

УДК 641/642
ББК 36.997
Р 17

Дизайн оформления А. Мусина

Раздельное питание / Авт.-сост. И.А. Михайлова, А.М. Михайлов. – Москва : Эксмо, 2014. – 320 с. : ил. – (Кулинария. Здоровое питание).

ISBN 978-5-699-74718-4

Раздельное питание – популярная диетологическая концепция. Она возникла примерно столетие назад. С тех пор ее используют как для коррекции веса, так и в качестве профилактического и лечебного питания при многих заболеваниях.

В России среди «модных» диет раздельное питание стабильно удерживает первые места в рейтингах популярности.

Приведенные в книге рецепты разделены на три стола: белковый, нейтральный и углеводный. Такое деление поможет избежать ошибок при раздельном питании, постоянных раздумий о сочетаемости разных продуктов и облегчает выбор блюда, которое отвечает вашим индивидуальным потребностям и образу жизни. Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-74718-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

РАЗДЕЛЯЙ... — И ЕШЬ!

Все питательные вещества, полученные во время приема пищи, должны усваиваться. Поглощать продукты и не усваивать питательные вещества из них — значит тратить их впустую. Кроме того, при хаотическом потреблении продуктов могут образоваться такие вещества, которые оказывают токсический эффект на весь организм. Правильное сочетание продуктов не только обеспечивает наилучшее усвоение, но и защищает от токсического воздействия на организм.

*Отрывок из книги Герберта М. Шелтона
«Раздельное питание... Без проблем».*

Раздельное питание — популярная диетологическая концепция. Она возникла примерно столетие назад. С тех пор ее используют как для коррекции веса, так и в качестве профилактического и лечебного питания при многих заболеваниях.

В России среди «модных» диет раздельное питание стабильно удерживает первые места в рейтингах популярности.

Из истории системы

Сегодня существуют две распространенных системы раздельного питания. Это раздельное питание по Хэю и Шелтону.

Американский натуропат **Герберт Шелтон**, наиболее известный в нашей стране популяризатор раздельного питания, классического медицинского образования не имел.

Он закончил колледж врачей нетрадиционной медицины, школу натуропатии, аспирантуру в колледже хиропрактиков, а для души занимался учением Аюрведы. Шелтон оказался плодовитым писателем, его перу принадлежит семитомный (!) труд, посвященный правильному образу жизни, физическим упражнениям, половому воспитанию, теориям здоровья и болезни.

Свои принципы раздельного питания он впервые опубликовал в книге «Правильные сочетания пищевых продуктов». В своих рабо-

тах о питании Шелтон ссылался не только на результаты исследований соотечественников — американцев, но и на труды великого русского ученого И. П. Павлова и даже на Ветхий Завет, трактуя его постулаты в интересах своей теории.

Кстати, великий популяризатор идеи раздельного питания прожил долгую и плодотворную жизнь. (Он погиб в возрасте 98 лет в автомобильной катастрофе.)

Совместимость продуктов

О совместимости продуктов знали еще в древности. Древнеиндийская медицина «аюрведа» (в переводе с санскрита — «наука жизни»), возникшей более 5 тысяч лет назад, учит о пищевых сочетаниях, оказывающих вредное действие на организм. Выделяются следующие продукты: мясо и молоко, рыба и молоко, кислые фрукты и молоко. В тибетской медицине в трактате «Джудши» также противопоказано сочетание мяса, рыбы с молоком, яиц и рыбы, простокваши и молодого вина, ягод и молока. У ортодоксальных евреев и по сей день запрещается употреблять мясо вместе с молоком.

Обладая недюжинными способностями предпринимателя, Шелтон успешно воплощал свои идеи в жизнь. Большую роль в распространении и популяризации теории Шелтона сыграли звезды Голливуда, многие из которых также были его пациентами. В 1928 году Шелтон основал в городе Сан-Антонио (США, штат Техас) школу здоровья, где более 40 лет продолжал изучать и применять на практике метод раздельного питания, причем не только в оздоровительных целях, но и для борьбы с различными заболеваниями.

В отличие от Шелтона, Уильям Говард Хэй окончил медицинский колледж при Нью-Йоркском университете в 1891 году и стал практикующим

хирургом. Спустя 16 лет собственные недуги (Хэй весил 102 кг, у него была гипертония и болезнь почек), заставили его искать связь между питанием и состоянием организма. Из своих исследований Хэй сделал вывод, что ключ к улучшению здоровья — в правильном сочетании продуктов.

Особое внимание доктор рекомендовал уделять кислотно-щелочному балансу в организме. А именно: «Дабы избежать «перекисления», следует ограничить в рационе мясо, рыбу, колбасы, яйца, сыр, сладости, алкоголь кофе.

Напротив, «ощелачивающие» свежие фрукты, овощи, зелень, можно употреблять в любом количестве».

Свои диетические принципы он изложил в книге «Здоровье через питание» в 1935 году.

Суть раздельного питания

По теории раздельного питания, огромное число проблем со здоровьем возникает из-за того, что в организме накапливаются токсины и кислотосодержащие отходы. Это происходит из-за того, что мы употребляем крахмалосодержащие и белковые продукты в один прием пищи, едим слишком много белков, углеводов и обработанной пищи, способствующей формированию кислот, с слишком мало овощей и фруктов, способствующих формированию щелочи. Все, что мы едим, обладает способностью превращаться в кислоту или щелочь, и сочетание продуктов позволяет поддерживать нужных баланс пищеварения.

Согласно раздельному питанию, секрет хорошего здоровья в том, чтобы снизить количество продуктов, формирующих кислоты, и увеличить потребление полезных продуктов, способствующих образованию щелочи.

Цельс о раздельном питании

Еще выдающийся врач Древнего Рима Цельс, говорил о неблагоприятных сочетаниях пищевых продуктов, которым присуща различная быстрота и трудность переваривания. Перемешивание в желудке таких веществ ведет к загниванию пищи и отравлению организма. Он выделял некоторые продукты плохо усваиваемых желудком, и призывал к осторожности в отношении жирных, очень сладких, соленых и тушеных продуктов, которые легко портятся внутри организма (мясо, рыба, молоко, сыр, мед, вино и виноград).

Зачем необходимо разделение?

Причина раздельного приема белков и углеводов заключается в том, что они по-разному усваиваются. Переваривание углеводов начинается уже во рту. Фермент слюны амилаза расщепляет крахмал, переводя его в лучше усваиваемую организмом форму. Собственно переваривание углеводов осуществляется затем в тонком кишечнике под влиянием ферментов поджелудочной железы в щелочной среде. Белковые же питательные вещества перевариваются в желудке под воздействием кислот.

Если принимать белки и углеводы вместе, то питательные вещества с трудом перерабатываются организмом.

Выделяемый пищеварительный секрет не обеспечивает полного переваривания пищи. Она проходит по тонкому кишечнику, где часть питательных веществ всасывается, а часть «накипи» оседает на стен-

ках кишечника и «замуровывает» его всасывающую поверхность. Основная же часть не переваренной пищи при этом скапливается в толстой кишке, которая таким образом наполняется неперева­ренными продуктами.

Они обезвоживаются и компактно укладываются в складках толстой кишки, где могут храниться долгие годы. Такой кишечник становится источником общей интоксикации организма, ведь его всасывающая поверхность превышает 300 м². Следствием являются плохое самочувствие, вялость и излишний вес.

Недаром говорят: в каком состоянии кишечник, в таком состоянии все тело.

Сочетание продуктов при раздельном питании

Сочетание продуктов при раздельном питании является особенно важным моментом, так как при малейшем нарушении правил совместимости теряется весь эффект от данного типа питания. Теряется вся польза, начинают снова образовываться токсины, шлаки, работа

Авиценна о раздельном питании

В средние века Авиценна советовал употреблять продукты в таких сочетаниях, чтобы они уравнивали друг друга и не приносили вреда. В первой книге «Канона врачебной науки» Авиценна писал: «Употребление разнообразной пищи может оказаться вредным по двум причинам: первая — одновременное переваривание каждой из них и несовместимость удобоваримой и неудобоваримой пищи. Вторая — возможность съесть больше, чем это можно при разнообразной пище. В древности люди, воздержанные в жизни, избегали этого, они довольствовались тем, что утром ели мясо, а вечером хлеб».

пищеварительной системы снова нарушается и смысла сидеть на раздельном питании в таком случае нет никакого. А без сочетания продуктов рацион будет очень скудным.

Мясо всех видов и **рыба** могут сочетаться с зелеными овощами, а так же с овощами, не содержащими крахмал. Такие овощи помогают переработки животного белка и способствуют выведению лишнего холестерина.

Бобы сочетаются с крахмалосодержащими овощами, зеленью, а так же с жирами.

Сахар не желателен к употреблению. Сахар не переваривается в желудке. Попадая с другой пищей, он может стать причиной процессов брожения.

Мед — уже переработанный продукт и не вреден для пищеварительной системы (в разумных количествах, конечно)

Картофель, крупы и хлеб являются несочетаемыми с белками животного происхождения. Если хлеб приготовлен из цельного зерна, то он может сочетаться с овощными салатами.

Фрукты лучше употреблять отдельно, минут за 15–20 до приема пищи.

Молоко желательно употреблять как отдельное блюдо. Попав с другими продуктами в желудок, оно замедляет их переработку. Кисломолочные продукты сочетаются с друг другом.

Яйца очень хорошо сочетаются с зеленью и некрахмальными овощами.

Режим питания

Чтобы поддерживать равновесие в организме, необходимо соблюдать следующий режим питания: один прием пищи полностью щелочной (только овощи или фрукты), один углеводный и один белковый.

Овощи, салаты и фрукты приводят к образованию щелочи, они нейтральны и могут употребляться совместно со всеми другими пищевыми группами. Их можно есть в любой прием пищи, и они должны составлять должны составлять до 60% рациона. Кроме того, нейтральные продукты, содержащие большое количество балластных веществ.

Второй основной составляющей питания являются углеводные, по возможности, полноценные продукты. Наименьшую долю в нашем меню должны составлять белковые питательные вещества.

Для лучшего пищеварения между приемами разных групп пищи должны быть паузы в 4–4,5 часа.

Павлов о раздельном питании

И. П. Павловым было установлено, что переваривание и усвоение различных видов пищи происходит в строго определенном отделе пищеварительного тракта, где и выделяются соответствующие пищеварительные соки или ферменты. Пищеварительные соки, необходимые для переработки мяса, хлеба и молока, настолько отличаются друг от друга, что академик специально называл данные пищеварительные соки «мясной сок», «молочный сок» и «хлебный сок». Причем все эти отличия характерны не только для желудка, но и для всего желудочно-кишечного тракта. Кроме того, в переваривании различных продуктов по-разному участвует и микрофлора нашего кишечника.

Время переваривания пищи

После обеда пища переваривается в желудке от двух до четырех часов, после чего попадает в тонкую кишку, где процесс переваривания длится еще от 4 до 6 часов, после этого пища переходит в толстую кишку, где может находиться еще около 15 часов.

Цифры, приведенные ниже, показывают сколько времени продукты проводят в желудке здорового человека при одновременном приеме в пищу только одного указанного продукта.

Принципы теории Шелтона

- Есть нужно только при ощущении голода.
- Никогда не есть при болях, умственном и физическом напряжении.
- Никогда не есть во время, перед, или после напряженной работы.
- Не пить во время еды.
- Тщательно пережевывать пищу.
- В один прием сочетать только определенные продукты — это и есть главный постулат раздельного питания.

Фрукты

Арбуз усваивается за 20 минут.

Дыни — 30 минут.

Апельсины, грейпфруты, виноград — 30 минут.

Яблоки, груши, персики, вишня — 40 минут.

Овощи

Томаты, листовой салат, шпинат, цикорий, листовая капуста огурец, сельдерей, зеленый или красный перец, другие сочные овощи перевариваются в течение 30–40 минут.

Овощи вареные, тушеные или на

пару — 40 минут.

Кабачки, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль, тыква, кукуруза в початках — 45 минут.

Корнеплоды: репа, морковь, свекла, пастернак, турнепс и т.п. — 50 минут.

Крупы

Бурый рис, пшено, греча, кукурузные хлопья, овес — 90 минут.

Фасоль и бобовые.

Чечевица, фасоль лима, нут, горох, фасоль и бобы — 90 минут.

Соевые бобы — 120 минут.

Орехи и семена

Семена подсолнуха и тыквы, кунжут — около 2 часов.

Орехи: миндаль, арахис (сырой), кешью, бразильский орех, грецкий орех, пекан — 2,5–3 часа.

Если семена и орехи на ночь замочить в воде, а потом растолочь, они быстрее усвоятся.

Молочные продукты

Снятое молоко, обезжиренные домашний сыр, рикотта, нежирный творог или крем-сыр около 90 минут.

Творог из цельного молока — 120 минут.

Твердый сыр из цельного молока — 4–5 часов.

Животные белки

Яичный желток — 30 минут.

Яйцо (полностью) — 45 минут.

Треска, морепродукты — 30 минут.

Лосось, форель, сельдь, более жирная рыба — 45–60 минут.

Курица — 1–2 часа (без кожицы).

Индейка — 2 часа (без кожицы).

Говядина, баранина — 3–4 часа.

Свинина — 4–5 часов.

Пример рациона

На **завтрак** следует употреблять что-то одно на выбор: салат из полукислых или кислых фруктов, каша на воде, яйца, сваренные вкрутую, яичница с зеленью.

На **обед**: салат (зелень, помидоры, огурцы) с белковыми (куриная грудка, рыба) или углеводными блюдами (картофель, рис, макароны). Вместо салата можно употреблять обжаренные овощи в масле, тогда основным блюдом должны быть только крахмалосодержащие продукты.

На **ужин**: нужно выбрать противоположный вариант обеда. Если на обед были белки, то на ужин углеводы и наоборот. Если целью раздельного питания является похудение, то нужно выбирать менее калорийные и более легкие продукты.

Внимание!

Во многих сельскохозяйственных продуктах — молочных, бобовых и сое, крупах — соотношение белок-крахмал неблагоприятно. В продуктах промышленного изготовления — колбасах, бисквитах, безалкогольных напитках, пудингах, шоколаде — такое соотношение практически произвольное и случайное.

Полное разделение невозможно

Критики раздельного питания постоянно указывают на то, что невозможно осуществить полное разделение белков и углеводов. Дело

в том, что даже в богатых углеводами продуктах содержатся белки, а в белковой пище можно отыскать углеводы.

Приведенные в наших рецептах блюда, помеченные как богатые углеводами, могут, разумеется, содержать малые количества белка. Но при раздельном питании речь идет не о стопроцентном разделении, а о том, чтобы по возможности не смешивать продукты питания с различными составляющими веществами.

Плюсы и минусы раздельного питания

Плюсы

✧ Доступность: все продукты можно купить в обычном продуктовом магазине.

✧ Однообразная пища легче усваивается. Следовательно, она быстрее проходит желудочно-кишечный тракт, не задерживаясь в нем дольше необходимого для переваривания времени. Это не допускает развития таких процессов, как гниение и брожение.

Ненного математики

Пять групп питательных веществ могут объединяться в пары в различных продуктах. Таким образом, существует 15 возможных сочетаний (не считая, например, пар «белок-белок» или повторений: «крахмал-белок» и «белок-крахмал»). Комбинации из трех, четырех и пяти питательных веществ тоже возможны. Таким образом, существует 246 комбинаций, многие из которых встречаются в продуктах, произведенных промышленным способом. Теория раздельного питания уменьшает число сочетаний до десяти, четыре из которых считаются удачными, а шесть — нет.

✧ Освобождается много энергии, которую организм может использовать для других видов жизнедеятельности. У человека прибавляется сил, улучшается здоровье и возрастают шансы жить полноценной жизнью даже в преклонном возрасте.

✧ Раздельное питание помогает избавиться от артрита, заболеваний ЖКТ, не допускает расстройств желудка, оказывает полезное влияние при лечении аллергии и астмы.

✧ Принцип раздельного питания понравится тем, кто хочет похудеть, не занимаясь подсчетом калорий. Ди-

ета пропагандирует употребление фруктов и овощей в больших количествах, что может принести только пользу.

✎ Изменяется образ жизни: любые нездоровые привычки — курение, слишком напряженная работа, вредные эмоциональные состояния (стресс, плохие мысли) — способствуют формированию кислот.

Минусы

✎ Приходится отказываться от некоторых привычных блюд, постоянно думать о сочетаемости разных продуктов.

✎ Теорию изолированного употребления белков и углеводов на практике реализовать достаточно сложно, ведь большинство продуктов содержат одновременно и то, и другое. К примеру, в картофеле содержится растительный белок, а в мясе — гликоген, то есть животный крахмал.

Звезды и раздельное питание

Многие известные люди, когда их спрашивают о том, как им удается поддерживать свое тело в хорошей форме, говорят о том, что практикуют раздельное питание. Среди адептов этой системы питания: актрисы Одри Хепберн, Катрин Денев.

✎ Снижается уровень содержания гормонов дофамина и серотонина, так называемых «гормонов счастья». Ученые утверждают, что синтез этих веществ происходит только при одновременном поступлении в организм белков и углеводов.

✎ Диабетики и больные прочими заболеваниями должны сначала проконсультироваться с врачом по поводу ограничения калорий и пищевых групп.

✎ Несмотря на то, что принцип раздельного питания кажется логичным, не существует убедительного научного подтверждения этой системы. Ученые считают, что человеческий организм гибок и может усваивать пищу в любых сочетаниях, а снижение веса достигается благодаря ограничению калорий.

Раздельное питание для похудения

В качестве способа похудения раздельное питание получило широкое распространение. Оно позволяет получить не только хороший результат, но и надежно его закрепить. Раздельное питание для по-

худения не изматывает организм, как это делают различные строгие диеты и физические упражнения.

Успех раздельного питания объясняется тем, что питаясь однообразной пищей, мы снижаем риск переедания. А когда на столе много различных блюд, все равно существует риск хоть небольшого, но переедания.

Самое важное

Раздельное питание подразумевает соблюдение особых правил раздельного питания. Эти правила касаются как содержания рациона, так и самого процесса приема пищи.

Существуют следующие правила раздельного питания.

- ❑ Никогда не принимайте одновременно продукты, богатые белками и углеводами.

- ❑ Между приемом белков и углеводов перерыв должен быть два часа, поэтому есть нужно чаще. Не заставляйте себя, если нет чувства голода, и не переедайте. Так же не стоит сильно наедаться перед тяжелой работой.

- ❑ Больше половины продуктов питания должны составлять фрукты и овощи, лучше всего в сыром виде.

- ❑ Арбузы дыни и молоко являются ни с чем несовместимыми продуктами, и употреблять их нужно в гордом одиночестве.

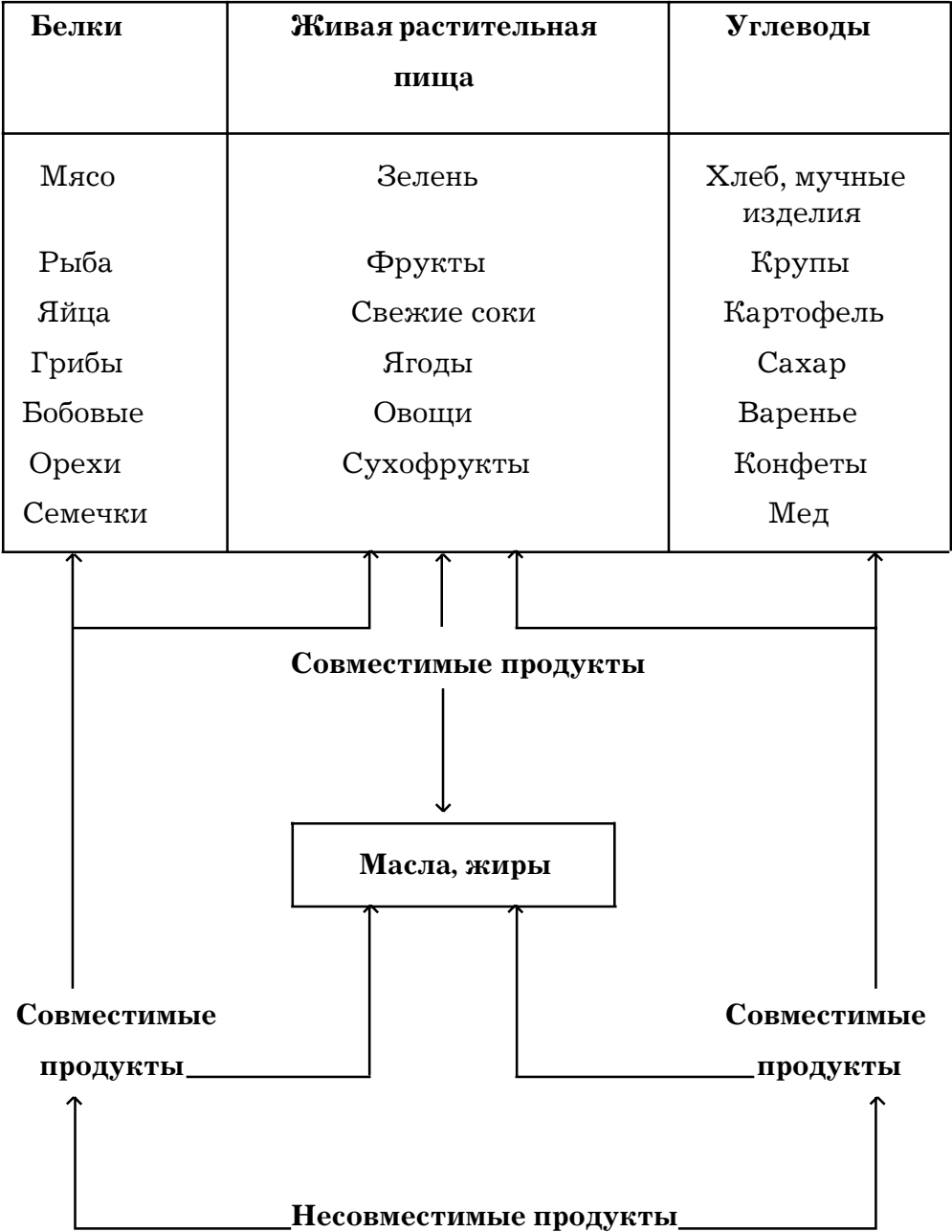
- ❑ Ешьте как можно больше полноценных продуктов и поменьше мяса.

- ❑ Приготавливайте пищу по возможности щадящим способом (на-пример, на пару).

- ❑ Ограничьте потребление различных приправ, соли.

- ❑ Нельзя пить воду во время приема пищи. Пить можно за 15 минут до еды и через 30 минут после фруктов, 2 часа после употребления крахмалов и четыре часа после белков. Связанно это с тем, что

Схема раздельного питания



вода долго не задерживается в желудке, унося с собой пищеварительный сок. Кроме того запивание способствует менее тщательно-му пережевыванию и обработки слюной

⌘ Тщательно пережевывайте пищу. Недостаточно пережеванная пища хуже усваивается и нагружает пищеварительную систему.

Время переваривания пищи

Все в человеке — весьма индивидуально, но в среднем: овощи перевариваются в желудке 1–2 часа, фрукты 20 минут, мясо — 3–4 часа, а молочные продукты по усвояемости находятся где-то посередине.

Большинству людей перспективы, открываемые отдельным питанием, кажутся привлекательными, однако не у каждого хватает времени и терпения ежедневно просчитывать свой рацион, самостоятельно подбирать наилучшие сочетания из имеющихся у него в доме продуктов.

Поэтому существует масса специальных схем и таблиц, облегчающих

эту задачу. Применяя эти рецепты, вы познакомитесь с разными видами продуктов и их комбинациями, что будет полезно вашему здоровью и принесет облегчение работе вашей пищеварительной системы. Ну и, конечно же, откроете для себя вкусную и в то же время полезную пищу.

БЛЮДА БЕЛКОВОГО СТОЛА

Может стать, что волки больше не видят в людях хищников. Это вполне вероятно ввиду нашей нынешней диеты, состоящей в основном из углеводов и фастфуда.

Шон Эллис

Белковый стол предполагает использование в пищу продуктов с большим содержанием белков. Из этих полимеров строятся гормоны, антитела, ферменты и ткани человеческого организма. Наш организм не может самостоятельно продуцировать 8 из 20 аминокислот: они должны содержаться в продуктах питания.

Переваривание белка происходит при помощи ферментов, вырабатываемых в желудке, поджелудочной железе и стенках тонкого кишечника. Основной реактив для его расщепления — секрет желудка: соляная кислота и пепсин. После превращения белка в пищеварительной системе в аминокислоты последние попадают в воротную вену, а затем в печень. Из печени аминокислоты попадают в кровеносную систему и разносятся по тканям организма.

При употреблении смешанной пищи, активность ферментов подавляется другой пищей и ферментами, выделяющимися для ее обработки. Так, например, жиры и белки препятствуют нормальному усвоению друг друга. Жиры подавляют выделение желудочного сока, необходимого для переваривания белков.

Происходит нарушение многих биохимических процессов, что приводит к брожению непереваренной пищи, возникает избыточное газообразование, расстройство желудка и другие неприятные явления, свидетельствующие о том, что организм подвергается отравлению собственными токсинами. Правильное раздельное питание может значительно сократить потребность в белках и, как следствие этого, уменьшить количество продуктов распада.

Богатыми белками могут, как правило, считаться те продукты, в которых содержится более 10% белков. К ним относятся, прежде всего, мясо, птица, рыба и морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты, а также пищевые продукты из сои (тофу, соевое молоко и т. п.). Человеческому организму требуется определенное количество белка для построения тканей тела. Для физически развитого, работающего 30-летнего мужчины суточная потребность белка — 36 г, в переводе на сырое мясо — около 150 г. Это значительно меньше, чем при смешанном питании, когда большая часть белка не переваривается и не усваивается.

Существуют три вида белков:

- α животный — мясо, рыба, птица, яйца,
- α белок молока — творог, сыр, брынза,
- α белок растительного происхождения — орехи, семена, горох, фасоль, чечевица, спаржа.

Тепловая обработка пищи изменяет химический состав белков. Для ускорения белкового обмена белковые продукты необходимо нагревать, что облегчает их усвояемость.

Внимание: животные белки совершенно не сочетаются с алкоголем! Чем крепче спиртное, тем сильнее оно способствует осаждению пепсина — фермента, который необходим для переработки белков животного происхождения.