



Юлия  
ПОПОВА

К  
«КРЫЛОВ»

Юлия  
ПОПОВА

(K)

«КРЫЛОВ»

**Юлия Сергеевна Попова**  
**Раздельное питание**  
**по Герберту Шелтону**  
**Серия «Здоровье – образ жизни»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952775)*

*Раздельное питание по Герберту Шелтону: Издательство «Крылов»;  
Санкт-Петербург; 2009  
ISBN 978-5-9717-0892-6*

### **Аннотация**

Принципы раздельного питания, сформулированные американским врачом Гербертом Шелтоном, для миллионов людей стали путеводной звездой, ведущей их к здоровью и долголетию. Следуя простым правилам разделения продуктов на углеводосодержащие и белковосодержащие, используя натуральные продукты, готовя их с любовью и позитивным отношением к жизни, можно освободиться от проблем с желудком и кишечником, вылечить болезни печени и почек, очистить свое тело от шлаков и избавиться от излишнего веса. Питайтесь правильно, чтобы жить долго, и жить полноценной жизнью без боли и лекарств – вот пожелание Герберта Шелтона каждому человеку, и спустя почти век так же актуальное для нас. Путь к здоровью лежит через желудок, так наполните его

полезной натуральной пищей, приготовленной с радостью и удовольствием. *Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение                          | 5  |
| Глава 1. Разделяй и питайся       | 9  |
| Что нас питает?                   | 9  |
| Углеводы                          | 10 |
| Белки                             | 13 |
| Жиры                              | 15 |
| Клетчатка                         | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 20 |

# **Юлия Попова**

## **Раздельное питание по Герберту Шелтону**

### **Введение**

Американский врач Герберт Шелтон был, есть и еще долгое время будет считаться самым крупным в мире авторитетом по вопросам питания и голодания, по организации здорового образа жизни, самым известным именем в общественном сознании миллионов землян. Классическая теория раздельного питания была предложена им еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Сразу оговоримся, что раздельное питание придумал не Герберт Шелтон, о нежелательном смешении некоторых продуктов питания упоминал еще Гиппократ, а в трудах Авиценны представлены подробные рекомендации, что с чем есть. Но Шелтон постарался довести до как можно большего количества людей простые правила, которые помогут сохранить здоровье и избавиться от недугов.

Действительно, смешение некоторых продуктов препятствует правильному пищеварению и обмену веществ и мо-

жет привести к возникновению желудочно-кишечных проблем и набору лишней массы тела. Однако введение раздельного питания как необходимый элемент здорового образа жизни, безусловно, оздоравливающее мероприятие.

Шелтон положил в основу своей теории раздельного питания утверждение о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя раздельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

Но наука о здоровье не стоит на месте, современные научные факты входят в противоречие с теоретическими предпосылками уже почти восьмидесятилетней давности, использованными Шелтоном в своей работе; становятся известны научные данные, которые объективно не могли быть доступны во времена разработки теории раздельного питания Продуктов, которые бы содержали по отдельности только белки, жиры или углеводы, практически не существует в природе (исключение разве что чистый сахар или белок яйца). В большинстве животных и растительных продуктов питания присутствуют белки, жиры и углеводы, и разделить их невозможно. А значит, действительно раздельное питание невозможно осуществить на практике. Правильнее разбивать пи-

щу по группам продуктов и по их совместимости. Кроме того, в процессе эволюции пищеварительный тракт человека приспособился именно к смешанному типу питания. Да и народные рецепты приготовления пищи, прошедшие через века и желудки наших предков, тоже никак не хотят укладываться в теорию раздельного питания.

Однако даже сейчас ученые не сомневаются, что теория Шелтона обладает значительным оздоровительным эффектом. Во-первых, необходимость употреблять белки, жиры и углеводы отдельно друг от друга приводит к более дробному питанию, а это всегда только на пользу. Во-вторых, небольшие по времени курсы раздельного питания действительно могут привести к потере веса. Кроме того, сочетать мясо не с макаронами или картошкой, а с зелеными овощами (как советует Шелтон), безусловно, полезнее. Скажем больше: сейчас научно доказано, что действительно существуют некоторые сочетания продуктов, которые могут восприниматься организмом плохо. В пользу разумного применения теории раздельного питания свидетельствуют коллеги знаменитого врача, подтверждающие высокую эффективность его схемы лечения некоторых распространенных болезней. Например, из сотен астматиков, лечившихся по системе Шелтона, только трое не выздоровели. Из сотен пациентов с острыми формами заболеваний, которых он лечил, «ни один не умер и ни один не получил каких-либо осложнений». И от этого факта просто так не отмахнешься! Поэтому решайте сами, стоит

или нет лично вам следовать правилам раздельного питания Герберта Шелтона.

К сожалению, наши традиции питания – как семейного, так и общественного – весьма далеки от его рекомендаций. Нам так или иначе надо что-то делать со своими пищевыми привычками, далеко не всегда правильными и здоровыми. Надеюсь, что рекомендации доктора Шелтона помогут вам на пути к стройному телу, чистой коже, молодым сосудам и крепкому здоровью.



# Глава 1. Разделяй и питайся

## Что нас питает?

Нормальная щелочность и нормальное специфическое равновесие крови поддерживаются с помощью пищи. В дальнейшем будет показано, что обе эти функции реализуются главным образом с помощью минерального состава вашего рациона. Можно сформулировать и так: пища есть любое вещество, которое, будучи принято организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. В это понятие можно включить воду и кислород.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания из большой массы различных продуктов, чтобы избежать истощения, и в то же время он должен избегать всех излишеств в тех веществах, которые мы потребляем почти всегда в избытке. Пищевые вещества, которые не нужны и не могут быть использованы, наносят вред организму.

Какие же вещества должны обязательно присутствовать в рационе, как обеспечить их поступление и в каких продуктах они содержатся?

# Углеводы

Практически каждый человек ежедневно в той или иной форме потребляет углеводы. В современном мире большинство продуктов являются переработанными и очищенными, поэтому более чем половина поглощаемых человеком углеводов поставляется в организм в виде простых Сахаров, то есть простых очищенных углеводов.

Итак, существует два вида углеводов – простые и сложные. О простых знают, наверное, все, так как именно они становятся причиной значительного увеличения веса. Съев порцию продуктов, богатых простыми углеводами, вы в скором времени ощутите прилив сил, повышение настроения, однако такой эффект продержится недолго, и вы вновь почувствуете себя утомленным. Это объясняется тем, что при переработке углеводов в кровь поступает большое количество сахара, который и дает временный возбуждающий эффект. Такие сахаросодержащие вещества, как мед, рафинированный белый и фруктовый сахар, усваиваются очень быстро, не обеспечивая организму длительного энергетического питания.

Но когда сахар, полученный в результате разложения простых углеводов, начинает выводиться из системы кровообращения, в крови резко возрастает содержание инсулина – вещества, противодействующего увеличению количества са-

хара и обеспечивающего более быстрое избавление от него. В результате этого происходит снижение уровня содержания сахара, количество которого падает даже ниже нормы.

Возникающее чувство дискомфорта организм стремится компенсировать новой порцией углеводов, снимающей острое чувство голода. И так возникает замкнутый круг углеводной зависимости, вырваться из которого довольно сложно. Следствием углеводного питания становятся избыточный вес, нарушение обмена веществ, заболевания желудочно-кишечного тракта. Ведь при большом количестве Сахаров углеводная пища бедна клетчаткой и, следовательно, двигательная функция кишечника ослабляется. Кроме того, при усиленной выработке инсулина поджелудочная железа работает больше нормы и становится подверженной заболеваниям, например острому и хроническому панкреатиту. В результате нарушается выделение пищеварительных соков поджелудочной железой, и, вместо того чтобы переваривать пищу, эти соки начинают переваривать породивший их орган, развивается его воспаление. В свою очередь, заболевания поджелудочной железы приводят к дефициту антиоксидантов, из-за чего организм стареет быстрее. Как видите, увлечение углеводами может иметь далеко идущие последствия.

В раздельном питании продукты, содержащие простые углеводы, заменены на состоящие из сложных, медленно сгорающих углеводов. Сложные натуральные крахмалы, содер-

жащиеся в цельном зерне и овощах, легче усваиваются, дают больше энергии, а после их распада остается меньше отходов.

В процессе усвоения макробиотическая пища будет поставлять энергию в течение нескольких часов, не вызывая резких скачков настроения и желания съесть что-нибудь сладкое.

При переваривании сложные углеводы разлагаются организмом на глюкозу для дальнейшей переработки в энергию, двуокись углерода, уходящую с дыханием, и воду. Таким образом, после усвоения сложных углеводов не остается никаких продуктов сгорания или шлаков.

Количество потребляемых углеводов так же важно, как и их качество. Избыток простых углеводов в большой степени способствует возникновению и развитию хронической гипогликемии (низкого содержания сахара в крови). Ее симптомы – постоянное чувство голода, усталость, испарина и чрезмерная потливость, зевота, дрожь и резкие перепады настроения.

При гипогликемии происходит быстрое поступление в кровь глюкозы, что провоцирует выделение большого количества инсулина, вызывающего падение уровня глюкозы в крови. Возникающий метаболический синдром сочетает в себе повышение артериального давления и содержания сахара в крови, ожирение и изменения в составе крови. Все это в совокупности приводит к глубокому нарушению обмена ве-

ществ.

Однако просто отказ от сахара и от содержащих простые углеводы продуктов и замена их белковой пищей не будет эффективной мерой при гипогликемии, так как очень часто желание сладкого оказывается для больных сильнее доводов рассудка и советов врачей. Людям, страдающим от пониженного содержания сахара в крови, необходимо перейти на продукты, содержащие сложные углеводы – зерновые и овощи.

## Белки

Углеводы дают телу энергию, а белки помогают строить новые и обновлять старые клетки мускулов и тканей. Только когда углеводов поступает явно недостаточно (например, в случае голодания), организм начинает расщеплять протеины для получения энергии.

Белки – природные высокомолекулярные органические соединения, состоящие из аминокислот и образующие структуру практически всех живых организмов. Для поддержания жизнедеятельности организма необходимы 22 аминокислоты, известные как основные аминокислоты, из них 8 могут быть получены только из пищи. Остальные аминокислоты тело вырабатывает самостоятельно из различных веществ. Незаменимые аминокислоты – кислоты, которые не синтезируются клетками человека и поступают в организм

в составе белков пищи. Отсутствие или недостаток незаменимых аминокислот приводит к остановке роста, снижению массы тела, нарушениям обмена веществ и может стать причиной гибели организма.

В процессах жизнедеятельности всех организмов белки выполняют структурную, регуляторную, каталитическую, защитную, транспортную, энергетическую и другие функции. Они необходимы для поддержания в организме процессов роста и восстановления.

В процессе пищеварения организм расщепляет белки, получая необходимые ему аминокислоты. Они собираются в печени вместе с теми, которые организм синтезирует внутри себя, чтобы создать белки, необходимые телу для восстановления старых и создания новых клеток и тканей, для его роста и поддержания процессов обмена веществ.

Раздельное питание снабжает организм белками из наиболее доступных продуктов питания – цельного зерна, бобов, овощей, морских водорослей, семян, орехов, рыбы и фруктов. Такие источники белка, как красное мясо, птица, молоко, содержат вещества, способствующие развитию сердечных болезней и нарушению других функций организма.

Рацион питания современного горожанина включает избыточное количество белковой пищи, насыщенной жирами, особенно животными. Избыток белка в пище увеличивает концентрацию мочевины, мочевой кислоты, липидов и холестерина в крови и тканях тела. Из организма вымывают-

ся запасы минеральных веществ, таких как железо, магний, цинк, фосфор и кальций, что уменьшает прочность костей и костных тканей, а также зубов. Высокое содержание белка в рационе может также повысить риск заболеваний толстой и прямой кишки, поджелудочной железы, простаты и почек.

## Жиры

Избыточное количество калорий, поступающих с пищей, откладывается в организме в виде жира, что способствует чрезмерному увеличению массы тела. По статистике, в России около 12 миллионов человек страдают излишним весом.

Превышение нормы веса представляет значительный риск в первую очередь для физического здоровья, увеличивая риск развития сердечных заболеваний, гипертонии, болезней мочевого пузыря и некоторых форм рака. Кроме того, возникает сильный психологический дискомфорт при сравнении собственной фигуры с другими, возникают комплексы, которые «заедают» опять же жирной калорийной пищей. Кроме того, в обществе, где идеалом считается стройная фигура, чрезмерно полные люди испытывают трудности при общении, дискриминацию при приеме на работу.

Целая индустрия похудения развилась на любви человечества вкусно и жирно поесть, а потом съесть еще что-нибудь, чтобы похудеть. Коктейли, кремы, пилюли, порошки для похудения не только дорого стоят, но и чаще всего ока-

зываются неэффективными. Даже если и удастся сбросить немного лишних килограммов, после прекращения приема они возвращаются вновь со значительным «довеском».

Современные люди едят слишком много нездоровой пищи, ведь продукты питания содержат большое количество насыщенных жиров, по калорийности более чем в два раза превосходящих белки и сложные углеводы. Кроме того, очищенные от клетчатки продукты способствуют тому, что человек после их употребления не ощущает себя сытым и стремится съесть больше пищи, чтобы утолить голод. Но отсутствие в них витаминов и минеральных веществ делает такое изобилие бессмысленным.

В макробиотическом питании в среднем до 10 % от любого блюда составляет клетчатка. Дополнительный объем макробиотической пищи даст человеку приятное чувство сытости без добавления калорий и поможет быстро и эффективно вывести продукты жизнедеятельности организма.

Молочные продукты, прошедшие ферментативную обработку – творог, кефир и т. д., – легче, чем обычное молоко, поддаются расщеплению в процессе переваривания пищи. Однако из-за большого количества насыщенных жиров и холестерина они не рекомендуются в макробиотической диете для частого употребления. Кроме того, молочные продукты способствуют образованию в организме слизистых выделений, что ведет к насморку и появлению симптомов аллергии. Для устранения этих симптомов нужно уменьшить ко-



личество съедаемых молочных продуктов.

Употребление продуктов питания с большим содержанием холестерина (животные и растительные жиры, сало, сливочное масло, маргарин) способствует возникновению сердечных заболеваний и атеросклероза, при котором на стенках артерий откладываются холестериновые бляшки. Они суживают или даже закрывают просвет сосуда, могут формироваться и в артериях сердца, головного мозга, кишечника и т. д. Закупорка кровеносных сосудов может стать причиной инфаркта миокарда или инсульта.

Неочищенные кукурузное, кунжутное, подсолнечное, оливковое масла рекомендуются как содержащие минимальное количество насыщенных жиров и обладающие способностью сохранять свои полезные качества при хранении.

## **Клетчатка**

Долгое время клетчатку считали бесполезной, лишенной питательных веществ частью продуктов. Ее промышленным способом удаляли из продуктов, делая их более усваиваемыми и вкусными. Однако анализ статистики заболеваний пищеварительной системы доказал, что растительные волокна обязательно должны присутствовать в рационе каждого человека.

Волокно представляет собой основу, несущую конструкцию растения, и состоит из пентоз, относящихся к группе

углеводов, целлюлозы, которая тоже является сложным углеводом, и лигнина, компонента древесины. Каждая клетка в растении окружена волокнистой стенкой. Из клетчатки также формируются отдельные части семян, листьев и стеблей.

Проходя через кишечник, волокнистая масса почти не изменяется, оставаясь практически не переваренной, в то время как жиры, белки и простые углеводы почти целиком всасываются в стенки тонкого кишечника. Следуя по кишечнику, клетчатка увеличивает объем каловых масс, способствуя лучшему их выводу из прямой кишки, сдерживает рост определенных видов болезнетворных микробов и бактерий в желудочно-кишечном тракте и, уменьшая концентрацию токсинов внутри организма, предотвращает изъязвление стенок толстой кишки.

Для профилактики нарушений двигательной функции пищеварительного тракта и таких заболеваний, как запоры, геморрой, дивертикулярные болезни (при которых на стенке кишки образуются множественные истонченные выпячивания слизистой оболочки за пределы кишечной стенки), колиты, рак толстой кишки, макробиотика предлагает использовать цельное зерно, бобы и овощи, богатые клетчаткой, а также ферментированные (подвергнутые брожению) продукты из соевых бобов и различные соленья. Содержащие волокнистую массу продукты могут также помочь в борьбе с заболеваниями зубов и десен, диабетом, тучностью, болез-

нями сердца, высоким уровнем холестерина в крови, варикозным расширением вен, заболеваниями печени и желчного пузыря.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.