



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

**Лечебное питание.
Раздельное питание**

«РИПОЛ Классик»

2014

Лечебное питание. Раздельное питание / «РИПОЛ Классик»,
2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

На каждый вид потребляемых продуктов желудок выделяет сок строго определенного состава и, соответственно, активности. Поэтому чтобы не нарушать процессов пищеварения, следует правильно сочетать продукты при еде. В книге вы найдете массу рецептов и советов по раздельному питанию.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Введение	6
Из истории раздельного питания	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Составитель Сергей Павлович Кашин

Лечебное питание. Раздельное питание

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

«Врач будущего не будет давать лекарств, но заинтересует пациента подходящей диетой», – говорил известный изобретатель Томас Эдисон, удивительно разносторонний, эрудированный человек.

За долгие века цивилизации человек приобрел немало знаний о том, как с помощью питания улучшить собственное здоровье и избавиться от болезней. Одним из таких способов является система раздельного питания.

Многие считают ее очередной популярной диетой, «поднявшейся» на волне моды, которая в скором времени схлынет без следа. Однако раздельное питание никоим образом не может быть отнесено к диете.

Что такое диета? Это специально подобранный, чаще всего лечебный или направленный на другую конкретную цель (например, похудение) рацион. Диета назначается не на всю жизнь, она кратковременна и практически всегда каким-либо образом обедняет и ограничивает питание человека. Почти всегда она запрещает употреблять определенные продукты. В результате такого «сидения на диете» человек далеко не всегда достигает намеченной цели, но обязательно что-то теряет, поскольку любое ограничение делает питание неполноценным, «однобоким», лишает организм ряда необходимых ему веществ.

Система раздельного питания не запрещает ни один продукт. Вы можете с удовольствием уплетать свои любимые макароны, налегать на мясо, есть сыр, яйца, рыбу, сладости, сметану и творог, употреблять любые овощи и фрукты. Необходимо лишь правильно сочетать все эти продукты, чтобы они усваивались легко и полностью, а организм не загрязнялся неперевааренными отходами.

Раздельное питание представляет собой не диету, а цельную, сбалансированную систему питания, ставшую для многих людей стилем их жизни, дорогой к обретению здоровья. Именно такую «диету» в широком смысле этого слова имел в виду Томас Эдисон, говоря о целительной силе правильного, разумного употребления пищи.

Раздельное питание предполагает конкретные и вполне обоснованные принципы и рекомендации, призванные оздоровить организм, повысить его жизненные силы и иммунитет, нормализовать обмен веществ и массу тела и благодаря всему этому обеспечить человеку здоровье и долголетие.

Сегодня раздельное питание имеет как активных сторонников, так и ярых оппонентов. И единственный способ оценить преимущества и недостатки этого метода заключается в том, чтобы самостоятельно разобраться в его сути, понять, на чем основана эта система, и только после этого решить, насколько она приемлема и полезна лично для вас.

Из истории раздельного питания

Сама идея полезного для организма сочетания различных продуктов возникла задолго до появления популярного в наши дни термина «раздельное питание». Так, еще в Древнем Риме известный врач Цельс высказал идею о вреде смешанного употребления некоторых видов пищи. «Перемешивание в желудке веществ, которым присущи различная быстрота и трудность переваривания, ведет к загниванию пищи и, в конечном счете, к отравлению организма», – писал древнеримский ученый и лекарь. Он определил несколько подобных сочетаний продуктов, усвоение которых затруднительно для желудка. Также Цельс рекомендовал не злоупотреблять солеными, жирными, а также чересчур сладкими блюдами.

Вопроса о совместимости продуктов касались также Авиценна и Парацельс. Так, Авиценна советовал принимать пищу в таких сочетаниях, чтобы они «уравновешивали друг друга и не приносили вреда».

Однако первое научное обоснование раздельное питание получило лишь на рубеже XIX–XX веков в трудах великого русского физиолога академика И. П. Павлова. Ученый установил, что различные продукты (к примеру, молоко, мясо и хлеб) перевариваются разными участками пищеварительного тракта, причем с участием различных пищеварительных соков, или ферментов. Ферменты, необходимые для переработки мяса, хлеба и молока, настолько отличаются друг от друга, что И. П. Павлов специально называл данные пищеварительные соки «мясной сок», «хлебный сок» и «молочный сок».

Многочисленные эксперименты показали, что каждый продукт, который мы употребляем в пищу, побуждает желудок выделять характерный только для него пищеварительный сок, количественно и качественно отличный от других. К примеру, в расщеплении белков участвуют ферменты пепсин и эрипсин, жиров – фермент липаза, крахмала – фермент пталин, молочного сахара – лактоза и т. п.

Причем все эти отличия характерны не только для желудка, но и для всего желудочно-кишечного тракта. Начинаются они уже в полости рта, поскольку различные вкусовые ощущения способствуют изменению химического состава выделяемой слюны. Каждому виду пищи соответствует определенный состав слюны, желудочного и поджелудочного соков, желчи, пищеварительных соков тонкой и толстой кишки. Кроме того, в переваривании различных продуктов по-разному участвует и микрофлора нашего кишечника.

И. П. Павловым было установлено, что переваривание и усвоение различных видов пищи происходит в строго определенном отделе пищеварительного тракта, где и выделяются соответствующие ферменты. Кроме того, каждому продукту свойственна своя скорость переработки, то есть переваривание различных продуктов отличается и неодинаковой длительностью этого процесса.

Так, усвоение мяса требует более продолжительной обработки, а пища, основу которой составляют углеводы, переваривается гораздо быстрее. Поэтому совместное употребление отличающихся по своему химическому составу продуктов часто становится причиной расстройства нормальной работы всей пищеварительной системы.

Поэтому можно считать, что именно работы Павлова заложили научную, медицинскую основу системы раздельного питания. Ее автор, американский врач-диетолог Герберт Шелтон, в своих трудах справедливо ссылается на результаты исследований и выводы, сделанные академиком Павловым.

А основоположником метода раздельного питания по праву является Герберт Шелтон, специалист по нетрадиционной медицине из США. Именно ему удалось, опираясь на работы своих предшественников, наиболее подробно и полно рассмотреть проблему сочетаемости различных веществ и в результате создать логичную и стройную классификацию продуктов,

определить сочетаемые и несочетаемые группы и сформулировать основные принципы метода раздельного питания. И сегодня его имя прочно связывается с этим методом. Выражение «раздельное питание по Шелтону» стало уже традиционным, общепризнанным термином, который знают все.

Надо сказать, что Герберт Шелтон не имел классического медицинского образования (что само по себе часто ставится ему в вину его оппонентами).

Однако образование Шелтона было весьма разносторонним. Он успешно окончил колледж врачей, «не признающих лекарств», аспирантуру в специальном колледже хиропрактиков, школу врачей-натуропатов. Шелтон пропагандировал исцеление человека природными факторами – водой, воздухом, отдыхом, выполнением физических упражнений, а также питанием натуральными, естественными продуктами. Кроме того, он посвящал много времени учению аюрведы – традиционной древнеиндийской медицины и философии. Будучи талантливым писателем, Шелтон издал семь томов, посвященных здоровому образу жизни, теориям болезни и оздоровления, а также правильному питанию как одному из главных условий хорошего самочувствия и долголетия. Принципы раздельного питания он впервые опубликовал в книге «Правильные сочетания пищевых продуктов». В работе «Ортотрофия. Основы правильного питания» Шелтон изложил целую философию питания. Подчеркивая сложность механизмов расщепления и усвоения пищи и важную их роль для нормального состояния и самочувствия человека, Шелтон писал: «Питание – это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддержание и восстановление организма, его воспроизводство. Это – восстановление тканей, а не просто накопление жира или стимуляция жизненных сил».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.