

Раздельное питание основано на приеме простой пищи, ведь привычные и экзотические блюда очень утяжелены различными продуктами, которые хоть и вкусные, но зачастую несовместимые.

Самое главное – это никогда не совмещать белки с углеводами.

Дело в том, что для усвоения белков организму необходима кислая среда, а вот углеводы прекрасно расщепляются в щелочной среде. Если скушать белок и вдогонку углеводов, то существует конфликт сред: кислотные и щелочные ферменты, выделяясь в одночасье, начинают друг друга нейтрализовать, из-за чего процесс переваривания замедляется, и часть пищи попросту остается не обработанной желудочными соками. В итоге скопление жиров, шлаков и солей становится вполне естественным процессом, ведь недаром говорят, что важно не то, сколько еды мы потребляем, а какая она.

Какие продукты требуют кислой среды?

Мясо, яйца, соевые, различные морепродукты и рыба, сыры с низким содержанием жира, арахис. Семечковые, фрукты, косточковые фрукты, все экзотические (помимо бананов) фрукты, цитрусовые фрукты, различные ягоды, натуральные соки, фруктосодержащие чаи, все полусухие вина (в том числе игристые), сидр.

В щелочной среде нуждаются такие углеводы: злаковые и мучные изделия, некоторые овощи (зеленая капуста, картофель, пастернак, а также топинамбур), обработанные помидоры и шпинат, свежие бананы, финики, инжир, курага, изюм, сладости, пиво.

Существуют нейтральные продукты, для их переработки необходима как кислая, так и щелочная среда: все листовые овощи, капуста (не зеленая), сладкий перец, стручковые растения, свежие помидоры, огурцы, морковь, брюква, баклажаны, чеснок, спаржа, кисломолочные продукты, жирный творог и сыр, тыква, грибы, сельдерей, различные жиры, орешки и семена (помимо арахиса), маслины, авокадо, желе, овощные соки (разбавленные), пряности, травяные чаи.

Раздельное питание имеет еще несколько принципов:

- **Белки – белки** такое сочетание недопустимо, особенно если белок насыщенный. Иными словами не стоит совмещать мясо с рыбой, орехами или яйцами, так как эти белковые продукты различные по своему составу и чтобы их качественно переработать потребуется много пищевых соков и времени. В противном случае может не произойти 100%-е усвоение, что повлечет за собой газообразование в кишечнике и плохое самочувствие.

- **Белки – жиры** ни в коем случае не позволяйте себе такого пагубного сочетания пищи. Суть проблемы состоит в том, что жиры (растительные, сливочные масла) не позволяют желудочным сокам выделяться в необходимом количестве, тем самым замедляя процесс переработки пищи на 5-10%.

- **Белки – кислоты** не стоит совмещать белковую пищу вместе с кислыми плодами. Многие могут возмутиться данному правилу, но суть состоит в том, что для переваривания белка хватает тех желудочных соков, что выделяются естественно, а вот кислота извне лишь тормозит переваривание, в итоге пища начинает гнить. Исходя из этого, не стоит кушать мясо, яйца и сыр с томатами.

- **Углеводы – кислоты** такого сочетания тоже стоит избегать. Кислота в таких продуктах как апельсины, лимоны, виноград, яблоки, щавель и т.д. разрушает такой фермент как *птиалин*, который активно участвует в расщеплении углеводов.

- **Углеводы – углеводы** говорить о том, что это вредно, наверное, попусту, ведь многие сами понимают что хлеб, картофель или гороховое пюре заеденное пирожным не только на фигуре отрицательно скажется, но и обмен веществ затормозит. Желудок будет переваривать только один углевод, уж такой он вредный, а остальное будет незатронутым и вызовет брожение.

- **Углеводы – сахар** как оказалось, поедание традиционных тортов с повидлом и различными

джемами, запеканок на основе круп или макарон, хлеба с медом или вареньем параллельно с крупами или картошкой вызывают брожение. Избегайте данных сочетаний.

Раздельное питание для похудения в свое время вызвало много споров по поводу «хорошо ли плохо», споры идут, и по сей день. Есть мнение, что нет смысла делить пищу на белки и углеводы, ведь в современном мире нет чисто белковых или углеводистых овощей. Да и в двенадцатиперстной кишке идет полное переваривание и усвоение всех продуктов, независимо от их типа. Но с другой стороны мы сами усложняем работу внутренних органов, заставляя сердце, печень, почки и желудок работать усиленно после сытного обеда, или того хуже – тяжелого жирного ужина.

Противопоказаний раздельного питания нет совершенно, а вот показаний масса, и в первую очередь это заболевания печени, почек, желудка, гастрит, язва и т.д. Каждый человек, который желает не только сбросить вес, но и поправить здоровье обязательно должен обратить внимание на раздельное питание, позволяющее обрести аппетитные формы с пользой для организма. Стоит учесть, что раздельное питание имеет довольно таки разнообразное меню, можно готовить разные блюда, совершенно не лишая себя вкусной, а главное здоровой пищи.

Несколько вариантов меню, итак

Раздельное питание: меню №1 в качестве первого завтрака можно скушать какой-то фрукт (не более трех видов). В первый день, к примеру, можно позавтракать кислыми фруктами, а на следующий – сладкими. В зимнее время, когда фруктового изобилия уже не будет можно наслаждаться сушеными на солнышке абрикосами, виноградом или же яблочками. Вторым завтраком может быть овощной салат, но без помидор, плюс один вареный зеленый овощ и крахмалистый продукт (можно картошку). На обед (ужин) приготовьте большую миску салата из разных сырых овощей, два крахмалистых овоща и один белковый продукт (если

вы выбрали орехи или творог, то в салат допустимо положить помидорку).

Раздельное питание: меню №2 первым завтраком на выбор могут быть: апельсины, яблоки с виноградом, чернослив, арбуз или дынька, сухофрукты или плоды инжира. Второй завтрак также можете сами выбирать: зеленый горошек с морковью, салат из овощей, шпинат, морковь и свекла, салат из овощей и злаковые зерна, кислые фрукты с горстью орехов, овощной салат с творогом. На обед и ужин выбирайте из этого перечня: фруктовый салат, яблоки с орехами, салат из овощей и редисом (вместе с ботвой), кислые фрукты и 100 грамм творога, овощной салат со шпинатом и орехами.

Раздельное питание: меню №3 первый завтрак на выбор будет таковым: гроздь винограда, груша и немного фиников, дынька, апельсин или грейпфрут, яблоки с финиками (черносливом). В качестве второго завтрака выбирайте из такого списка: печеный картофель с зеленым салатом, огурцом и сельдереем, печеный картофель с листьями салата, шпинатом, приготовленным на пару и маленьким кусочком ржаного хлеба с маслом, листья салата, капуста и огурцы, свекла, кусочек цельнозернового хлеба. Обед и ужин будет состоять из: листьев салата с помидорами и огурцами, шпинатом, грецкими орехами (миндаль, арахис и пр.), паровая капуста, сельдерей и шпинат с жареным мясом (желательно на гриле или с минимальным количеством масла), салат из овощей, помидоры, шпинат, одно яйцо и паровые баклажаны.

Раздельное питание - рецепты

Салат из огурцов и яиц потребуется: - 3-4 огурца - пара яиц - зелень на ваш выбор - 1 ст.л. оливкового масла - соль и специи по вкусу Яйца отварить вкрутую, охладить и очистить. Порезать кубиками или пропустить через специальное ситечко, добавить к ним нарезанные полукольцами или кубиками огурцы, все это заправить маслом и присолить. Салат готов!

Хек с овощами на пару если у вас есть пароварка – это замечательно, ведь с ее помощью можно приготовить очень много полезных блюд без добавления масла и других жиров. Для приготовления блюда требуется: - филе хека (можно брать любую другую нежирную рыбу) - сок лимона - парочка морковин и болгарского перца (или на собственный выбор) - соль - восточные (любые иные) специи - дополнительно нужна фольга. Маринуем филе хека в лимонном соусе, солим, добавляем любимые специи и заворачиваем в фольгу. Те же действия проводим и с овощами. Загружаем рыбу и овощи в пароварку и томим в течение 20-30 минут (в зависимости от режима и мощности). Рыбу и овощи стоит готовить по отдельности, чтобы их аромат не взаимодействовал друг с другом. Готово!

Летний винегрет для салата необходимы: - пара картофелин - 1 свекла - 150 гр. цветной капусты - средняя морковь - листья салата - зелень - оливковое масло и соль. Картофель, свеклу и морковь отварить до готовности и порезать кубиками. Разобранную до соцветия вареную цветную капусту тоже нашинковать, и все это соединить в миске. Посолить, заправить маслом и украсить зеленью и листьями салата. Приятного аппетита!

Как видите – раздельное питание это универсальная система, которая позволяет поправить здоровье и избавиться от лишнего веса, который в последнее время донимает своим присутствием многих мужчин и женщин.

Первое время такой правильный рацион может показаться скучным и непитательным, но со временем придет привыкание, и вы уже не сможете перейти к вредным, сложным блюдам.

ГУЗ «ВГЦП» Поликлиника №1
Автор зав. 2 то Н.Н.Пашко,
Оформление О.Андреевкова, тираж 100 экз.
г. Витебск. 2017 год.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Раздельное питание



г. Витебск 2017 год