

## **Ты есть то, что ты ешь.**

Это мудрое изречение, принадлежащее неизвестному философу, следует помнить планируя питание своё и близких. Действительно клетки нашего тела получают только ту пищу, которую мы им даём, соответственно правильно и неправильно строят свои энергетические процессы, что определяет самочувствие, состояние кожи и внутренних органов.

Очень важен привычный рацион. Надо переходить от одного режима питания к другому постепенно, без резких перемен. Резкая смена питания подобна стрессу. Зная о полезных или вредных свойствах продуктов, мы сами должны определять тот тип питания, который устает нас, поддерживает наше здоровье, а не следовать слепо определённым рекомендациям.

Принципы «дорогого питания», рекомендованного ВОЗ:

-обильное питьё,  
-много растительной пищи, особенно свежих овощей и фруктов,  
-умеренно продуктов животного происхождения  
-мало рафинированных жиров и простых сахаров.

- Вода – обильное питьё – один из важнейших принципов «правильного питания». Надо выпивать в день не менее 2-3 литров (включая скрытую воду фруктов, овощей и другой еды). Недостаток воды в организме провоцирует желче- и мочекаменную болезни. Утолять жажду кефиром, молоком нельзя. Это приводит к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, способствует запорам. Обязательными считаются приёмы воды утром после пробуждения, вечером перед сном и за полчаса перед каждой едой. Пить лучше питьевую воду, а минеральную негазированную использовать в лечебных целях. Если нет возможности очередной раз покушать чувство голода можно утолить выпив 2 стакана воды или несладкого травяного чая.
- Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, орехи – они должны составлять большую половину суточного рациона. Затем мясо-рыбные, молочные продукты. Минимальное количество сладостей, жиров
- Почти повсеместно распространён миф о пользе, даже о необходимости супов. Если их и следует употреблять, то в малом

- объёме, только для стимуляции секреции желудочного сока. Можно супы заменять салатом из свежих овощей или 50% соком.
- Нерафинированное растительное масло (с запахом) – содержит незаменимые для обмена веществ аминокислоты, которых в других продуктах практически нет, поэтому должно использоваться в свежем виде, как заправка салатов, гарниров.
  - Простые жиры – это жир свиной, говяжий, масло сливочное. Заметьте, но не солёное сало. По данным гигиенических исследований в его состав входят незаменимые аминокислоты (линоленовая и арахидоновая), участвующие в расщеплении холестерина. Поэтому количество до 200 г в неделю принесёт вашему организму только пользу. Но ни в коем случае не жарьте жирные продукты и не варите. С мяса или птицы перед приготовлением срежьте весь видимый жир, ведь растопленный жир превращается в холестерин. Избегайте жареного, наиболее приемлемые способы термообработки – отваривание (особенно на пару) и запекание. Чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нём сохраняется полезных веществ.
  - Избегайте простых сахаров – это сахара, конфет, шоколада. Попробуйте заменить ежедневные конфеты на сухофрукты и орешки. Составьте по своему вкусу смесь из изюма, кураги, инжира, фундука и арахиса. Если не можете отказаться от сладкого, отдавайте предпочтение натуральному мёду. Мёд помогает усвоению кальция, необходимого для нормального обмена веществ. Всего лишь 1 ложка мёда в день через 20 минут после еды обеспечивает в крови оптимальную концентрацию ионов кальция, которая удерживается целые сутки.
  - Уменьшите в своём рационе количество поваренной соли до 5-7 грамм в день. 10% от необходимого для организма человека количества соли мы получаем из свежих овощей, 75% - из готовых продуктов (хлеб, сыры, колбасы), а, если учесть, что ещё потребляем такие продукты, как солёные орешки, чипсы, кетчупы, готовые соусы, то подсаливание приготовляемой пищи оказывается уже лишним.

### Основные правила питания.

1. Есть надо только при чувстве голода. Спазмы в пустом желудке это ещё не голод. Критерий здорового аппетита – обильная

сладкая слюна, появляющаяся от мысли что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку чёрствого хлеба). Подобного голода не бывает сразу после напряжённой работы, после охлаждения или перегревания, после бурных эмоций. В этих случаях рекомендуется отдохнуть 20-40 минут. Не следует насильно «кормить» больных. Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только организму понадобится пища – сразу возникнет чувство голода. При некоторых хронических заболеваниях подлинного здорового голода не возникает или он проявляется искажённо. Например, при сильно сниженной кислотности желудочного сока. Или при большой зашлакованности организма, когда уже через несколько часов после пропущенного обеда начинает болеть голова, появляется болезненная слабость. В этих случаях рекомендуется разгрузка вплоть до голодания, конечно под контролем врача.

2. Тщательно пережёвывайте пищу до тех пор, пока кусочек не станет совсем жидким и сам не исчезнет во рту (до момента глотания). Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, изменение консистенции, но и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков.
3. Еда должно быть вкусной. Впрочем, при истинном голоде безвкусной кажется только «плохая» еда. Натуральная неиспорченная пища, даже самая простая, по-настоящему голодным человеком воспринимается с радостью. К сожалению, вкус у многих людей сильно искажён. Тому способствует всё сладкое, жирное, жареное, специи и приправы. С переходом на натуральную пищу вкус постепенно выправляется. Но не стоит себя особо насиловать и нельзя потакать своим слабостям. Оптimalен выбор золотой серединки.
4. Традиционно 3-4 разовое питание, но между приёмами пищи желудок должен отдыхать. Допустимо за полчаса-час до основного приёма пищи съесть что-нибудь из фруктов или пить сок. В остальное время можно пить только воду, на ночь лучше всего кефир.
5. Ужинать рекомендуется не позже, чем за 2 часа до сна. В некоторых рекомендациях встречается указание, что не следует ужинать после 16.00. Но в идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться.

6. Очень важно сочетать продукты. Вредно соединять в один приём пищи фрукты с углеводами и белками, углеводы с белками, разные виды белков (мясные с молочными, бобовыми). Все мясо-рыбные продукты хорошо сочетаются с овощами. Не рекомендуется заканчивать приём пищи сладким или фруктовым десертом. Эти рекомендации идут в разрез с нашим традиционным питанием и требуют индивидуального, постепенного, грамотного подхода.
7. Рекомендуется избегать контрастных температур за одну еду (холодный суп и горячая каша, горячий кофе вприкуску с мороженым). Вредна также как очень холодная пища, так и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие, чтобы не возникала необходимость дуть на ложку.
8. Йоги считают, что желудок после еды должен быть заполнен на половину. Во время еды можно спрашивать себя, хочется ли съесть кусочек чёрствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.
9. После еды нежелательно приниматься за работу, тем более тяжёлую. Правильнее будет 20-30 минут отдохнуть, но, конечно, не лежать и не спать.
10. Старайтесь готовить на 1 раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника несёт одни калории.
11. Если готовить в гневе, страхе, раздражении, отрицательные вибрации накладываются на пищу и портят её. Еда получится неприятной и вредоносной. И напротив, если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебней и вкусней.
12. Несмотря на все рекомендации, не забывайте, что вы сами являетесь лучшим судьёй в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны сами почувствовать, какие виды пищи устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии.
13. У детей всё чаще встречается диагноз – гастрит, язвенная болезнь. В этиологии может иметь место гликобактерная инфекция. Различают более 30 видов микроорганизмов, обладающих канцерогенным эффектом, вызывающих аллергизацию организма. Микробы содержатся в эмали зубов,

десневых карманах, поэтому в семье язвенников строго должны соблюдаться рекомендации гигиенического плана (отдельная посуда, постельное бельё).

И последнее правило, которое можно считать первым. Не делать из еды культ или проблему. Еда должна помогать нам жить полной интересной жизнью, а не мы должны служить ей. Будем мудры.