза в день перед едой.

Как противоанемическое средство сок редьки входит в состав соковой смеси, куда включаются соки моркови и свеклы. Свежеприготовленные соки смешивают в равных количествах и сливают в бутылку темного стекла, неплотно закрывают пробкой (для испарения жидкости), обмазывают бутылку тестом и ставят в духовку на три часа. Полученный настой принимают по одной столовой ложке три раза в день перед едой. Продолжительность курса лечения – 2–3 месяца.

Репка

В корнеплодах содержится каротин, витамины С, В1, В2, В6, провитамин А, пантотеновая кислота; каротиноиды и антоцианы; органические кислоты; стерины, эфирные масла; белки, жиры; углеводы (до 7 %); сахар (до 5 %); минеральные соли калия, кальция, натрия, железа, фосфора, магния; азотистые и безазотистые вещества; фитонциды. Свежий сок показан при гастритах и язвенной болезни желудка с пониженной секреторной функцией по 100 мл на прием один-два раза в день за 20 минут до еды.

Кипяченый сок в произвольной дозировке эффективен как отхаркивающее средство при бронхиальной астме, простудном кашле, остром ларингите и охриплости голоса, а как успокаивающее – при бессоннице и сердцебиении.

Салат

Листья содержат сахара (до 4 %); большой набор витаминов, в том числе витамин С и каротин; органические кислоты; азотистые вещества; минеральные соли.

Свежим соком салата успешно лечат хронически гастрит и язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свекла

Содержит сахара (до 12 %); витамины С, группы В, Р, РР, пантотеновую кислоту, каротин; органические кислоты; азотистые вещества; минеральные соли йода, калия, кальция, железа; микроэлемент кобальт, а также клетчатку.

Свежий свекольный сок рекомендуется пить при стимуляции желудочной секреции, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью по 1/2 стакана три раза в день за 20 минут до еды, а также при воспалении легких, плевритах, острой простуде по 1/2 стакана три-четыре раза в день. Как народное средство при раковых заболеваниях пьют в течение длительного времени теплый

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
свекольный сок по 100–120 мл в день.

Сок свеклы самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще. Особенно полезен женщина во время менструальных расстройств (принимать по 50–100 мл 2–3 раза в день), а также климактерического периода.

Свекольный сок с равным количеством меда полезно принимать при повышенном кровяном давлении и как успокаивающее средство по 1/2 стакана три–четыре раза в день.

Как отхаркивающее средство при легочных заболеваниях готовится смесь такого состава 1 стакан свекольного сока, 1 ст. ложка очищенного глицерина, 5 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек водки. Смесь принимается по одной столовой ложке три раза в день.

При анемиях рекомендуется соковая смесь из равных объемов соков свеклы, моркови и редьки. Смесь сливается в темную бутылку, плотно закупоривается, бутылка закатывается в тесто и томится в духовке в течение трех часов. Пить по одной столовой ложке три раза в день перед едой длительное время.

Сельдерей

Все части растения содержат эфирное масло, свежие листья также витамин С, каротин, фолиевую кислоту; корнеплоды – спирт маннит, белок, минеральные соли и другие полезные вещества. Сок корней, черешков или листьев принимают для возбуждения аппетита и как десенсибилизирующее средство при аллергической крапивнице по 1–2 чайных ложки два раза в день за 30 минут до еды. В такой же дозировке он употребляется при пиелонефрите и цистите как противовоспалительное и мочегонное средство.

Томат

Плод содержит сахара – фруктозу, рафинозу, вербаскозу, сахарозу (до 6,5 %); органические кислоты – лимонную, яблочную, щавелевую, янтарную, винную и др.; витамины В1, В2, В3, В6, К, Р, С, каротин; фитонциды; пантотеновую и фолиевую кислоты; пектиновые вещества; минеральные соли и другие полезные вещества. По содержанию аскорбиновой кислоты томат приближается к цитрусовым, а всего один стакан свежего томатного сока содержит половину суточной дозы витамина С и каротина.

Как диетический продукт томатный сок назначают при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечной болезни, истощении организма свежий томатный сок следует принимать регулярно.

Томатный сок с петрушкой – эффективное средство при А-витаминной недостаточности.

Тыква

Плод (ложная ягода) содержит сахара, в основном сахарозу (до 14 %); витамины А, В1, В2, РР, С, Е каротин; пектиновые вещества; фосфорную и кремниевую кислоты; белки и жиры; минеральные соли, а также клетчатку.

Тыквенный сок (1/2 стакана) оказывает хороший эффект при кишечных расстройствах (дискинезии, колиты, запоры), а прием на ночь 1/2 – 1 стакана сока успокаивающе действует при бессоннице.

Хрен

В корне хрена содержатся углеводы (до 15 %); витамины С, В1, В2, РР; горчичный гликозид – синигрин; солистые вещества; эфирное масло; алкалоиды; фитонциды; азотистые вещества; минеральные соли.

Сок всего растения (корня и листьев), оказывает камнерастворяющее действие и показан при почечнокаменной болезни и камнях мочевого пузыря. Принимать по 1/2

ное питание Принципы раздельного питания для детей и взрослых. Дарья и Галина Дмитриевы buckshee.pet
стакана утром и вечером.

Для лечения гипертонической болезни проводится двухмесячный курс лечения соковой смесью следующего состава: 1 стакан сока хрена, 1 стакан сока моркови, 1 стакан меда, сок одного лимона. Принимают по одной столовой ложке три раза в день за час до еды и через 2–3 часа после еды.

Чеснок

В луковице чеснока содержатся витамин С, витамины группы В; полисахариды; углеводы, крахмал, инулин, фруктоза, минеральные соли, жирное масло, эфирное масло, йод; пировиноградная кислота; азотистые вещества; аллиин.

В свое воздействие на организм человека во многом сходен с луком.

Он обладает свойством возбуждать аппетит, улучшать процесс пищеварения, тонизирует и стимулирует нервную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, проявляя при этом бактерицидные и антимикробные свойства.

Чеснок противопоказан больным, страдающим воспалительными заболеваниями почек.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>