**Диетическое питание Часть 1**

# **Содержание**

## **1 Введение**

**2 Как варить цельное зерно?**

**3 Что за чем есть?**

**3.1 Завтрак (7.30 – 8.30)**

**3.2 Второй завтрак (10.00 – 10.30)**

**3.3 Обед (12.00 – 15.00)**

**3.4 Полдник (15.00 – 17.00)**

**3.5 Ужин (19.00 – 20.00)**

###### 4 Совместимость основных продуктов питания

**4.1 Совместимые продукты питания**

**4.2 Совместимые овощи** **и** **зелень**

5 Особенности питания при простудных заболеваниях

**6 Заключение**

**Список литературы**

### **Таблица 1 Совместимость основных продуктов питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Оценка совместимости продуктов в баллах | **Примечание** |
| **Отлично** **(5)** | **Хорошо****(4)** | **Удовлетво-****рительно (3)** | **Плохо** **(2)** |
| **Помидоры** | **Творог, кефир, простокваша, сметана** |  | **Сыр** |  | **Кроме молока!!!** |
| **Молоко** | **Творог** | **Сливки** |  | **Картофель** | **С хлебом – очень плохо (1)** |
| **Мясо** |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |
| **Рыба** |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |

Таблица 1 (продолжение)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Оценка совместимости продуктов в баллах | **Примечание** |
| **Отлично** **(5)** | **Хорошо****(4)** | **Удовлетво-****рительно (3)** | **Плохо** **(2)** |
| Яйца |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |
| Дыня |  |  |  |  | **Санитар – ее нужно есть одну!** |
| **Кефир** |  |  |  |  | **Нельзя употреблять с хлебом и картофелем** |
| **Простокваша** |  |  |  |  | **Нельзя употреблять с хлебом и картофелем** |
| **Сахар** |  |  | **Сметана, сливки,****фрукты** |  | **Категорически не подходит к творогу, кефиру, простокваше** |

## ***«Лечит болезни врач,***

## ***а исцеляет природа»***

## ***Гиппократ***

## **1 Введение**

Санитарно – гигиенический НИИ предостерегает от чрезмерного употребления бобовых, ссылаясь
на **фитаты,** снижающие способность организма всасывать **железо и цинк** из пищи. При этом не говорят, какое
количество они считают чрезмерным. Интересно, что потребление картофеля в 1,5 раза выше физиологических потребностей НИИ объясняет национальными традициями.

 Советуют их есть через день, вместо мясных блюд. На год требуется 3 – 5 кг каждого вида (фасоли, гороха, бобов,
 чечевицы).

**Бобовые** тяжелы для желудка. Это верно, если их не вымачивать. **Бобовые** содержат олигосахариды – вещества,
 которые образуют газы в кишечнике. Чтобы избавиться от них, **обязательно** замочите и безжалостно выбросите
бесцветные или бесформенные зерна, возможно – подпорченные. Заметьте время, когда начнете варить и через 45 минут
слейте воду. Дальше варить до готовности – от 45 минут до 2 часов.

 **Чечевицу** замачивать не нужно. Варится она 15 минут.

 **Примечание: Бобовые** можно варить с запасом, хранить в холодильнике и использовать на следующий день.

**2 Как варить цельное зерно?**

 Предварительно намочить его на 6 – 12 часов. Воду слить, промыть: 1 меру зерна плюс 2 меры воды в кастрюлю с
плотной крышкой, когда закипит, - убавить огонь и варить до готовности 20 – 30 минут.

**3 Что за чем есть?**

 **1 Сырая пища – впереди вареной.**

 **2 Жидкая пища – впереди сухой.**

 **3 Перевариваемая пища быстро – впереди перевариваемой медленно.**

**3.1 Завтрак (7.30 – 8.30)**

 Кефир, простокваша, яблоки, хурма, сухофрукты; соки из фруктов: яблочный, сливовый; томатный. Настои на воде из сухофруктов, шиповника, травяной чай с ложкой меда; летом – ягоды.

**Комментарии:**

1 «Яблоки с давних времен в почете у народных целителей. Эти плоды считаются полезными при атеросклерозе, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни, малокровии, авитаминозе, заболеваниях печени и почек. Яблоки обладают противомикробным, противовоспалительными свойствами и препятствует образованию в организме мочевой кислоты» [1].

2 «Ягоды клюквы содержат углеводы – глюкозу, фруктозу, сахарозу, сорбит, органические кислоты – хинную, лимонную, яблочную, витамин С, каротин, дубильные вещества, йод и соли калия. Вытяжки из клюквы используют при
многих заболеваниях - для предупреждения образования камней в почках, при заболеваниях мочевыводящих путей и печени, при лечении гастритов с пониженной кислотностью, при воспалении желудочной железы, так как они усиливают
выделение желудочного и панкреатического сока. Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки» [1].

**3.2 Второй завтрак (10.00 – 10.30)**

 Кефир, простокваша, яблоки, хурма, сухофрукты; соки из фруктов: яблочный, сливовый; томатный. Настои на воде
из сухофруктов, шиповника, травяной чай с ложкой меда; летом – ягоды. Один из продуктов, молоко.

**3.3 Обед (12.00 – 15.00)**

 Сырые овощи целые или в салате, каша из зерна или картофель; масло растительное или сливочное, сало, сметана,
хрен, чеснок, лук, петрушка, укроп и другая зелень.

**Комментарии:**

1 «Чеснок содержит витамины C, В1, Р, калий, кальций, магний, медь, железо, марганец, цинк, кобальт, хром, молибден, бром, литий. Препараты чеснока обладают мочегонным, потогонным действием. Они повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, активны по отношению к вирусу гриппа, нормализуют усталость после тяжелых
физических нагрузок, снижают давление крови, улучшают работу сердца, стимулируют пищеварение» [Из рекламы на
продукт «ОТРУБИ ржаные пищевые экструдированные с чесноком» ООО «НПО Экструзионных технологий «ЛАДОГА», Санкт - Петербург].

**3.4 Полдник (15.00 – 17.00)**

 Орехи, семечки; кефир, простокваша, яблоки, хурма, сухофрукты; соки из фруктов: яблочный, сливовый; томатный.
Настои на воде из сухофруктов, шиповника, травяной чай с ложкой меда; летом – ягоды. Один из продуктов, молоко.

**3.5 Ужин (19.00 – 20.00)**

 Салат, вареные овощи, каши из цельного зерна.

**Комментарии:**

 ***2 – 3 раза в неделю – мясное блюдо с овощами. Через день – творог с
морковью или бобовые: горох, фасоль, бобы, чечевица. Через день – 2 яйца, рыба.***

2 «Топинамбур (земляная груша или иерусалимский артишок) содержит комплекс из **400**ценнейших и питательных веществ. Это растение издревле использовали при лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей, варикозном
расширении вен, воспалении кишечника, нарушении обменных процессов и сахарном диабете, как естественный источник
полисахарида инсулина» [1].

 ***2 Эвакуация из желудка***

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продуктов | Время эвакуации |
| 2 яйца, сваренные вкрутую | **2, 5 час** |
| Хлеб, 200 г | **2, 5 час** |
| Жареный картофель, 200 г | **4 час** |
| Картофель с мясом, 200 г + 50 г (мяса) | **5 час** |
| Жирные мясные продукты | **До 2 – х суток** |

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продуктов | Время эвакуации |
| 2 яйца, сваренные вкрутую | **2, 5 час** |
| Хлеб, 200 г | **2, 5 час** |
| Жареный картофель, 200 г | **4 час** |
| Картофель с мясом, 200 г + 50 г (мяса) | **5 час** |
| Жирные мясные продукты | **До 2 – х суток** |

Если вы съедите 200 г хлеба, а затем – яблоко, то яблоко не может продвинуться, так как кишечник занят хлебом.
Яблоко через 20 минут начнет гнить в желудке, выделяя токсины которые всасываются в кровь. Плохо и хлебу: он быстро
свернется и добавит свою часть токсинов

**Запомните**

**1 Яйца, мясо, рыбу – нельзя есть с хлебом и картошкой, а только с овощами.**

**2 Молоко, кефир, простоквашу - нельзя есть с хлебом и картошкой. Эти продукты – несовместимые. Их должна разделять пауза не менее 3 – х часов.**

**Зерно – это семена. Все витамины, микроэлементы – в зародыше!** Ониразрушаются при
обработке зерна. Годовая потребность на взрослого – 5 кг каждого вида, **картофеля – 40 кг!**

###### 4 Совместимость основных продуктов питания

Обсудим совместимость основных продуктов питания (табл. 1). Таблицу нарисуйте красочно, повесьте ее на кухне.

Заметим, что рыбу надо жарить на сале (**5**), на сливочном масле (**4**), растительное масло и сметана к ней подходят на
 (**3**).

**4.1 Совместимые продукты питания (табл. 2).**

### **Таблица 2 Совместимость основных продуктов питания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Оценка совместимости продуктов в баллах | **Примечание** |
| **Отлично** **(5)** | **Хорошо****(4)** | **Удовлетво-****рительно (3)** | **Плохо** **(2)** |
| **Помидоры** | **Творог, кефир, простокваша, сметана** |  | **Сыр** |  | **Кроме молока!!!** |
| **Молоко** | **Творог** | **Сливки** |  | **Картофель** | **С хлебом – очень плохо (1)** |
| **Мясо** |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |
| **Рыба** |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |

Таблица 2 (продолжение)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты | Оценка совместимости продуктов в баллах | **Примечание** |
| **Отлично** **(5)** | **Хорошо****(4)** | **Удовлетво-****рительно (3)** | **Плохо** **(2)** |
| Яйца |  |  |  |  | **Употреблять только с совместимыми овощами и зеленью** |
| Дыня |  |  |  |  | **Санитар – ее нужно есть одну!** |
| **Кефир** |  |  |  |  | **Нельзя употреблять с хлебом и картофелем** |
| **Простокваша** |  |  |  |  | **Нельзя употреблять с хлебом и картофелем** |
| **Сахар** |  |  | **Сметана, сливки,****фрукты** |  | **Категорически не подходит к творогу, кефиру, простокваше** |

**4.2 Совместимые овощи** **и** **зелень (табл. 3).**

Таблица 3 Совместимые овощи и зелень

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи | **Зелень** |
| Огурцы | Репа | **Салат** | **Подорожник** |
| **Сырая капуста** | **Редька** | **Лук зеленый** | **Одуванчик** |
| **Сладкий перец** | **Брюква** | **Петрушка** |  |
| Свекла | Лук | Укроп |  |
| **Морковь** | **Чеснок** | **Щавель** |  |
| **Редис** |  | **Крапива** |  |
| **Овощи отлично сочетаются со всеми продуктами, кроме молока!** |
|  |  |  |  |  |

5 Особенности питания при простудных заболеваниях

Категорически нельзя уговаривать и насильно кормить больных! Из энергии, которой и так не хватает для борьбы с
болезнью, значительную часть вы хотите отвлечь на переваривание пищи, от которой в организм поступят **не питательные вещества, а – токсины. Насильственной кормежкой вы усугубите состояние больного.**

Заболевшие животные умнее нас – они не притронутся к пище, лежавшей даже под носом. Лучше всего – **обеспечить** больного **питьем: теплый морс, травяной чай с медом, но не молоко!**

По желанию, когда попросит, - фрукты или сухофрукты, овощные салаты или цельные овощи, каши, картофель, **ограниченно – хлеб.**  И только тогда, когда больной сам вспомнит о еде.

А вот клизмы больному необходимо ставить каждый день (вода – 2 – 3 л, если есть лимон, то не жалейте – выжмите
его – один, средних размеров; вода должна быть теплой, кипяченой), наполнив кишечник, 5 – 10 минут лежать на животе,
 дождаться сильных позывов и только тогда идти в туалет.

Как пользоваться спринцовкой? Согнуться в тазобедренных суставах над ванной или, стоя на коленях.

С кружкой Эсмарха: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны и подняты. Наконечник кружки
вводится в задний проход и открыть кран.

**Комментарии:**

1 «Лимон лучшее средство при болезнях сердца, печени. Плоды лимона богаты щелочными элементами, а также содержат до 8% органических кислот, азотистые вещества, минеральные вещества (кадмий, медь), витамины А, В1, В2,
Р, С. Лимон применяется при лечении сахарного диабета, анемии, атеросклероза, астении, для повышения иммунитета
организма» [1].

**6 Заключение**

Итак, мы потеряли способность «властвовать» собой, стали рабами своего желудка. То и дело загружаем его, не давая отдыха. При этом не заботясь о сочетании продуктов, ни о их качестве. Болезни прогрессируют. Оказывается, есть
способ спасти себя, мы его обсудили. Способ ДЕШЕВЫЙ, достаточно собственных усилий.

**В пище должно быть 6 элементов:**

***1 Натрий.***

***2 Калий.***

***3 Кальций.***

***4 Магний.***

***5 Фосфор.***

***6 Железо.***

Все они содержатся в натуральных продуктах.

**Калий связывает цезий. Калия много в продуктах:**

- картофель;

- яйцо;

- говядина;

- фасоль;

- пшено;

- гречка;

- пшеница.

**Кальций связывает стронций.** Он лучше усваивается в присутствии растительного масла, боится кипячения.

**Кальция много в продуктах:**

- творог;

- фасоль;

- пшеница;

- яйцо;

- пшено;

- молоко;

- картофель.

Никогда не заполняйте желудок более, чем наполовину, т.е. съедайте не более 1 литра. Главное – не переесть, между
приемами пищи желудок должен отдыхать не менее 3-х часов.

Жидкую пищу – молоко, воду, напитки – жуйте, т.е. по несколько раз бултыхайте во рту каждый глоток.

В сутки человеку требуется от **2700 – 3500 – 4000 – 5000** **калорий,** в зависимости от работы.Калория – это
энергия. Источниками энергии служат: жиры, белки, углеводы. Например:1 г белка, сгорая в организме, дает 4,1 калории;
 1 г углеводов - 4,1 калории; 1 г жира – 9,3 калории.

**Жиров в сутки нужно** 60 – 100 грамм (сюда входят: сало, растительное и сливочное масла, и другие жиры:
 бараний, говяжий, куриный и др.; а также жиры, входящие в состав других продуктов: мясо, рыба, творог, молоко, яйцо,
 сыр, сливки и др.).

**Белков в сутки нужно** 45 – 100 - 110 грамм. Это: мясо, рыба, творог, молоко, яйцо, сыр - белки животные; белки
растительные: мука, крупа, хлеб, бобовые, орехи, семечки. Белки, сгорая, дают 71 % энергии и 29 % - шлаков.

**Углеводы в сутки нужно** 450 – 600 грамм. Это: сахар, мед, варенье, хлеб, мучные изделия, фрукты, овощи, ягоды.
 Углеводы сгорают в организме **без шлаков**, за исключением хлеба, макаронных изделий, так как в их состав входят
добавки (молоко, жиры и другие компоненты).

**Вода** более важна, чем пища. За день воды нужно выпить 1 – 2 литра, **но кипяченой, горячей**. Кипятить не менее **5 минут,** повторно кипяченую воду в пищу не использовать. Поэтому, **обязательно**, выпейте полстакана горячей**,**кипяченой воды:

- утром, сразу после сна;

- вечером, перед сном;

- днем, за полчаса до еды.

Пейте ее медленно, смакуя каждый глоток. Многие не догадываются, что их болезни вызваны недостаточным орошением, «поливом» организма.

Первый признак того, что вам надо пить больше – густая, желтая моча и крепкий запах от нее.

**Фруктовые соки** - пить не позже, чем за **1 час** **до еды**, чтобы желудок их успел переварить.

**Овощные соки** – лучше принимать за **25 минут до еды**, но можно и во время еды и после еды.

**ПЕПСИ** – **КОЛА, КОКА – КОЛА, ФАНТА, ЛИМОНАД – ИСКЛЮЧИТЬ. Самый лучший напиток – вода.**

Спите головой на север или восток.

***Сытый завтрак – враг № 1. Не перекусывайте в промежутках между едой.***

*Нормальное состояние желудка – пустое.* **Ему также нужен покой и отдых.**

**Голод –** это сильное желание хоть что-то съесть и обильная сладкая слюна. Раньше, чем появится голод, не садитесь за стол. Скажите себе: **желудок переполнен, в нем нет места, еще не время.**

**Крупа, изделия из муки – относятся к слизеобразующим продуктам,** способствующим застою в печени. В смеси с большим количеством сахара они еще более опасны (аллергия, диабет, раннее старение). А что же есть? Отвечаю: ешьте
**каши из цельного зерна –** пшеницы, ржи, ячменя, овса, кукурузы, гречки, проса, риса, гороха, фасоли, бобов,
 чечевицы, соевых бобов. **Какой выбор! 12 разнообразных блюд. Очень вкусно!**

**Ваш ежедневный рацион должен** состоять на 50% из цельного зерна, на 25% - овощи, фрукты; на 25% - орехи, семечки, морская капуста, морская рыба**.**

**2 – 3 раза в неделю – мясные блюда, 2 – 3 раза в неделю – молочные дни.**

Если вы станете придерживаться этого простого рациона, то очень скоро почувствуете себя лучше – исчезнут усталость и многие недомогания.

**Запомните! Простая грубая еда с балластом – это путь к здоровью и долголетию.
Напротив, усложняя технологию приготовления пищи, балуя своих чад кондитерскими
изделиями, вы тратите время и силы – вы мостите дорогу себе и им к болезням, к
дряхлости**.

**Суточная потребность в зерне – 0,2 кг. Годовая потребность каждого вида – по 5 кг.**

**Потребность в орехах каждого вида – по 5 кг. Эти продукты, как и фрукты, должны быть постоянно на
вашем столе.**

**Бобовые –** самый концентрированный источник **витаминов, белков, микроэлементов**. Советуют их есть вместо
**мясных блюд** через день. На год требуется 3- 5 кг каждого вида на 1 человека. **Бобовые можно варить с запасом и
хранить в холодильнике.**

**Пшено** – это заменитель **мяса**. Варить его достаточно 5 минут, выдержать в тепле 20 минут и подавать на завтрак
вместе с изюмом.

**Мясо** имеет следующие недостатки:

1) в нем много холестерина, способствующего ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и другим
заболеваниям;

2) оно долго переваривается: от 3 – 24 часов продвигается по кишечному каналу **медленно, гниет, токсиныи
радиоактивные вещества всасываются в кровь и отравляют клетки;**

3) в большей степени, по сравнению с другими продуктами, содержит радиоактивные вещества;

4) оно насквозь пропитано биостимуляторами, консервантами, гормонами и другими вредными веществами;

5) при обжарке на сковороде, особенно в старом масле, образует ядовитые вещества.

**Сколько же и когда есть мяса?**

Ограничивать количество мяса в дневном рационе. Кушайте мясные блюда, **но не чаще 2 –3 раз в неделю, за
ужином с совместимыми овощами, без хлеба и картофеля.**

Предпочитайте постное мясо жирному: оно содержит в 10 раз меньше холестерина. Это: телятина, говядина,
 баранина, индейка, цыпленок, кролик. Перед употреблением вымачивать мясо до 3 – х часов.

**Молоко и молочные продукты. Почему нельзя увлекаться молоком?**

1 Оно имеет свойства накапливать радиоактивные вещества.

2 Оно наполнено гормонами, антибиотиками и другими пищевыми добавками.

3 При пастеризации, когда молоко нагревают до 80 градусов, разрушаются витамины, магний и одна из основных
аминокислот, без которых организм не может усвоить другие. Образуются неперевариваемые соединения веществ.

4 Способность организма усваивать молоко в детстве теряется с возрастом (до 40% взрослых).

5 Усваивается медленно – за 3 часа, плохо сочетается с продуктами, практически с творогом и сливками.

6 Способствует образованию слизи, закупоривающей нос, горло, легкие, зашлакованности, особенно, имунной
системы.

7 Еще хуже кипяченое молоко, в нем некоторые белки, фосфор, кальций переходят в нерастворимые соединения.
Поэтому считают, что молоко в больших количествах вредно взрослым.

**Категорически всем:** ивзрослым, и детям **нельзя** давать молоко, и особенно, кипяченое при слизистых
заболеваниях: насморке, простуде, бронхите, астме. **Не варите каши на молоке!**

Но, если вы решили поесть молока, то кушайте его теплым или комнатной температуры, медленными глотками,

лучше – чайной ложкой **и с другими продуктами – не сочетать**.

**Кисломолочные продукты:** кефир, простокваша, сметана, масло усваиваются лучше**, за 1 час.** Сливки, сметана, масло – при частом употреблении этих продуктов, особенно, **с хлебом, картофелем, крупами**, нарушается **жировой обмен**, о чем дают знать печень и желчный пузырь.

**Норма сметаны на 1 прием – 50 г 2 – 3 раза в неделю**. Отлично сочетается с творогом, помидорами, совместимыми овощами, зеленью.

**Норма на сливочное масло – 15 – 20 г в день**. – Это вместе с кашами и другими продуктами.

**Творог, сыр.** Им присущи недостатки молока в меньшей степени. молока. Норма – 2 – 3 раза в неделю: творога – до 150 г на прием, сыра – 100 г.

Приготовить творог можно из кефира:

***1 способ:*** кефир вливают в кипящее молоко: 1 бутылка молока плюс 1 бутылка кефира. Смесь держат на огне 1 – 2 минуты. За это время отделится сыворотка и образуется сгусток.

***2 способ:*** можно взять 1 л молока плюс 0,5 л кефира и кипятить 5 минут. Творог получится нежный, так как молока в смеси больше.

**Хлеб.** Длялюдейс сидячим образом жизни норма 2 ломтика в день: **на обед или ужин.**

Лучшие сорта для пищеварения:

- хлеб зерновой;

- хлеб обрубной;

- хлеб ржаной простой;

- докторские хлебцы.

В булочных изделиях много сахара, яиц, молока. В желудке и кишечнике вся эта смесь сбраживается и способствует болезням.

**Очень вреден свежевыпеченный хлеб. Наиболее легко усваивается вчерашний хлеб.**

**Ограничим соль и сахар.** Солим мы все, иначе – невкусно. А на самом деле наш организм нуждается **не в соли, а в
натрии.** Это совсем разные вещи. **Натрий** содержится в достаточном количестве в овощах, картофеле, зерне и других
продуктах. Причем организм усваивает только **натуральный** **натрий из растений, он просто не в состоянии переварить минерал, т.е. камень.** До 1 грамма в сутки - выводят почки, остальная соль пошла гулять по телу, наконец,
отложилась: прежде всего, в ступнях и нижней части голени. От соли страдает весь организм.

**Отвыкать, пусть не сразу, но отвыкать.**

**Ограничим сахар.** Радиация усугубила проблему: в районах загрязнения к сахару надо относиться, **как к яду, а
не продукту питания.**

Рафинированный, т.е. очищенный, сахар всасывается в кровь за считанные минуты, действует как наркотик: сначала чувствуете себя хорошо, а последствия от него – плохие, а именно: минерализуются кости, появляются камни в почках, пошли хронические инфекции, диабет и другие болезни, ослабли: воля, внимание, память, пропал сон.

**Сахар, смешанный с белками или, вызывает в желудке гнилостное брожение.**

Заготовка ягод с сахаром менее вредна, чем сахар: под действием ферментов ягод часть сахара превращается во
фруктозу.

Продукты, куда входит «живой сахар» - кондитерские изделия, мороженое, варенье, джемы, компоты, лимонады – старайтесь есть как можно реже и в малых дозах.

**Мед лучше сахара. Кушайте его отдельно и не каждый день.**

**Что делать с сахаром?**

Осенью часть его переработайте на вино, а остатки – обменяйте у пчеловодов на мед.

**Другие продукты, от которых надо отвыкать.**

**1 Избегайте жирной пищи.** Все жареное на маслах, искусственных и животных жирах, копчености, колбасы всех
видов – ведет к ожирению, сердечным заболеваниям, диабету, гипертонии. Чем меньше жиров, тем выше **ваш
иммунитет**, устойчивость к болезням.

**Норма жира в сутки:** 60 – 80 – 90 – 100 г (30 г растительного масла плюс 30 г сливочного масла плюс 40 г сала).
 Сало можно уменьшить до 20 – 30 г, а также необходимо учитывать продукты, куда входит скрытый жир (колбасы,
 сметана, сливки, сыр, творог – это все жирные продукты).

**2 Консервы**, как продукты, перенасыщенные солью и консервантами, особенно вредны. Из овощных консервов
терпимы зеленый горошек, морская капуста.

**Комментарии:**

**Морская** **капуста.** Ее не зря называют водорослью здоровья и красоты. Как ценный для здоровья дар, морская капуста была известна еще в VIII веке в Китае, население которого стало употреблять ее в пищу по указу своего императора; в качестве диетического и профилактического средства. Морская капуста содержит углеводы, пищевые органические кислоты, минеральные вещества и различные витамины. Благодаря разнообразному комплексу пищевых веществ, морская капустаоказываетпрофилактическоеи лечебное действие при заболевании щитовидной железы, атеросклероза и регулирует действие кишечника. Из морской капустыи с добавлением ееможно готовитьразнообразные вкусные блюда: салаты, супы овощные, солянки мясные и рыбные.

**3 Вермишель, макароны, сушки, сухари –** полностью исключить из своего меню. Если уж совсем невмоготу и нечего есть, то очень тщательно их пережевывайте.

**4 Нельзя есть повторно** разогретую или несвежую пищу. Если она (пища) хранилась больше 3-х часов, -это уже несвежая пища, за исключением бобовых.

**5 Новое о супах.** Здоровому, питающемуся натуральными продуктами человеку, **супы не нужны. При традиционном питании они, видимо, нужны.**

**6 Кофе, чай, шоколад – отнесите к лекарствам. Таблица 4 РАСЧЕТ КАЛОРИЙ НА ДЕНЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продукты (100 г)** | Калории |
| Огурцы | **15** |
| Капуста белокочанная  | **22** |
| Морковь | **29** |
| Речная рыба нежирных сортов | **40-80** |
| Картофель | **66** |
| Кефир жирный | **67** |
| Молоко коровье | **67** |
| Виноград | **70** |
| Творог нежирный | **75** |
| Говядина 1-ой категории | **154** |
| Хлеб ржаной формовой | **212** |
| Масса творожная сладкая | **226** |
| Творог 20/% жирности | **233** |
| Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта | **240** |
| Сметана 1-го сорта | **302** |
| Мед | **335** |
| Сыр голландский | **339** |
| Рис | **346** |
| Крупа манная  | **354** |
| Крупа гречневая | **354** |
| Сахар | **410** |
| Масло сливочное несоленое | **781** |
| Масло сливочное топленое | **925** |
| Масло подсолнечное нерафинированное | **928** |

***Список литературы:***

*1 Пастушенков Л.В. «Растения – друзья природы».*

*2 Вячеслав Яцкевич «Очищение», Мн.: 1993 г.*