

## КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ  
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА  
Русскоязычная электронная версия

### РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Идея правильного сочетания продуктов питания существует с древнейших времен Ибн Сина, например, в «Каноне врачебной науки» подробно рассматривает, какие виды пищи можно употреблять за один раз, а какие нет. Выдающийся врач Древнего Рима Цельс выделял неблагоприятные сочетания пищевых продуктов, плохо усваиваемых желудком. Вопрос о сочетании пищи получил научное подтверждение в результате фундаментальных работ по физиологии пищеварения академика – Павлова И.П.

На основании разнообразных методов Павлов установил, что на каждый вид пищи выделяются различные по количеству и качеству пищеварительные соки. Причем это отделение начинается уже в ротовой полости и следует далее по всему пищеварительному тракту. Обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе пищеварительного тракта и занимает также определенное, присущее только ему время.

Наиболее полно проблему правильного сочетания пищевых продуктов рассмотрел и обосновал американский врач и педагог, доктор наук Герберт Шелтон. Руководствуясь основными принципами сочетания продуктов, предложенных Г. Шелтоном, многие врачи и диетологи, опираясь на многолетний опыт, разработали систему правильного питания, диеты и просто отдельные рецепты блюд раздельного питания.

Раздельное питание - это не диета на короткий или длинный промежуток времени, это система питания, которая поможет Вам прежде всего стать здоровым, избавиться от многих болезней или не допустить их появления, а за счет улучшения обмена веществ во многих случаях и похудеть. Само по себе раздельное питание - это не только раздельное употребление пищи, это стиль жизни и истинное здоровье.

Вообще секреты теории раздельного питания постепенно направляют сознание к здоровому образу жизни. Разумеется, путь к внутренней гармонии очень долог, но начало этого пути заключается именно в питании. В результате очищения организма перед человеком раскрывается целая палитра новых возможностей. Люди, благодаря переходу на другой принцип питания, переживают возрождение личности, чувствуют себя обновленными, раскрывают для себя целый мир новых чувств и эмоций.

Узнать основные правила правильного питания, разобраться в сути раздельного питания Вы сможете, прочитав нашу книгу. Кроме того, в ней приведены рецепты раздельного питания: как отдельных блюд, так и длительных диет. Вы также узнаете, как легко перейти ни раздельное питание, как правильно питаться, работая целый день.

Перед переходом на раздельное питание посоветуйтесь со своим лечащим врачом, быть может, некоторые продукты для Вас нежелательны.

Мы даем точный обзор продуктов, сочетаемых и несочетаемых друг с другом, но вполне допустимо комбинировать некоторые нейтральные продукты.

Уже через несколько дней, проведенных по принципам раздельного питания, Вы заметите, насколько просто составлять Наше меню и насколько мало Вы стеснены в выборе блюд.

Мы надеемся, что наша книга поможет Вам и Вашим близким почувствовать себя лучше, обрести здоровье, стать еще красивее и счастливее.

*Удачи Вам и доброго здоровья!*

Незнание этих правил приводит к тому, что очень часто можно видеть, как за обедом люди съедают гороховый суп с мясом и картофелем, вместе с хлебом, затем кашу с мясом, творог с сахаром и запивают все это сладким компотом или соком (а то и с пирожным!) и, наконец, заедают апельсином или яблоком (говорят, полезно...).

В результате такого «обеда» ни один из перечисленных продуктов не может быть нормально переварен и усвоен. Полученные калории еле-еле перекроют затраты на пищеварение и нейтрализацию шлаков, выделительная система будет стонать от потока ядов, образующихся при порче пищи в желудке и в кишечнике. Яблоко, например, съеденное на пустой желудок, покидает его уже через 15-20 минут, апельсин еще быстрее. А что происходит, когда фрукты попадают в переполненный желудок, то есть после другой еды? Они не могут продвинуться в кишечник и через те же 15-20 минут просто начинают гнить. И остальные продукты в нашем примере соотносятся между собой не лучше. Творог - горох, творог - мясо, горох-мясо, хлеб - мясо и т.д. - все эти сочетания в высшей степени неудачны. Уже говорилось об избирательном действии пищеварительных ферментов и о том, что на каждый вид пищи требуются пищеварительные соки своего состава. Более того, условия переваривания различной пищи в желудке часто противоположны. Белки, например, требуют кислой среды (определенной кислотности на каждый вид белков) для нормальной работы пепсина - фермента, расщепляющего белки. Гидролиз же крахмалов протекает только в щелочном растворе, кислоты затормаживают активность соответствующих ферментов. Поэтому не рекомендуют употреблять белки и крахмалы за одну еду. По той же причине вредно есть крахмалы с кислыми продуктами - с уксусом, цитрусовыми, томатным соусом и т.п. Если, скажем, запивать хлеб томатным или апельсиновым соком, то ферменты слюны еще во рту потеряют свою активность. Правда, остается еще кишечное пищеварение. Под действием панкреатического сока расщепляются все нутриенты - и белки, и углеводы, и жиры. Это, кстати, главный аргумент противников раздельного питания. Но организму далеко не безразлично, в каких сочетаниях эти компоненты поступают. Одно дело, когда человек съедает кашу на воде. Она обволакивает слизистую желудка, умеренно выделяется не очень крепкий сок, в глубинных слоях продолжают действовать ферменты слюны. Идеально переработанная в желудке полужидкая смесь довольно быстро поступает в кишечник, где окончательно и почти без потерь усваивается, -не перегружая пищеварительные органы. И совсем другая картина, если та же каша съедена с мясом. Желудок не может выделить сок, одинаково хороший и для каши, и для мяса. В результате и то, и другое задерживается в желудке и покидает его в недостаточно обработанном виде. Конечно, ферменты поджелудочной железы в какой-то степени завершат расщепление. Но нормальная работа слаженного механизма уже нарушена. Пищевые массы поступили в кишечник неподготовленными. Придется поднатужиться и печени, и поджелудочной железе, и тонкой кишке. И в довершение изменится состав кишечной микрофлоры, верх в которой будут брать гнилостные «нахлебники».

Пищеварительный тракт человека ориентирован преимущественно на различные плоды - фрукты, злаки, сочные овощи и зелень. И кишечная микрофлора играет в нем очень видную роль. От ее состава зависит, превратятся ли поступившие вещества в питательные компоненты или в токсины, и насколько качественно пройдет пищеварение. Фактически в кишечнике имеются предьявители огромного множества различных микроорганизмов. Некоторые виды преобладают, другие угнетены. Соотношение определяется в основном характером пищи и работоспособностью пищеварительной системы в целом. При здоровой пище, употребляемой в правильных сочетаниях и в разумных объемах, устанавливается «дружественная» микрофлора. При неестественных же сочетаниях продуктов или при чрезмерном количестве съеденного нарушается желудочное, а затем и кишечное пищеварение. Недопереваренные, подолгу задерживающиеся массы становятся добычей гнилостных бактерий. Поток токсинов бьет по печени, почкам, отравляет все тело и приводит к многочисленным заболеваниям. Основоположник теории раздельного питания Г. Шелтон, работами которого ныне пользуются диетологи всего мира, писал: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить продукты в пищеварительном тракте - напрасная трата пищи. Но еще хуже - испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Поразительное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные начинают есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусваивания пищи. Аллергия - это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды».

А ведь совершенно несложно соблюдать некоторые правила правильного питания, чтобы еда приносила и удовольствие, и была полезна нашему организму.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО УДОВОЛЬСТВИЕ

Все продукты питания должны быть свежими, не содержать вредных веществ и по возможности оставаться в своем естественном виде. Лучше меньше, да лучше - эта поговорка может служить руководством для сбалансированного и здорового питания.

Обратите особое внимание на несколько основных правил:

При идеальном питании человек получает преимущественно углеводы из овощей, фруктов и продуктов из цельных зерен, достаточное количество белка и мало жира.

Покупайте фрукты, овощи и цельные зерна по возможности из хозяйств, где они выращиваются без применения пестицидов и химических удобрений, поскольку средства для опрыскивания и удобрения перегружают наш организм ненужными веществами и часто приводят к аллергическим заболеваниям.

Потребляйте как можно больше продуктов питания в необработанном виде, поскольку каждый раз при переработке они теряют ценнейшие содержащиеся в них вещества.. Поэтому ешьте как можно больше продуктов питания в сыром виде или овощи и фрукты только после щадящей тепловой обработки.

Избегайте денатурированных продуктов, белая мука, рафинированный сахар или очищенный рис.

Покупайте только свежие фрукты и овощи в очень небольших количествах, потому что при хранении они теряют витамины и минеральные вещества.

Откажитесь по возможности от готовых продуктов, поскольку они содержат большое количество добавок, которые вызывают все большее подозрение в качестве причины возникновения различных видов аллергии.

Ешьте как можно меньше мяса и колбасы. Время от времени в вашем меню должна появляться морская рыба, поскольку в ней содержится много йода (это особенно важно в областях, страдающих его недостатком). Потребляя достаточное количество йода, вы обеспечиваете нормальное функционирование щитовидной железы.

Принимайте пищу несколько раз в день в небольших количествах. Это способствует поддержанию постоянного уровня сахара в крови и достаточно стабильной трудоспособности.

Обратите внимание на то, чтобы в один прием пищи вы потребляли в основном углеводы, а в другой - главным образом белки. Этим вы поможете своему организму лучше переваривать пищу.

Пища, содержащая углеводы, обеспечивает вам хорошее настроение, но в то же время от нее появляется чувство усталости. Потому макаронные изделия или рис лучше потреблять вечером.

Если вам надо сосредоточенно работать, ешьте в течение дня богатую белком пищу, поскольку она стимулирует живость мысли и обеспечивает выносливость.

И что очень важно: готовьте еду с любовью. Накрывайте на стол, даже если вы едите в одиночестве, с особой тщательностью и всегда красиво оформляйте блюда. Потому что тот, кто ест с наслаждением и радостью, в очень большой степени способствует сохранению душевного равновесия. Схему питания по группе крови см. в Приложении.

## 1 группа крови

### НУЖНО

Витамины группы В  
Витамины группы К  
Кальций  
Йод  
Марганец  
Солодка  
Фукус

### МОЖНО

Баранина  
Говядина  
Печень  
Сердце  
Куры  
Утки  
Палтус  
Мерлуза  
Лососевые  
Осетровые  
Форель  
Скумбрия  
Треска  
Камбала  
Кальмары  
Креветки  
Мидии  
Раки  
Устрицы  
Грецкие орехи  
Тыквенные семечки  
Гречка  
Рис  
Чисто ржаной хлеб  
Ячмень  
Артишок  
Батат  
Брокколи  
Топинамбур  
Кольраби  
Острый перец  
Листовые овощи  
Лук  
Тыква  
Хрен  
Цикорий

Чеснок  
Вёшенка  
Брюква  
Болгарский перец  
Имбирь  
Маслины зелёные  
Морковь  
Огурцы  
Редька  
Свекла  
Сельдерей  
Спаржа  
Тмин  
Томаты  
Укроп  
Цуккини  
Инжир  
Сливы  
Чернослив  
Абрикосы  
Ананасы  
Арбузы  
Бананы  
Брусника  
Виноград  
Вишни  
Гранаты  
Грейпфруты  
Груши  
Киви  
Клюква  
Крыжовник  
Лимоны  
Малина  
Манго  
Папайя  
Персики  
Финики  
Хурма  
Смородина  
Яблоки  
Петрушка  
Газировка  
Вино  
Зелёный чай  
Пиво

## НЕЛЬЗЯ

Свинина  
Гусятина  
Икра  
Копчёности  
Селёдка  
Молочные продукты  
Арахис  
Мак  
Фисташки  
Бобы  
Обычная фасоль  
Чечевица  
Кукуруза  
Овсянка  
Пшеница  
Макароны  
Авокадо  
Баклажаны  
Капуста  
Картофель  
Маслины  
Апельсины  
Клубника  
Мандарины  
Кокосы  
Ревень  
Уксус  
Корица  
Ваниль  
Молотый перец  
Кетчуп  
Соления и маринады  
Зверобой  
Эхинацея  
Кофе  
Чёрный чай  
Водка  
Витамин А  
Витамин Е

## 2 группа крови.

### НУЖНО

Витамин С  
Витамин Е  
Кальций  
Железо  
Цинк, селен, хром (в меру)  
Боярышник  
Эхинацея  
Ромашка  
Валериана  
Кверцетин  
Расторопша  
Бромелайн  
Бифидобактерии

### МОЖНО

Курица  
Индейка  
Карп  
Лососевые  
Форель  
Скумбрия  
Треска  
Тунец  
Осетр  
Щука  
Йогурт  
Кефир  
Плавленый сыр  
Творог  
Сыр «Фета»  
Оливковое масло  
Льняное масло  
Арахис  
Тыквенные семечки  
Орехи  
Соя  
Бобы  
Чечевица  
Фасоль белая  
Фасоль пятнистая  
Гречка  
Рис  
Ячмень  
Овсянка

Просо  
Пшеничные булочки  
Чисто ржаной хлеб  
Кольраби  
Лук  
Капуста «браунколь»  
Морковь  
Пастернак  
Петрушка  
Чеснок  
Шпинат  
Авокадо  
Брюссельская капуста  
Грибы  
Кукуруза  
Маслины зелёные  
Огурцы  
Редька  
Свёкла  
Сельдерей  
Тыквы  
Цветная капуста  
Цуккини  
Абрикосы  
Ананасы  
Вишни  
Грейпфруты  
Изюм  
Инжир  
Клюква  
Лимоны  
Сливы  
Чернослив  
Арбузы  
Виноград  
Дыни  
Груши  
Киви  
Персики  
Финики  
Хурма  
Яблоки  
Имбирь  
Горчица  
Зелёный чай  
Кофе

## ИЗБЕГАТЬ

Мясо и субпродукты  
Камбала  
Мерлуза  
Кальмары  
Креветки  
Моллюски  
Сельдь  
Твёрдые сыры  
Сливочное масло  
Цельное молоко  
Кешью  
Фисташки  
Пшеница  
Хлеб и сдоба  
Макароны  
Баклажаны  
Грибы тепличные  
Перец  
Кочанная капуста  
Картофель  
Томаты  
Маслины  
Апельсины  
Бананы  
Кокосы  
Манго  
Мандарины  
Кетчуп  
Майонез  
Газировка  
Чёрный чай  
Витамин А

### 3 группа крови.

#### НУЖНО

Магний  
Солодка  
Бромелайн  
Элеутерококк  
Лецитин

#### МОЖНО

Баранина  
Крольчатина  
Говядина  
Индейка  
Палтус  
Мерлуза  
Камбала  
Осетр  
Скумбрия  
Треска  
Тунец  
Кальмары  
Карп  
Форель  
Сельдь  
Сиг  
Все молочные продукты  
Оливковое масло  
Рыбий жир  
Соя  
Белая фасоль  
Лимская фасоль  
Бобы  
Горох  
Овсянка  
Просо  
Рис  
Хлеб без клейковины  
Баклажаны  
Белокочанная, как и любая капуста  
Перец  
Петрушка  
Свёкла  
Грибы  
Картофель  
Лук

Огурцы  
Сельдерей  
Спаржа  
Тыквы  
Ананасы  
Бананы  
Виноград  
Сливы  
Абрикосы  
Апельсины  
Арбузы  
Вишни  
Грейпфруты  
Груши  
Дыни  
Изюм  
Инжир  
Киви  
Лимоны  
Манго  
Мандарины  
Персики  
Финики  
Яблоки  
Чай  
Кофе  
Пиво

#### НЕЛЬЗЯ

Куры  
Свинина  
Гуси  
Утки  
Белуга  
Крабы  
Креветки  
Моллюски  
Угорь  
Улитки  
Мороженое  
Плавленый сыр  
Подсолнечное масло  
Арахис  
Подсолнечник  
Фисташки  
Тыкв. Семечки  
Фундук  
Чечевица

Пятнистая фасоль  
Гречиха  
Кукуруза  
Ячмень  
Рожь  
Сдоба  
Твёрдая пшеница  
Макароны  
Авокадо  
Артишок  
Маслины  
Редька  
Томаты  
Тофу  
Гранаты  
Кокосы  
Хурма  
Желатин  
Молотый перец  
Кетчуп  
Липа  
Хмель  
Газировка  
Крепкие спиртные напитки

#### 4 группа крови.

##### НУЖНО

Витамин С  
Бромелайн  
Боярышник  
Ромашка  
Расторопша  
Эхинацея  
Кверцетин  
Цинк (в меру)  
Селен (в меру)

##### МОЖНО

Баранина  
Индейка  
Мерлуза  
Тунец  
Лососевые  
Морск. Окунь  
Осетр  
Форель  
Скумбрия  
Треска  
Кальмары  
Карп  
Сиг  
Свежая сельдь  
Творог  
Сметана  
Кефир  
Йогурт  
Сыр «Эдам»  
Сыр «Гауда»  
Арахис  
Соя  
Горох  
Овсянка  
Рис  
Пшено  
Чисто ржаной хлеб  
Картофель  
Морковь  
Свекла  
Сельдерей  
Лук  
Капуста  
Лимоны

Киви  
Мандарины  
Персики  
Яблоки  
Чернослив  
Горчица  
Майонез  
Зеленый чай  
Кофе  
Какао  
Обезжир. Молоко

##### ДОПУСТИМО:

Абрикосы  
Ананасы  
Виноград  
Вишни  
Крыжовник  
Клубника  
Дыни  
Арбузы  
Пшеница  
Томаты  
Кролик

##### НЕЛЬЗЯ

Свинина  
Куры  
Говядина  
Утка  
Гусь  
Моллюски  
Сдоба  
Уксус  
Кетчуп  
Черный чай  
Кока-кола  
Газировка  
Маринады  
Соления  
Копчености  
Апельсины  
Бананы