**Раздельное питание**

Реферат по биологии ученика 9 класса Ф Соколова Максима Алексеевича

МОУ

Средняя школа №6

г. Вязьма

2003г.

**ВВЕДЕНИЕ**

Россия имеет низкую культуру знаний в отношении питания. Они основаны на традиционных подходах без учета произошедших изменений состава потребляемых продуктов, не согласуются, а часто противоречат знаниям физиологии человека.

Между тем, еще отец медицины Гиппократ сказал, что все болезни приходят через рот. В основу теории раздельного питания положены исследования известных ученых Шелтона и Брэгга. Их работу продолжили современные американские физиологи, которые смогли просчитать количественный и качественный процессы прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт. В результате, подход к оздоровлению и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта через ограничения приема пищи путем всевозможных диет был признан нецелесообразным. Весь вопрос – как правильно дать организму питание, а не отказываться от него.

Итак, что же происходит при нашем традиционном питании? Каша с маслом (крахмалы с жирами) или каша с молоком, (крахмалы с белками) попадая в желудок, превращается в смесь кислой и щелочной среды, которые нейтрализуют друг друга. В нейтральной среде питательные вещества не расщепляются, а подвергаются переработке гнилостными бактериями, живущими в желудке. В результате там образуется гниющая «помойка». Чтобы избавится от нее, организм вынужден мобилизовать свои защитные силы, вырабатывать большое количество лейкоцитов, на что затрачивается дополнительная энергия, таким образом, если после традиционного завтрака вскоре хочется есть, значит организм (его клетки) остался голодным, а потратил свои силы на нейтрализацию «помойки» (пищевой лейкоцитоз).

Традиционный обед – суп на мясном бульоне – жиры + крахмалы + белки. Вновь получится ситуация переполнения желудка, которую путают с сытостью.

Человеческий организм имеет очень большой запас прочности. Научные расчеты показывают, что срок жизни может быть 400 лет. Молодые люди едят все подряд и говорят, что все в порядке. Но уже после 30-35 лет человек начинает приобретать «букет заболеваний». Утром нет бодрости, днем – сонливость, вечером – усталость это становится нормальным состоянием зрелого человека. Так быть не должно. Рождение болезненных детей (здоровых почти не рождается) говорит о том, что запас прочности человечества истощился. Начался естественный отбор. Количество здоровья уменьшается с каждым поколением. Если принять здоровье наших дедов за 100%, то у отцов его 50%, у нашего поколения – детей – 25%, следующее – поколение все больное с момента зачатия. Выживание обеспечивается только медикаментозными, профилактическими средствами, правильным питанием, соблюдением здорового образа жизни.

Практически у каждого человека имеется скрытый гастрит. Традиционная картошка с мясом приводит к выделению едких кислот в результате брожения. Гастрит «подготавливает почву» для язвы. Язва вызывает онкологию, которая возникает в результате постоянного раздражения стенки желудка.

В результате брожения в желудке при неправильном питании нормальная микрофлора подавляется, а развивается гнилостная микрофлора. Кишечник может накапливать до 15 кг шлаков в твердой форме – продуктов гниения. Это источник токсинов и днем и ночью. Печень не справляется с их нейтрализацией, происходит отравление окружающих кишечник органов малого таза, что особенно вредно для женщин. Сейчас практически всем людям рекомендуется принимать препараты для поддержания печени.

Так называемые «сопливые дети» – с постоянно мокрым носом – это детский организм стремится освободиться от слизи, которая накапливается в легких от «кашки с молочком». Хронические риниты, тозилиты от неправильного питания в детстве.

Кондиломы (родинки на тонкой ножке), полипозы (на шее, чаше у женщин) – показатель зашлакованности, такие же «штуки» образуются внутри кишечника.

В основе абсолютно любого заболевания лежит зашлаковка организма.

**Раздельное питание**

**1. Значение здорового питания**

Осознание необходимости следить за своим питанием в нашей стране в последние годы приобретает все большую популярность. Все большее количество интересуется тем, как они едят, насколько полноценны их продукты питания и как их полезнее комбинировать. Покупая продукты, мы стали более придирчиво их выбирать. Мы начали предпочитать свежие и экологически чистые продукты. Мы больше, чем прежде, следим за присутствием в рационе фруктов и овощей, свежего молока и качественных молочных продуктов. Многие считают, что необязательно каждый день есть мясо и колбасу, их вполне можно заменить картофелем, натуральным рисом и макаронными изделиями.

Большинство из нас уже слышали о том, что продукты следует правильно сочетать, однако мало кто может точно сказать, как именно это делать.

Может быть, вы подумаете, что в настоящее время врачи и исследователи-диетологи «рвутся в открытую дверь». Однако обратите внимание, сколько среди нас еще людей с избыточным весом, сколько страдает от различных нарушений пищеварительного тракта, высокого давления, диабета и множества других болезней, возникновение которых связано с неконтролируемым приемом пищи. Поэтому, несмотря на широкую пропаганду разных диет, можно предположить, что в отношении культуры питания что-то отсутствует? Возможно, именно раздельное питание для некоторых станет первой ступенькой «лесенки», которая приведет их к более разумному образу жизни.

Самым благоприятным будет следующее процентное соотношение наиболее важных питательных веществ, снабжающих человеческий организм необходимой энергией:

- 12-15 процентов белков

- 25-30 процентов жиров

- 55-60 процентов углеводов

**2. О полном отказе от чего-либо не может быть и речи**

Раздельное питание — как альтернативная форма — не является диетой. При ближайшем рассмотрении вы обнаружите, что раздельное питание — это полноценная, вкусная, разнообразная еда, которая не потребует от вас никаких жертв. Вы можете есть как блюда, содержащие животный белок, то есть мясо, рыбу, яйца, сыр, так и блюда, богатые углеводами, например, рис, макаронные изделия, картофель, хлеб и другие зерновые. Обязательно каждый день ешьте овощи, их можно комбинировать и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами.

Большим преимуществом этой формы питания является неограниченное количество салатов и свежих фруктов. Сырыми овощами и фруктами вы можете начинать и заканчивать день, желательно, чтобы они составляли до 80 процентов всей вашей пищи.

Для многих, наверняка, труднее ограничить потребление сладкого — как фабричного сахара (которого в любом случае рекомендуется употреблять в очень ограниченном количестве), так и различных альтернативных его заменителей. Проще будет отказаться от содержащих много сахара освежительных напитков, сократить количество съеденных пирогов, тортов, пудингов, печенья или конфет, если их заменить сладкими сухофруктами, несколькими орехами или семечками.

Отказ от консервов и полуфабрикатов большинству из нас покажется не таким ' уж сложным. Если у вас проблемы со временем, которое следует потратить на покупку и приготовление натуральной пищи, лучше вместо консервов купите замороженные продукты. Такие продукты — самая лучшая альтернатива свежим.

Список продуктов в рамках раздельного питания огромен. Все они должны быть приготовлены самым щадящим способом, сохраняющим жизненно необходимые вещества. То, что не годится для употребления в сыром виде, нужно варить, тушить, запекать или жарить как можно более щадящим способом.

**3. Нераздельно: здоровье и стройность**

Если вы имеете стройную фигуру, раздельное питание предоставляет вам хороший шанс оставаться долго здоровым. Верность этого утверждения доказывают многочисленные медицинские факты, статистика. Все начинается с ограниченной подвижности отдельных частей тела, с определенной лености, которая неизбежно сопровождает избыток веса. От этого появляются перегрузка скелета, позвоночника, суставов, прежде всего коленных чашечек, что приводит к дальнейшему ограничению движения и подвижности. Если движения доставляют вам боль, то вы инстинктивно постараетесь отказаться от движений.

Еще хуже дело обстоит с невидимыми последствиями избыточного веса: нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения, состоянием сосудов и различными болезнями, связанными с нарушением обмена веществ. Постепенно эти симптомы принимают угрожающие размеры. Слово «фактор риска» в сочетании с избытком веса — у всех на устах, однако число страдающих от избытка веса от этого не уменьшается. Последствия для здоровья могут быть фатальными. Неизбежно также негативное общее влияние избытка веса на ваше настроение и качество жизни.

**4. Питаться раздельно, потому что это разумно**

Мы еще поговорим о том, в какое время дня лучше всего принимать ту или иную пищу и как составить дневной рацион. Сначала мы изложим основной тезис раздельного питания:

Продукты, богатые белками, не ешьте за один прием вместе с продуктами, богатыми углеводами.

Поясним, что мы имеем в виду под продуктами, богатыми белками, и под продуктами, богатыми углеводами. Многие продукты содержат как белки, так и углеводы. Однако в некоторых из них содержится очень много углеводов и мало белков, и наоборот. Поэтому мы говорим о продуктах, богатых белками, если белков в них больше 10 процентов, и о продуктах, богатых углеводами, если в них более 20 процентов углеводов

**5. У раздельного питания есть история**

Для натурального, здорового и по мере возможности оздоравливающего питания имеет значение не только то, что и сколько мы едим, но и когда и как. На это обратил внимание еще тридцать лет назад американский врач д-р Говард Гей. Он предположил (и нашел этому подтверждение в многочисленных историях болезней своих пациентов), что множество так называемых болезней цивилизации связаны не только с современным образом жизни, но и, прежде всего, с денатурированными продуктами питания и способами их комбинирования в процессе приема пищи.

Д-р Гей проанализировал рационы людей, которых еще не коснулась бурно развивающаяся индустрия производства продуктов питания, непривыкших есть белую муку и рафинированный сахар или гамбургеры и копченые куриные грудки, людей, которые не пользовались полуфабрикатами или консервами и не лакомились в кондитерских. Эти «дикие» люди, обитающие в отдаленных районах индийского субконтинента, в основном питались (об этом д-р Гей узнал из докладов колониальных чиновников) овощами и фруктами, орехами и зерновыми, а также — в небольших количествах — молоком и сыром. Они чрезвычайно редко страдали от язвы желудка или хронических запоров, от мочекаменной болезни и подагры, от ревматизма и астмы. Пища, добываемая из окружающей их природы, как правило не вызывала перенасыщения, ибо они редко имели ее в избытке.

И, напротив, в «стране изобилия», в богатых Соединенных Штатах тридцатых годов, регистрировалась ужасающе высокая детская смертность. Д-р Гей обвинял в этом, прежде всего, способ кормления грудных детей, широко пропагандируемые в те годы детские продукты питания, содержащие чрезвычайно много крахмалов и сахаров, а кроме того — обычай перекармливать детей. Природный же продукт кормления грудных младенцев — материнское молоко — почти не применялся.

Дети и взрослые при наличии переизбытка продуктов питания страдали от недостатка жизненно важных веществ, необходимых для здоровья. Эти вещества невозможно усовершенствовать, модифицировать, рафинировать, они должны быть полноценными, ароматными, натуральными, без химических добавок, используемых для выращивания и хранения.

В то время, когда д-р Гей начал пропагандировать свои новые принципы, особо ценным продуктом питания считалось мясо. Сочный стейк или ростбиф для большинства людей стал символом благополучия и изысканного наслаждения.

Говорили, что мясо дает «жизненную силу» и должно быть основой хорошего рациона.

Д-р Гей, напротив, утверждал, что средний американец потребляет в десять раз больше белков, «протеинов», чем ему требуется, и именно это преувеличение потребление является причиной ужасающего роста болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Д-р Гей выступил против чересчур высокого потребления жиров, что, в сочетании с недостатком движения, является причиной лишнего веса и ожирения, которые в свою очередь приводят к плохому самочувствию и болезням (недостаточность пищеварительного тракта и нарушения кислотно-щелочного равновесия организма, что в свою очередь вело к так называемым болезням цивилизации). Защитой от подобных нарушений он считал раздельный прием продуктов, богатых белками, и продуктов, богатых углеводами. Что он имел в виду под такими продуктами, мы объясним позже.

Требования д-ра Гея в тридцатые годы многие считали чересчур революционными. Однако с течением времени его выводы стали казаться уже само собой разумеющимися. Мы знаем теперь, что большинство его постулатов являются разумными и до сегодняшнего дня их можно считать действенными. Однако не стоит скрупулезно придерживаться его принципов.

В индустриальных странах уже много десятилетий проблемой можно считать не недостаток продуктов питания, а - как цинично это ни звучит – их переизбыток. Поэтому наши привычки в еде и в образе жизни мы должны будем постоянно контролировать и проверять, действительно ли те продукты, которые мы едим, имеют достаточно питательных и жизненно необходимых веществ для того образа жизни, который мы ведем.

В этом нам помогут идеи и опыт д-ра Гея и его последователей, которых он приобрел во всех уголках мира. До нашего времени остались актуальными и верными следующие его утверждения.

Самой лучшей возможностью борьбы с болезнью будет устранение причин, которыми она вызвана, а не борьба с ее симптомами.

— Здоровый рацион большей частью должен состоять из сырых продуктов, то есть из сырых овощей, фруктов, зерновых и орехов.

— И в наши дни все еще остается в нашем рационе слишком много продуктов, богатых белками — в основном животного происхождения, мяса и мясных продуктов.

— Такие продукты питания, как белая мука, консервы, рафинированные растительные масла, считаются денатурированными, их следует постепенно (и лучше полностью) заменять свежими полноценными продуктами.

— Мы все еще едим слишком много сладкого и жирного, что приводит к полноте — и в результате этого к различным болезням.

**6. Главное – это равновесие**

Если одновременный прием пищи, богатой белками, и пищи, богатой углеводами, не приводит к нарушению кислотно-щелочного равновесия в организме (так как желудочный сок производится в зависимости от количества принятой пищи), то неоспоримым является то, что преимущественно щелочное питание, которое предполагает принцип раздельного питания, в любом случае предпочтительнее, чем преимущественно кислотное.

Я, основываясь на работах доктора Гея, предлагаю

форму питания с наиболее выгодным соотношением преимущественно щелочного и преимущественно кислотного питания. Продукты питания с так называемым «нейтральным» соотношением белков и углеводов в любом случае должны составлять более половины, а еще лучше — до 80 процентов дневного рациона.

Это условие является причиной успехов метода раздельного питания при лечении всех видов расстройств обмена веществ.

Поэтому современные принципы раздельного питания представляются наиболее приемлемыми. Большое содержание сырых продуктов на щелочной основе и балластных веществ позволяет организму усваивать питательные вещества самым лучшим образом.

По этой же причине раздельное питание считается диетой для тех, кто хочет похудеть.

При более углубленном анализе продуктов, образующих щелочную или кислую основу, можно установить, что продукты с кислотной основой в большинстве входят в перечень продуктов, богатых белками или углеводами (см. приложение 1). Теперь нам понятно, почему раздельное питание ограничивает потребление таких продуктов, а предпочтение отдает в основном продуктам, богатым балластными веществами, и в результате — более легко перевариваемым продуктам на щелочной основе, т. е. растительным продуктам, не слишком калорийным (т. е. с невысокой энергетической ценностью). Когда процент фруктов, овощей и салатов в ежедневном рационе будет чрезвычайно высоким, то калорийность рациона для придерживающихся принципов раздельного питания будет весьма благоприятной.

**7. Раздельное питание — это принцип с большими возможностями**

В наше наука о питании не стоит на месте, и люди в последние десятилетия стали более рационально подходить к этому вопросу. Многие из нас желают придерживаться более здорового образа жизни и питания, не придерживаясь строгих доктрин. Поэтому современные принципы раздельного питания — это программа, которую каждый человек может преобразовывать и приспосабливать соответственно своим индивидуальным предпочтениям, потребностям и привычкам.

Начинайте с выбора продуктов питания для завтраков. Первый прием пищи утром должен состоять в основном из сырых продуктов на щелочной основе с высоким содержанием балластных веществ. Наиболее полезным будет завтрак из большой порции фруктов или из фруктового салата. Хотите сбавить в весе — ограничьтесь только этим. Если можете позволить себе больше калорий, добавьте бутерброд из хлеба с отрубями со сливочным маслом или сливками или бутерброд из хлеба с отрубями с творогом и зеленью. Лучше всего фрукты в форме салата или сока принять за полчаса до следующих блюд завтрака. Очень полезно обед составить из продуктов, богатых белками, так как для переваривания белков в желудке вам требуется больше времени, то есть они обременяют пищеварительную систему на более длительный период, чем еда, составленная из продуктов, богатых углеводами. Чем меньше вы съедите за обедом продуктов, богатых белками, тем меньше организм будет перегружен тяжелой работой переваривания. В результате вы не будете после еды ощущать «тяжесть в желудке».

Некоторым в начале перехода на раздельное питание трудно есть шницель, котлету или рыбное филе без привычного гарнира (картофеля, макаронов или хлеба), однако в процессе перестройки ощущение дискомфорта быстро пройдет. В любом случае начните обед с большой порции салата. Далее можно включить овощной бульон или овощной суп-пюре, любую порцию мяса или рыбы или же блюдо из яиц или сои, дополненные большим количеством овощей. При желании в качестве десерта съешьте несладкие фрукты.

Ужин, богатый углеводами, наиболее легко усваивается организмом, так как после обеда или вечером углеводы перевариваются легче, чем белки. От продуктов, богатых белками, а также от несладких фруктов в этот период суток лучше отказаться. Съешьте на ужин, например, картофельную запеканку, или картошку в мундире с жирным творогом, или спагетти с оливковым маслом и сыром пармезан, или овощную запеканку с грибами. Разумеется, не следует отказываться от листового салата или десерта с бананами или свежим инжиром.

Впрочем, раздельное питание настолько вариабельно, что вы можете по собственному вкусу, в зависимости от своего аппетита или жизненных обстоятельств чередовать обед, богатый белками, с ужином, богатым углеводами, и т. д.

Если для вас по какой-либо причине затруднительно скрупулезно разделять продукты, богатые белками, и продукты, богатые углеводами, в один прием пищи, то, по крайней мере, придерживайтесь некоторых других принципов современного раздельного питания, которые мы приводим далее:

— Не ешьте одновременно продукты, богатые белками, и продукты, богатые углеводами, постоянно.

— Большая часть дневного рациона должна состоять из продуктов на щелочной основе, т. е. из овощей, салатов и фруктов, лучше в сыром виде.

— Уже за завтраком старайтесь есть преимущественно сырые продукты с большим количеством балластных веществ.

— Пищу, богатую белками, лучше принимать за обедом, а пищу, богатую углеводами, — вечером.

— Постарайтесь ограничивать себя в белках животного происхождения, т. е. мясе и мясных продуктах. Заменяйте их рыбой или пищей, содержащей растительные белки (соевыми продуктами). Бобовые (хотя они и трудно перевариваются), побеги, орехи и семена тоже содержат много белков.

— Продукты с высоким содержанием углеводов прежде всего должны быть полноценными и нерафинированными, т. е. вы должны предпочитать, например, хлеб с отрубями.

— Углеводы вроде сахара или других подсластителей следует по возможности ограничивать. Лучше употребляйте сухофрукты и мед.

— Вы можете начать с одного дня в неделю, посвященному раздельному питанию, а затем увеличивайте число таких дней.

Кроме того:

Продукты готовьте щадящим способом. Предпочтительнее всего (прежде всего овощи) тушить, варить, быстро обжаривать или запекать под грилем.

Ешьте медленно. Каждый кусочек пережевывайте и смачивайте слюной, особенно если речь идет о продуктах, богатых углеводами, например, хлеб. Здесь процесс пищеварения начинается уже во рту. Если вы будете есть неторопливо и спокойно, к вам быстрее придет чувство насыщения!

Движение — это жизнь!

Организму гораздо легче будет усваивать питательные вещества, которые поступают в него с пищей, если вы будете поддерживать его хорошее состояние легкой гимнастикой и активными движениями. По меньшей мере постарайтесь хотя бы один раз в день между делами подняться по лестнице, сделать несколько наклонов и приседаний или несколько минут побегайте на месте. Практически в любом месте вам представится возможность сделать дыхательные упражнения перед открытым окном.

**8. Спасение в раздельном питании?**

Если вы стали полными, очень полными и даже толстыми, то вам не поможет только разделение во время одного приема пищи продуктов, богатых белками, и продуктов, богатых углеводами. Однако это может стать для вас важным первым шагом к снижению веса. При такой диете вы выясните, что и сколько еды требуется вашему организму в течение дня: основные питательные элементы, минеральные вещества, витамины, балластные вещества. Прежде всего вам следует следить за правильным сочетанием щелочных, некалорийных, свежих продуктов и калорийных, приготовленных термическим способом — вареными, жареными и т. п.

В результате особо высокого содержания богатых балластами овощей и фруктов новый рацион будет способствовать лучшей работе пищеварительной системы и лучшему самочувствию.

Если вы решились сделать первые шаги в направлении раздельного питания и хотите вместе с этим ограничить калорийность вашего рациона, то считайте, что вы в значительной степени продвинулись вперед. Вы убедитесь, что вам не придется терпеть чувство голода, так как эта диета позволяет есть неограниченное количество сырых продуктов в любое время дня.

Еще больших успехов в отношении снижения веса вы добьетесь, если принцип раздельного питания один раз в неделю или в две недели дополните днем диеты, состоящей из сока или только из фруктов или овощей.

Уже после недельного рациона по принципу раздельного питания вы почувствуете в себе перемены к лучшему.

В зависимости от желания и потребностей вы время от времени можете снова «сесть» на диету на день или несколько дней, при этом обязательно проследите за обдуманным снабжением организма главными питательными веществами (белками, углеводами, жирами). Как правило, вся семья не придерживается диеты по снижению веса, поэтому массы продуктов для всех наших рецептов, рассчитанных на четыре порции (это практически все рецепты, кроме завтраков, а также обедов вне дома), очень просто делятся на четыре. Приводимая рядом с рецептом калорийность относится к одной порции.

Для обычного питания на одного взрослого средняя калорийность дневного рациона должна равняться 2000-2500 килокалориям (для женщин это несколько меньше). Для питания по диете, направленной на снижение веса, длительностью 1-2 недели, среднюю калорийность дневного рациона следует снизить до 1300-1400 килокалорий. Это позволит вам медленно, но верно снизить свой вес до нормы. Запомните, что радикальные методы снижения веса всегда вредны!

Если вы будете постоянно придерживаться принципов раздельного питания, то вы достигнете нормального веса, и это будет долговременным результатом.

**9. Классификация продуктов**

Чтобы уже в магазине не ошибаться при выборе продуктов для приготовления обедов, ужинов или завтраков, мы перечислим вам продукты, богатые белками или углеводами, и — так называемые натуральные продукты (см. приложение 2). Последние вы можете использовать как в сочетании с продуктами, богатыми белками, так и в сочетании с продуктами, богатыми углеводами.

**10. Наши важнейшие растительные продукты**

Овощи и фрукты. Содержание свежих, т. е. сырых продуктов в раздельном питании должно быть как можно более высоким. Прием сырых продуктов начинается с завтрака, когда вы готовите утреннее мюсли с многочисленными свежими фруктами и обогащаете его молоком. Зимой предложение сырых фруктов можно ограничить яблоками и грушами, хранящимися в подвалах, а также покупать экзотические фрукты (апельсины, мандарины и другие). Кроме того, добавляйте в мюсли орехи и семечки, лучше всего урожая того же года, которые не хранились месяцами на прилавках магазинов или дома и не приобрели неприятный прогорклый вкус. Орехи и семечки рубите и мелите только непосредственно перед употреблением. Сезон местных свежих фруктов начинается с клубники и черешни, а затем все лето не иссякает благословение природы с кустов и деревьев.

Фрукты в любой форме, кроме вареной или компотов, годятся для небольших вторых и третьих завтраков и полдников в промежутке между основными приемами пищи, к этим завтракам и полдникам необходимо себя приучить питаться фруктами как на работе, так и в дороге или даже при посещении магазинов.

В обед сырые продукты или салат должны стать началом полноценного приема пищи. Здесь перед нами — выбор самых различных овощей — как местных, так и экзотических. Даже если закончился садовый сезон с салатом, капустой, шпинатом, молодым луком, свежей зеленью, морковью, редиской и т. п., выращенных в теплицах или хранимых в подвалах. Морковь, сельдереи, зеленый или репчатый лук предлагается в продажу круглый год. Их дополняет импорт свежих помидоров и сладкого перца, баклажанов, фенхеля или кабачков. Эти овощи в сочетании с многочисленными видами зеленых салатов могут стать закуской или даже основным блюдом для обеда. Приложив немного фантазии, салаты можно сделать не только вкусными, но и красивыми и аппетитными.

Естественно, что и вечером не следует обходить вниманием сырые продукты (они в основном должны состоять из овощей и салата, из фруктов берите для ужинов только бананы). Причем для вечера, когда вы сидите перед телевизором, читаете или идете на прогулку, вам наверняка больше по вкусу придутся морковь или кольраби, чем пересоленные картофельные чипсы или приводящий к полноте арахис.

Свежие, сырые продукты должны быть как можно большей составной частью ежедневного рациона не только вследствие высокого содержания в них витаминов и минеральных веществ, но и потому, что они имеют необходимые для естественного пищеварительного процесса балластные вещества. Чтобы салаты и блюда из сырых продуктов, мюсли и фруктовые закуски не только были вкусными, но и оказывали на организм наиболее благотворное действие, овощи и фрукты должны быть как можно более свежими. В идеальном случае это фрукты и овощи из собственного сада. Если вы покупаете овощи и фрукты на рынке или в магазине, то постарайтесь их не хранить долго. Лучше, если вы будете ежедневно покупать свежие овощи и фрукты. По крайней мере стремитесь к этому. Там, где это невозможно, большинство фруктов и овощей храните в прохладном, сухом и по возможности темном месте. Разумеется, для этого лучше всего подходят подвалы, такие, какими их делали раньше, — вырытые глубоко в земле, лучше всего с хорошо утоптанным глиняным полом, хорошо проветриваемые и не в непосредственной близости с отапливаемыми помещениями. Холодильник — хотя и практичный предмет в домашнем хозяйстве, однако он не заменяет полностью такой подвал.

Если вы уверены в том, что покупаете картошку, выращенную на экологически чистом участке, а также картошку, в которую не добавлялось средств, для того чтобы она долго хранилась, то ее можно приготовить и съесть вместе с кожурой, в результате чего в ваш организм попадут практически все находящиеся в этом овоще минеральные вещества.

Картофель. Из экзотического овоща он превратился в основное средство питания. Это «земляное яблоко», привезенное в Европу из Южной Америки, содержит много углеводов. Картофель обладает приятным вкусом, он поставляет в наш организм многочисленные ценные вещества, с его помощью мы покрываем значительную часть наших потребностей в белках, витаминах и минеральных веществах, при этом картофель не приводит к избытку веса, как думали раньте и как многие считают сейчас, так как содержит минимальное количество жиров, к тому же углеводов в нем тоже умеренное количество. В конце прошлого века в Германии каждый немец в среднем съедал больше килограмма картошки в день. Хотя это была и не особенно разнообразная еда, однако здоровая и дешевая. Тем не менее большинству домохозяек не хватало фантазии, чтобы приготовить картошку вкусно, соответственно ее ценности. Основная форма приготовления была отварная картошка или картошка в мундире. Затем появился жареный картофель и картофельное пюре, иногда картофельные оладьи. Этими картофельными блюдами и ограничивались, как правило, в большинстве немецких семей. При этом вряд ли какой еще продукт природы предоставляет нам столько возможностей для его приготовления и к тому же так превосходно годится для комбинирования с другими овощами.

Важно то, чтобы картошка правильно хранилась. Картофель содержит яд — соланин — который в основном выделяется несъедобными зелеными плодами из глазков. Относительно низкое содержание в картофеле соланина резко увеличивается при неправильном хранении, например, на свету. Наличие большого количества соланина заметно по зеленой окраске плодов. Зеленые места на клубнях обязательно следует срезать. Запомните, что картошку в принципе нельзя есть в сыром виде!

Рис. До того как рис, обычный рис, который мы засыпаем в свои кастрюли, попадает в наши руки, он проходит множество инстанций индустриальной обработки, во время которых теряет множество важных составных частей для нашего питания. После выколачивания у него удаляют соломенную шелуху и получают так называемый рис-карго, в котором содержится как зародыш, так и семенная шелуха. После этого путем шлифовки с него снимают семенную шелуху и удаляют зародыш. В конце мы получаем гладко отполированные зерна — продукт, в котором уже нет того изобилия витаминов (в основном группы В) и минеральных веществ, что даны ему от природы. Обработанный индустриальным образом рис, неважно, длинный или круглый, практически «пустой». Натуральный рис, однако, сохранивший как серебристую пленку, так и зародыш, является источником драгоценных питательных веществ. Правда, он не может долго храниться. Поэтому такой рис нельзя покупать дольше, чем на 6-8 недель. Натуральный коричневый или бурый рис, который имеется в продаже как круглый, так и длинный, следует к тому же варить вдвое дольше, чем белый и «полированный». Бурый рис имеет сильно выраженный ореховый привкус и прекрасно сочетается с многочисленными соусами и видами овощей.

Макаронные изделия. Скептически к макаронным изделиям из яичного порошка стали относиться не только после различных скандалов по поводу содержимого макаронных изделий фабричного изготовления. Многие домохозяйки уже давно предпочитают готовить тесто для макаронов или лапши дома, при этом как основу используют муку с отрубями, разумеется, мелкого помола или просеянную.

Если вам не хочется возиться с тестом, в магазинах, торгующих натуральными продуктами, можно купить макаронные изделия из высокоценной муки. Правда, сначала нужно привыкнуть к вкусу и консистенции этого теста. Однако с грибными рагу, овощами и, разумеется, с мясными соусами такие макаронные изделия сочетаются замечательно.

Соевые продукты. Кроме соевого соуса, который раньше использовали только от случая к случаю для приготовления какого-либо дальневосточного блюда, соевые бобы вряд ли можно было встретить в европейской кухне. С распространением полноценного натурального питания это положение резко изменилось. Не только соевые бобы и бобовые побеги в настоящее время можно купить везде, но в продаже имеются и соевое молоко, и мизо, и тофу. Они предлагаются в продажу уже не только в магазинах, торгующих натуральными продуктами, и используются на европейских кухнях все чаще и разнообразнее. Так как самостоятельно изготовить соевое молоко довольно сложно, вам придется покупать готовое молоко в стеклянных банках или бутылках. Тофу — это творог, приготовленный из соевого молока. Он почти безвкусный, его можно готовить с самыми разными приправами, зеленью, причем в процессе приготовления их вкус перейдет на тофу. Мизо — вид пасты из соевых бобов, она является превосходной, богатой белком пряной приправой.

Побеги соевых бобов и других семян. Побеги соевых бобов продаются консервированные в банках, время от времени они появляются в продаже в свежем виде в магазинах, торгующих натуральными продуктами. Однако почему бы не вырастить побеги самостоятельно? Это совсем несложно и кроме того не занимает много времени. Если вы хотите сделать привычной еду из проращенных семян, то купите специальный бокс для проращивания семян, покупайте готовые к проращиванию семена и проращивайте их по указаниям на упаковке. Если же вы собираетесь только время от времени высаживать их на своем подоконнике, вам потребуется не более чем банка из-под маринованных огурцов. Самым главным для проращивания семян являются тепло, свет и вода.

В двухлитровую банку кладут примерно 150 г семян и банку доверху наполняют водой. Семена должны набухнуть так, чтобы стать в два раза больше. Как правило, это происходит в течение ночи. После этого семена пересыпают на сито и тщательно споласкивают теплой водой, прежде чем снова пересыпать в пустую и хорошо вымытую банку. Банку накрывают марлей и завязывают у горлышка. Затем ее ставят наискось в большую кастрюлю с водой, причем так, чтобы сквозь марлю с одной стороны могла вытекать оставшаяся вода, а с другой стороны мог проникать воздух, так как для проращивания семян необходим воздухообмен. На затененном подоконнике в кухне с обычной комнатной температурой семена будут прорастать лучше всего. Утром и вечером повторяется процедура ополаскивания семян, т. е. проращенные семена пересыпаются на сито и тщательно промываются теплой водой. В конце они снова пересыпаются в банку, банка завязывается марлей и снова ставится наклонно в кастрюлю с водой.

Отдельные виды семян имеют различный период проращивания. Быстрее всего прорастают семена подсолнечника, пшеницы, нута. Их можно употреблять в пищу уже через 2-3 дня. Соевые бобы прорастают 4-5 дней и дают вкусные ростки. Семена горчицы будут готовы примерно через неделю, ростки у них появляются только через 6-7 дней. Очень интересны семена люцерны, у них особенно вкусные ростки. Чечевица прорастает в течение 4-6 дней.

Проращенные семена будут богатой витаминами добавкой практически в любые салаты. Они очень вкусны в блюдах с яйцами, придают интересный вкус в качестве начинки в пикантные пироги, пиццы или пирожки, кроме того являются своеобразной заправкой для супов.

**11. Рафинированные продукты? — Нет, спасибо!**

Высокоценная или, точнее, полноценная пища зависит не только от способа приготовления, но в первую очередь от самих продуктов, из которых мы готовим разные блюда.

Полноценным мы прежде всего должны считать то, что мы едим в свежем и натуральном виде. Разумеется, это сырые продукты, т. е. овощи и фрукты. Если они выращены на экологически чистом месте (т. е. грунт, где они росли, не перенасыщен минеральными удобрениями и не отравлен тяжелыми металлами, если они, кроме того, не были «защищены» от вредителей и болезней с помощью химических препаратов), то в них в избытке содержатся жизненно важные вещества: витамины, минеральные вещества, микроэлементы, балластные вещества (растительные волокна), очень полезные для пищеварения. Овощи и фрукты обильно снабжают организм щелочными веществами, которые взаимодействуют в организме с кислотами. Пища, богатая белками (мясо, рыба, яйца и сыр), образует кислоты, поэтому кислотно-щелочного баланса при их приеме возможно добиться только с помощью сырых овощей и фруктов.

Учтите, что овощные и фруктовые консервы теряют почти все свои ценные вещества. Из них уже удалены балластные вещества, они «облагорожены», подслащены — т. е. это денатурированные продукты. Наиболее щадящим способом хранения овощей и фруктов является либо замораживание, либо сушка, либо соление с помощью молочной кислоты или, естественно, хранение их в подходящих для этого помещениях.

Очень большую роль играют в натуральной кухне любые сорта зерновых. Они дают организму огромное количество питательных веществ и поэтому в большинстве районов земли считаются основой питания. Однако они выполняют эту функцию только до тех пор, пока из них не будет выведено большинство жизненно необходимых веществ в процессе их «облагораживания». Очищенный рис теряет, по сравнению с натуральным, большую часть своего драгоценного содержимого — прежде всего растительные белки, витамины группы В и множество минеральных веществ.

Рис путем очистки и шлифовки лишают его питательной ценности, из пшеничной муки полезные вещества удаляют практически полностью путем ее размола и получения белоснежного порошка. Чтобы зерно, т. е. муку, можно было долго хранить, кроме богатых полезными веществами внешних слоев зерна, нужно удалить и зародыш. В результате из муки удаляются не только белки, жиры, витамины и минеральные вещества, но и целлюлоза из внешнего слоя оболочки зерна, которая играет большую роль в процессе пищеварения. В результате остаются только крахмал и клейковина. Полноценное зерно, напротив, поставляет организму целые сокровища незаменимых содержательных веществ. В результате хранения после помола зерно теряет свою ценность. Поэтому муку лучше всего использовать непосредственно после помола.

Сахар делает еду сладкой, однако он не сделает слаще вашу жизнь, так как он (если речь идет об обычном рафинированном сахаре) не только не содержит сам по себе никаких жизненно важных веществ, но и отнимает важные витамины у вашего организма, прежде всего витамин В1 и минеральные вещества, то есть его не зря называют «белой смертью». Он уничтожает витамины и кальций. У исследователей проблем питания он не напрасно пользуется дурной славой, не говоря уже о печальных последствиях чрезмерного потребления сахара для зубов. Так как большинство из нас, детей или взрослых, не может отказаться полностью от сахара и сладких продуктов или блюд, то вам следует поискать альтернативные подсластители. Наверняка найдутся некоторые продукты, которые придутся вам по вкусу и которые будут намного более ценными, чем сахар. Прежде всего это природный мед, которым мы обязаны прилежанию пчел. Однако мед тоже не следует есть в больших количествах. Тем не менее в нем содержатся (в отличие от фабричного сахара) минеральные вещества, к тому же мед улучшает обмен веществ и способствует быстрой отдаче энергии организму. Натуральным подсластителем является также кленовый сироп. Он не только вкусный сам по себе, но и придает блюдам совершенно особенный, нежный аромат. Кроме того, в нем содержатся витамины и минеральные вещества. То же относится к свекольному сиропу (его очень удобно использовать для выпечки). Хорошим подсластителем считается и грушевый сгущенный сок, к нему, правда, сначала нужно привыкнуть, зато потом его без колебаний можно использовать вместо сахара.

Что касается жиров, то их следует не только ограничивать в своем рационе, но и следить за тем, какого рода жиры поступают в пищу. Жиры животного происхождения труднее перевариваются, чем растительные жиры, поэтому их потребление следует особенно ограничивать, еще лучше удовлетвориться теми жирами, которые и без того содержатся в мясе. Важно учитывать то, что при употреблении жира потребности организма многократно покрываются ненасыщенными жирными кислотами. Хотя они для него и жизненно необходимы, однако организм эти кислоты не в состоянии производить самостоятельно и поэтому их нужно поставлять извне. Однако множество ненасыщенных жирных кислот в изобилии присутствует в некоторых видах растительных масел, прежде всего в репейном, кукурузном и пшеничном масле, а также в подсолнечном. Жиры же животного происхождения в большинстве своем содержат насыщенные жирные кислоты.

В полноценное питание должны входить только такие жиры, которые производятся щадящим способом, то есть путем холодного отжима из содержащих масла растений. Таким способом добытые масла не нагреваются выше 40°С и в результате в них сохраняются все витамины. Наиболее благородным и дорогим считается растительное масло первого отжима. Для жарки и тушения это масло употреблять нет смысла, используйте его только для салатов.

Резкий и тем более полный отказ от жиров в рамках диеты для сбавления веса весьма сомнителен, так как это ведет к недостатку витаминов. Некоторые виды витаминов (среди них витамины А и D) расщепляются только с помощью жира и усваиваются организмом только в том случае, если вы ежедневно получаете необходимую дозу жиров.

**12. Каждый день — сырые продукты**

Овощи и фрукты должны часто, если не ежедневно, появляться в вашей продуктовой сумке. Разумеется, они должны быть свежими и хрустящими, и по возможности экологически чистыми. Вы не должны удовлетворяться дешевой ценой увядшего зеленого салата или сморщенными помидорами. Лучше всего поискать продавца, который выращивает на своем участке экологически чистые продукты и покупать у него «зеленый товар», по крайней мере летом, непосредственно с грядок. В магазинах, торгующих экологически чистыми продуктами, несколько более высокие цены, к тому же яблоки или морковка в них, возможно, будут не такими красивыми, как в универмаге на углу, однако продукты из них наверняка будут более вкусными, ароматными и, вне всякого сомнения, полезными, так как для их выращивания и созревания не использовались химические средства, защищающие растения от вредителей или болезней.

Возможно, вы больше любите выращивать в своем саду цветы или предпочитаете зеленые газоны, а не грядки. Однако рано или поздно вы станете приверженцем собственноручного выращивания разнообразной зелени, салатов, лука и моркови или малины и клубники — экологически чистых продуктов, которые вы подадите на стол непосредственно с грядки.

Это относится не только к ягодам, фруктам и овощам, экологию нужно учитывать и при покупке картофеля и зерна, сливочного масла и сыра. Для покупки по возможности экологически чистых мяса и птицы тоже лучше всего поискать знакомых крестьян или мясника. Так как порции мяса не должны быть слишком большими, то несколько более высокая цена не будет слишком обременительна для вашего кошелька. Приправы, которыми пользуются постоянно, но в небольших количествах, к тому же покупают про запас, тоже должны быть высшего качества.

То же относится к уксусу и растительному маслу, к орехам, семечкам, меду и пряностям.

Если на завтрак вы не привыкли ограничиваться овсяными хлопьями (готовые мюсли, как правило, содержат много сахара), а предпочитаете чаще есть свежие натуральные зерновые, подумайте о том, чтобы обзавестись зерновой мельницей. Она значительно облегчит постепенный полный переход к полноценным натуральным продуктам как для варки, так и для выпечки. Лучше всего начать со смеси из купленной в магазине белой муки и смолотой на своей мельнице муки с отрубями и постепенно перейти полностью на муку с отрубями. К натуральным продуктам, прежде всего в форме пирогов и печенья, следует привыкать постепенно, резких переходов лучше не делать, они могут вызвать слишком сильное напряжение сил. Переходить от сахара к натуральным подсластителям и ограничивать себя в потреблении рафинированного сахара тоже следует постепенно. Любителям сладкого, сладкой выпечки, десертов или сладкого чая, невозможно перестроиться в течение одного дня. Ограничивайте себя в сладком постепенно и в качестве замены постарайтесь удовлетвориться альтернативными подсластителями.

Если у вас нет возможности или желания самостоятельно выращивать овощи, ягоды и зелень на собственных грядках, поищите людей, которые думают так же, как вы. Возможно, вам будет выгодно организовать оптовые покупки. Множество владельцев экологически чистых продуктов будут рады постоянным покупателям.

**13.Проблемы тех, кто обедает вне дома**

Как при любой форме питания, которая в той или иной степени отходит от привычных норм, людям, которые днем находятся в пути или на работе и у которых один или несколько основных приемов пищи ежедневно происходит вне дома, сложнее придерживаться принципов раздельного питания, чем тем, кто обедает и ужинает дома. Им приходится брать с собой свой обед из дома, и в результате обед, богатый белками, состоящий из мяса, рыбы или соевых продуктов, переносить на ужин (лучше рано вечером), а на работе удовольствоваться богатой углеводами закуской в форме бутербродов с жирным сыром, сырых овощей, бананов или сухофруктов, которые легко приготовить и упаковать. Если вы питаетесь в столовых или кафе, то вы, как правило, можете составить себе меню из отдельных белковых продуктов: мяса или рыбы, дополнив их большой порцией овощей и салатов, а для богатого углеводами ужина взять блюда из картофеля, макаронных изделий, риса и также овощей или салатов. Для того чтобы перекусить в дороге, в любом случае можно захватить с собой из дома фрукты, орехи или печенье из муки с отрубями. При желании вы сможете без труда преодолеть чувство дискомфорта, которое появляется в начале перехода на новые принципы питания.

**14. Суточные ритмы усвоения пищи.**

Утром – есть фрукты, этого достаточно до обеда. Если не можете дотерпеть до обеда, испытываете неприятные сосущие боли значит у вас скрытый гастрит. Это пройдет через 3 недели. Можно до обеда перекусить ложкой меда, орешками. Если есть авокадо – то, что надо (ешьте его чаше, добавляйте в салаты). До 12 часов есть не захотите.

Первое сильное чувство голода ощущается в 11-12 часов, когда «просыпаются» ферменты. Тут надо поесть (в цивилизованном мире это время ленча). Крахмалистая пища – то что надо. Она дает легкую быструю энергию (крупы, салаты, винегреты).

Следующий период голода с 15 до 19 (у всех по-разному). Это обед (17-19) или ужин (для тех, кто рано встал). Следующий ужин в 22 часа. Вот вечером и нужно есть белковую пищу. Она расщепляется медленно, движется через кишечник долго (8-12 часов), поэтому ее нужно есть на ночь, чтобы не смешивать с несовместимой пищей. За ночь и половину следующего дня белки успевают расщепиться и дадут полноценный строительный материал, а не гниющие отходы.

Ни когда не есть «про запас», чтобы не обеспечить себе в желудке процессы гниения. Не надо детей кормить если они не хотят.

Пить нужно до еды. После еды не пейте, чтобы не разбавлять «ферментный бульон». Заканчивать питье нужно за 20 минут до еды.

**Заключение**

Были опрошены несколько человек, которые придерживаются системы раздельного питания. Я не стану говорить о конкретно каждом человеке, а приведу основные результаты опроса.

У всех опрошенных улучшилось общее самочувствие: стали энергичнее, уменьшилась потребность во сне (то есть те, кто спал 8 – 10 часов ночью и еще хотел спать днем, стал спать 7 – 8 часов в сутки). Были сведены к минимуму проблемы связанные с пищеварительной системой, легче был перенесен авитаминоз, нормализовался процесс обмена веществ.

Что касается меня, то я считаю, что раздельное питание – один из наилучших способов сохранить здоровье и похудеть. И сам я стараюсь придерживаться этого способа питания.

Чтобы преодолеть сложившийся стереотип в области питания, требуется большое мужество, сознательность, организованность. И это нельзя осуществить без поддержки всей семьи, так как питание – дело семейное.

Люди, которые перешли на совместимое питание, становятся очень моложавыми, подтянутыми, с хорошей кожей, малым количеством седых волос (волосы восстанавливают цвет). Они выглядят на 20 лет моложе своего возраста.

В своей жизни каждый человек идет особым путем, но счастливым может быть только тот, кто живет просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережет природу, знает, что такое справедливость и доброта.

Правильное питание лежит в основе всех этих ценностей, это – начало пути…

**Список литературы**

«Человек – соль земли». Надежда Семенова. Санкт-Петербург, «Диля», 1999

«Раздельное питание». (Лекция) Т. Данкова. Москва, Сокольники, «ТОР», 30 апреля 1998

«Раздельное питание». Ренате Цельтнер. Феникс, 1997

«Три пользы». И. И. Литвина. Санкт-Петербург, 1997

«Секреты долголетия». Поль С. Брэгг, Герберт Шелтон. Сыктывкар, 1992

Приложение 1

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты на щелочной основе | Продукты на кислотной основе |
| Овощи, салаты, картофель, зелень, фрукты, жирные молочные продукты, соевые продукты, бобовые, орехи (кроме арахиса). | Мясо, колбасные изделия, нежирные молочные продукты, сахара и сладкое любого вида, зерновые, сладкие освежительные напитки, кофе. |

Приложение 2

Таблица 2 Классификация продуктов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продукты, богатые углеводами | Продукты, богатые белками | «Нейтральные» продукты |
| Хлеб предпочтительнее из муки с отрубями или с добавлением отрубей.  Зерно пшеница, полба, спельта, рожь, ячмень, овес, гречка, кукуруза, рис, просо.  Зерновые продукты предпочтительнее из муки с отрубями, манка, крупа или мука грубого помола, хлопья, мюсли, макаронные изделия из муки с отрубями (не яичные макаронные изделия).  Картофель, в том числе топинамбур и батат.  Сахар по возможности ограничивать — мед, кленовый сироп, свекольный сироп, грушевый сгущенный сок.  Подходящие сочетания:  Фрукты бананы, инжир, сухофрукты, съедобные каштаны.  Напитки овощные соки, травяной чай, кофе, чай, чистая вода, пиво. | Мясо: говядина, телятина, мясо ягненка, баранина, крольчатина, свинина, птица и дичь.  Субпродукты (как можно реже!) печень, сердце, почки.  Рыба и другие морские продукты.  Нежирное молоко и нежирные молочные продукты.  Сыр жирностью не более 45%.  Соевые бобы и их продукты, прежде всего тофу, соевое молоко.  Подходящие сочетания:  Косточковые и семечковые фрукты яблоки, груши, сливы, вишня, черешня, абрикосы, персики.  Виноград.  Ягоды лучше из собственного сада: крыжовник, смородина, малина, ежевика, клубника.  Дикорастущие фрукты и ягоды бузина, рябина, брусника, облепиха, терн.  Цитрусовые апельсины, мандарины, грейпфруты, лимоны.  Тропические фрукты дыни, киви, манго, папайя, личи, хурма, гранат, ананас и т. п.  Напитки фруктовые и овощные соки, фруктовые чаи, чай, кофе, вино, шампанское, минеральная вода, чистая вода. | Растительные масла репейное, оливковое, подсолнечное, кукурузное, из грецких орехов, семян тыквы, косточек винограда и т. п.  Жиры животного происхождения сало, смалец, сливочное масло, цельное молоко, парное молоко, взбитые сливки, сметана, жирный творог, йогурт из цельного молока, сливки для кофе.  Сыр только жирные сорта с жирностью более 45%.  Яичный желток.  Орехи и семена лесные орехи, грецкие орехи, южные орехи (бразильские орехи), кокосовые орехи, миндаль, фисташки, орехи пекан, кешью, семена пинии, семена подсолнечника, кунжут, семена тыквы.  Плодовые овощи помидоры, огурцы, сладкий перец, баклажаны, кабачки, тыква, сладкий горошек, стручковая фасоль.  Капуста белокочанная, кислая, краснокочанная, савойская, кольраби, брюссельская, цветная, грюнколь, шпитцколь, брокколи, китайская капуста, пак-чой.  Листовые овощи кочанный салат, айс-салат, римский салат, полевой салат, цикорий-эндивидий, краснокочанный салат, цикорий, листья одуванчиков, кресс-салат.  Корневые и клубневые овощи морковь, сельдерей, зеленая и черная редька, редиска, козельцы, свекла, хрен, брюква.  Луковичные овощи лук-порей, репчатый лук, лук-шалот, чеснок.  Зелень.  Грибы.  Семена и побеги. |

Приложение 3

Таблица 3 Средняя суточная сбалансированная потребность взрослого человека в пищевых веществах и энергии (формула сбалансированного питания А. А. Покровского)

|  |  |
| --- | --- |
| Пищевые вещества | Потребность, г |
| Вода (мл):  Питьевая (вода, чай, кофе и др.)  в супах  в продуктах питания  Белки (г)  Аминокислоты (г):  Триптофан  лейцин  изолейцин  валин  треонин  лизин  метионин  фенилаланин  Заменимые аминокислоты (г):  Гистидин  Аргинин  Цистин  Тирозин  Аланин  Серин  глютаминовая кислота  аспарогиновая кислота  пролин  гликокол  Углеводы (г):  Крахмал  Сахар  клетчатка и пектин  органические кислоты  Жиры (г):  Растительные  незаменимые жиры кислоты  Холестерин  Лецитин  Минеральные вещества (мг):  Кальций  Фосфор  Натрий  Калий  Хлориды  Магний  Железо  Цинк  Марганец  Хром  Медь  Кобальт  Селен  Фториды  Йодиды  Витамины (мг):  С  В1  В2  РР  В6  Пантотеновая кислота  В12  Биотин  Холин  Рутин  А  Е  К  D (ME)  Энергетическая ценность:  Ккал  КДж | 1750-2200  800-1000  250-500  700  80-100  1  4-6  3-4  3-4  2-3  3-5  2-4  2-4  1,5-2  5-6  2-3  3-4  3  3  16  6  5  3  400-450  350  50  25  2  80-100  20-25  2-6  0,3-0,5  5  800-1000  1000-1500  3000-5000  2500-5000  5000-7000  300-500  15  10-15  5-10  2-2,5  2  0,1-0,2  0,5  0,5-1,0  0,1-0,2  50-70  1,5-2  2-2,5  15-20  2-3  5-10  0,002-0,005  0,15-0,3  500-1000  30  1,5-2,5  10-30  2-3  100-400  2700-2850  11900 |