

# Основные принципы здорового питания



## ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Идеальным питанием для каждого из нас, независимо от пола, возраста, образа жизни и пр., является такое питание, которое не вызывает появления хронических заболеваний, сбоя в работе желудочно-кишечного тракта, дискомфорта в процессе пищеварения, запоров и не приводит к задержке естественных отпавлений организма и его самоотравлению. Идеальная пища — это пища родного дома, родного очага, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери и внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности, данного народа, данной национальности. Это и будет идеальным питанием здорового человека.

Но если возникают сбои в работе желудочно-кишечного тракта, органов пищеварения, нервной системы, если появляются вынужденные обстоятельства, заставляющие нас отказаться от привычного с детства питания, то восстановить собственное здоровье можно только путем лечебного голодания.

*Принципы сезонного питания.* Питание по сезону — это основа здорового пищеварения. Каждый месяц природа нам

дает все необходимое для полноценного питания именно в той местности, где мы родились или живем. Например, у нас на Алтае в конце апреля появляется березовый сок, самый полезный в этот период, и выход из лечебного голодания с его использованием — лучший. В мае появляется черемша — дикий чеснок, в нем есть все необходимые витамины, которые нужны организму в это время года. Самый благоприятный период у нас на Алтае для сыроедения — август–сентябрь.

Самым оптимальным вариантом для зимы станет горячая либо теплая, а также жирная пища. Если организм не будет получать согревающей пищи, он непременно начнет создавать жировые запасы самостоятельно.

**Сбалансированный рацион питания.** Согласно современным исследованиям здоровое питание имеет следующее соотношение:

- ▶ 80% — свежие фрукты, сухофрукты, зелень, овощные салаты, проросшая пшеница, семена тыквы, подсолнечника, кедровые орехи, кисломолочные продукты, злаки, бобы, соя, фасоль, горох, морепродукты, перепелиные яйца, грибы. Помимо овощей и фруктов лучшим источником клетчатки являются каши. Начинайте свой день с овсянки — это лучший вариант. Вместо обычного хлеба покупайте черный, грубого помола. Скажите жесткое «нет» булочкам и пирожным. Зимой самый полезный продукт — квашеная капуста.
- ▶ 20% — рыба, птица, мясо.

Рекомендуется делать выбор в пользу рыбы, телятины и мяса птицы в качестве основных источников белка с низким содержанием жира. Постарайтесь снизить потребление говядины и свинины, отдавая предпочтение рыбе и мясу птицы (без шкуры, еще лучше — грудки).

Исходя из этого списка и своих пищевых пристрастий можно сформировать собственное меню.



**Ограничения в питании.** Известно, что около 80% своей энергии человек тратит на переваривание и усвоение пищи. Если люди переедают, почти вся их энергия уходит на абсолютно ненужную переработку пищи. В таком случае человек превращается в биомашину.

Исследования показали, что наиболее продуктивно действуют те, кто в питании придерживается принципа умеренности.

Попробуйте ограничивать себя в еде, и масса энергии освободится у вас для более нужных и более рациональных дел. Разумные ограничения позволят стать более работоспособными, менее утомляемыми.

Полезно есть часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе маленькую ложку, небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню.

Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает пять-шесть перекусов за день. Чтобы прочувствовать вкус блюда, научитесь жевать очень медленно и тщательно. Это способствует идеальному усвоению любой пищи.

Кушать надо только тогда, когда есть аппетит, и не надо садиться к столу в строго определенное время. Только при хорошем аппетите происходит оптимальный процесс пищеварения.

Давайте максимально получать удовольствие от пищи. Русская народная поговорка «Когда я ем, я глух и нем» наиболее полно выражает суть этого правила. Никогда не занимайтесь чем-либо еще во время приема пищи. Сосредоточьтесь только на ней. Выяснение отношений, пустые разговоры и еда наспех — все это не принесет вам пользы, а только навредит. Если пришло время обеда или ужина, забудьте обо всем и сосредоточьтесь исключительно на еде. Получите от нее максимальное удовольствие.

**Питьевой режим.** Вода в больших количествах. Наверное, даже ребенок знает, что вода — второй по важности элемент после воздуха и что нашему организму она так же жизненно необходима, как и кислород. Подчеркну, для вну-



тренних нужд нам нужна вода — чистая, без газа, сахара и прочих добавок. Но никак не кола, кофе, чай, пиво, соки и т. д. Ни один из перечисленных напитков не может заменить обыкновенную воду.

Кстати, чем больше вы пьете эти суррогатные напитки, тем больше ваш организм теряет воду. Почему? А такими нас создала природа: с водой организм выводит из себя то, что ему не нужно, и чем больше вы употребите этого ненужного, тем больше воды потратит организм на то, чтобы от него, ненужного, избавиться. И еще, все названные выше напитки являются мочегонными по своей природе, то есть кофе, чай со льдом или горячий чай, все газированные напитки с кофеином, пиво, вино и прочий алкоголь — не что иное, как диуретики. И если пить их в большом количестве, то можно довести свой организм до обезвоживания. Не стоит забывать и о том, что вода, выводящая их наружу, вымывает из организма калий и кальций, а это уже чревато проблемами со здоровьем (пострадают кости, кожа, волосы, опять же целлюлит может развиться и т. д.).

Но самое, пожалуй, страшное — это то, что старение и обезвоживание, как две неразлучные подружки, шагают рядом. И если вы не хотите приблизить процессы старения своего организма, иметь старческую, сморщенную, пересушенную кожу, советую задуматься над тем, что пить. У простой воды нет альтернативы, и переход на ее потребление, и только ее — огромный шаг в деле оздоровления. Иногда во время сильной жажды нам кажется, что это приступ голода. На самом деле нужно просто не допускать обезвоживания, и тогда вы поймете, что можете съесть намного меньше. Чем больше вы будете пить воды, тем лучше. Но важно еще знать, что слишком холодная вода не лучшим образом влияет на работу почек, желудка и состояние здоровья в целом. Пить нужно неспеша, маленькими глотками. Норма воды — 30 мл на 1 кг веса. Пример: если ваш вес 60 кг, то пить нужно 1800 мл воды в день.



## ПОД СТРОГИМ ЗАПРЕТОМ!

С полезными продуктами мы определились, давайте посмотрим на список гастрономического негатива, который несовместим со здоровым образом жизни и правильным питанием.

*Рыба, выращенная в Норвегии (семга, форель и т. д.).* Там, кроме гормонов и антибиотиков, нет ничего.

*Сладкие газированные напитки.* Они не утоляют жажду, раздражают слизистую желудка, как правило, содержат чудовищное количество сахара — около 20 г в каждом стакане, искусственных красителей и ароматизаторов, консервантов.

*Еда, жаренная во фритюре.* Картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количестве масла, должно быть вычеркнуто из рациона. Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир — не то, что нужно здоровому организму.

*Бургеры, хот-доги.* Все подобные блюда содержат смесь из белого хлеба, жирных соусов, мяса непонятного происхождения, разжигающих аппетит приправ и большого количества соли. Что мы получаем в результате? Настоящую калорийную бомбу, которая мгновенно превращается в складки на теле и не несет никакой пищевой ценности.

*Майонез и аналогичные соусы.* Во-первых, они полностью скрывают натуральный вкус еды под специями и добавками, заставляя съедать больше, во-вторых, почти все майонезные соусы из магазина — практически чистый жир, щедро приправленный консервантами, ароматизаторами, стабилизаторами и другими вредными веществами.

*Колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты.* В этом пункте вряд ли нужны какие-либо разъяснения — достаточно почитать этикетку продукта. И это только официальные данные! Помните, что под пунктами «свинина, говядина» в составе чаще всего скрываются шкура, хрящи, жир, которые вы бы вряд ли стали есть, не будь они столь умело обработаны и красиво упакованы.

*Энергетические напитки.* Содержат ударную дозу кофеина в сочетании с сахаром и повышенной кислотностью,



плюс консерванты, красители и много других компонентов, которых стоит избегать.

*Обеды быстрого приготовления.* Лапша, пюре и аналогичные смеси, которые достаточно залить кипятком, вместо питательных веществ содержат большое количество углеводов, соли, специй, усилителей вкуса и других химических добавок.

*Мучное и сладкое.* Да-да, любимые нами сладости — одни из самых опасных продуктов. Проблема не только в большой калорийности: сочетание мучного, сладкого и жирного умножает вред в несколько раз и мгновенно сказывается на фигуре.

*Пакетированные соки.* Витамины и другие полезные вещества практически полностью исчезают в процессе обработки. Какая польза может быть от концентрата, разведенного водой и сдобренного изрядным количеством сахара?

## ПОД СТРОГИМ ЗАПРЕТОМ: СОКИ!

В современном мире сейчас очень модно, а многие считают, что очень полезно сидеть на соковых диетах. И верят в суперочищение, снижение веса, океан энергии и даже избавление от целлюлита — вот лишь несколько эффектов, которые, по уверению производителей, сулит соковый детокс.

Бытует мнение, что выход из лечебного голодания на соках — лучший. Даже у меня на сайте есть выход на соках, но в то время, когда я это писал, я тоже так думал. Моя практика и современные исследования показывают, что это не совсем так.

А теперь разберемся, что происходит на самом деле. Выжимая из фруктов и овощей соки, мы избавляемся от кожуры, семян, сердцевин — волокон клетчатки, чрезвычайно важных для пищеварительной системы. Переваривание жидкостей происходит значительно быстрее переваривания твердых продуктов. Съедая фрукт или овощ, мы запускаем естественный пищеварительный процесс. Выпивая сок, мы идем в обход сложного процесса, и механизм насыщения не активируется.



При пережевывании пища подвергается воздействию слюны, а также организм распознает продукт, чтобы затем выработать соответствующие энзимы и запустить в дальнейшем оптимальный процесс пищеварения. При употреблении сока этот процесс отсутствует, и сок, минуя процесс пищеварения в желудке, сразу попадает в двенадцатиперстную кишку и вызывает перенапряжение поджелудочной железы. Появление неприятных ощущений (образование газов, бурление в желудке, дискомфорт) — показатель этого.

Клетчатка является дозатором сока, и только с помощью нее происходит четкое распределение всасывания сока — где нужно и сколько нужно. Также клетчатка необходима для здоровья пищеварительной системы:

- ▶ является питательной средой для полезной микрофлоры кишечника;
- ▶ набухая в желудке, создает чувство сытости, что способствует похудению;
- ▶ задерживаясь в желудке на продолжительное время, замедляет усвоение углеводов, тем самым предупреждая резкое повышение уровня сахара в крови;
- ▶ связывает холестерин, эстроген и токсины и способствует их выведению из кишечника.

Еще одна претензия к фруктовым сокам — большое количество сахара. Вряд ли вы за раз съедите пять апельсинов, а вот выпьете их сок легко. Примерно столько плодов нужно на стакан сока, где почти вся энергия (112 калорий) будет приходиться на сахар. Фруктовый сок без волокон — это сверхконцентрированный заряд сахара, который мгновенно повышает уровень сахара в крови, что приводит к выработке инсулина.

Есть разница между фруктозой и глюкозой. После употребления фруктозы на печень приходится 100% метаболической нагрузки, в то время как после глюкозы — только 20%.

Каждая клетка тела, включая мозг, использует глюкозу, поэтому большая ее часть сжигается сразу же после потребления. Напротив, фруктоза превращается в свободные жирные кислоты, которые при накоплении могут привести к инсулинорезистентности, метаболическому синдрому и диабету второго типа. Метаболизм фруктозы может привести к образованию большого количества мочевой кислоты, которая ведет к повышенному артериальному давлению и вызывает подагру.

Лишняя фруктоза превращается в жир. Кто хочет похудеть, должен знать, что свежевыжатые соки отнюдь не столь легки, как кажется. И приведенные выше данные свидетельствуют об этом.

Чрезмерное увлечение соками плохо воздействует на желудочно-кишечный тракт и зубную эмаль, особенно если речь идет о кислых соках, принятых натощак. Излишки витамина С препятствуют нормальному усвоению витамина  $B_{12}$ , который помогает избежать нервных расстройств, депрессий и активно участвует в кроветворении. Также происходит передозировка лекарствами. Вещества, содержащиеся в соках, препятствуют обезвреживанию множества препаратов, тем самым повышая их концентрацию в крови. Последствия могут быть разные.

Все наши фрукты и овощи зимой — китайского производства, поэтому наряду с полезными веществами с соками можно получить и вредные — такие как нитраты и пестициды в большой концентрации, что потом вызовет серьезные проблемы с печенью.

Несомненно, есть и польза от соков, полезная «лечебная норма» сока — один стакан в день. Надо помнить, что яд от лекарства отличается дозой.

***И я бы вам посоветовал в первые два дня из любого вида голодания выходить только на отварах. Надо помнить физиологический закон пищеварения: поджелудочная сырого не любит, особенно после голодания. И множество сообщений по поводу осложнений на выходе связано именно с выходом на соках.***



# Подготовка к сухому лечебному голоданию



## ВЫБОР ПРОДУКТОВ

С возрастом наша кровь становится густой, вязкой, темной, в сосудах образуются тромбы. Это приводит к замедленному кровотоку и кислородному голоданию внутренних органов. При проведении сухого лечебного голодания происходит сгущение крови. Это имеет свой плюс, за счет сгущения достигаются более высокие концентрации биологически активных веществ, гормонов, иммунокомпетентных клеток и иммуноглобулинов в жидкостях организма. Но и, конечно, свой минус — все негативные последствия сгущения крови. В природе ничего не бывает идеального. Наша задача — все негативные последствия сгущения крови свести к минимуму.

Перечислим продукты, способствующие улучшению реологических свойств крови и ее разжижению.

*Льняное масло* — лидер этой группы, такими же свойствами обладает и оливковое масло. Единственно, надо знать, что льняное масло усваивается только с творогом. Употреблять один раз в день смесь творога, льняного масла и меда в пропорции 4 : 2 : 0,5, то есть на 2 столовые ложки творога