**Диетическое питание, часть первая**

 *«Лечит болезни врач, а исцеляет природа»*

Гиппократ

**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.

**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.

**Что за чем есть?**

1. Сырая пища – впереди вареной.

2. Жидкая пища – впереди сухой.

3. Перевариваемая пища быстро – впереди перевариваемой медленно.

**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.

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.

**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.

**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.

**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.

**Ужин (19.00 – 20.00)**

Салат, вареные овощи, каши из цельного зерна.

Комментарии:

1. 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.

**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  |

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! Они разрушаются при обработке зерна. Годовая потребность на взрослого – 5 кг каждого вида, картофеля – 40 кг!

**Совместимость основных продуктов питания**

Обсудим совместимость основных продуктов питания (табл. 2). 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).

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 |
| 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 |

**Совместимые овощи и зелень.**

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! |

**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.

**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.

**Диетическое питание, часть вторая**

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: и взрослым, 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.**

Для людей с 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 капуста оказывает профилактическое и лечебное действие при заболевании щитовидной железы, атеросклероза и регулирует действие кишечника. Из морской капусты и с добавлением ее можно готовить разнообразные 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 каждый 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 |

*Календо С.П.*

*Раповец В.А.*

Г.Минск