



Основы здорового образа жизни

Светлана Васильевна Баранова

ПИТАНИЕ



ОСНОВЫ здорового образа жизни

Светлана Баранова

Питание

«Новая Реальность»

2010

Баранова С. В.

Питание / С. В. Баранова — «Новая Реальность»,
2010 — (Основы здорового образа жизни)

ISBN 978-5-906675-57-6

Книга посвящена структуре питания, её специфическим закономерностям и духовной стороне этого процесса. Актуальность подобной информации особенно значима в наше непростое время. Из книги можно почерпнуть много конкретных советов в отношении питания, подчёркивается мысль о позитивно-эмоциональной настроенности в отношении еды. Во главу угла ставится этическая составляющая, постулирующая умеренность, физиологичность и соответствие традициям. Правильное питание, пропагандируемое в данном руководстве – не только инструкция к сохранению здоровья, уменьшению вредоносных воздействий всех негативных факторов, имеющих отношение к еде, но и средство личного развития, расширяющее возможности человека к успешному функционированию в социуме. Информация в книге рассчитана в основном на людей среднего возраста (не моложе 18 лет и не старше 60 лет). Книга не является учебным пособием по медицине; любые действия по лечению и коррекции заболеваний должны быть обязательно согласованы с врачом! 3-е издание, дополненное.

ISBN 978-5-906675-57-6

© Баранова С. В., 2010
© Новая Реальность, 2010

Содержание

Вместо предисловия	5
Введение	6
Раздел 1	8
Теории питания	9
Основные питательные вещества (макронутриенты)	12
Заменяемые и незаменимые пищевые вещества	13
Энергетическое равновесие пищевого рациона	14
Сбалансированный рацион	15
Режим и условия приёма пищи	16
Разумное питание	17
Магия приготовления и приёма пищи	19
Питайтесь творчески!	21
Вкус пищи	22
Пищеварение	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

С. В. Баранова

Питание

Вместо предисловия

Книги президента Корпорации «Развитие и Совершенствование» С. В. Барановой, посвящённые здоровому образу жизни, считаю лучшими в этом жанре. Они научно достоверны, написаны на основе как известных методик, так и уникальных авторских многолетних работ и наблюдений, в совокупности позволяют любому человеку овладеть механизмом, я бы сказал, «сохранения себя». Правильное дыхание, сбалансированное питание, умело и индивидуально подобранные комплексы физических упражнений, убедительные установки на управление своим настроем, владение своим психофизическим состоянием, – обо всём этом узнаёт, все эти методики осваивает и усваивает читатель серии книг С. В. Барановой «Основы здорового образа жизни».

Большую часть жизни я посвятил борьбе с эпидемиями. И могу уверенно полагать, что эпидемии возникают там, где привычно нарушаются законы здорового образа жизни. Нездоровое питание, неблагоприятная экологическая обстановка (которая также зависит от неверных нравственных установок), – всё это создаёт условия для возникновения эпидемий, стойких нарушений иммунитета. Разумеется, соблюдением норм здорового образа жизни все проблемы здравоохранения не решить, но можно облегчить их решение, в частности, это касается иммунопрофилактики инфекционных болезней.

Аркадий Аркадьевич Ясинский, заслуженный врач РФ, действительный член Российской академии медико-технических наук и Академии изучения проблем национальной безопасности, доцент кафедры эпидемиологии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, эксперт Европейского регионального бюро ВОЗ по вопросам профилактики и борьбы с инфекционными заболеваниями, автор более 230 научных работ.

Введение

Старая поговорка: «Человек живёт не для того, чтобы есть, а ест для того, чтобы жить» в наше время и в наших условиях приобретает особое значение и смысл. Проблема выживания и питания сейчас актуальна, как никогда ранее. Среди многочисленных негативных факторов, влияющих на психофизиологическое функционирование и здоровье человека, очень большое место занимают потребляемые продукты.

В этом отношении в нашей стране творится полный хаос. Большинство пищевых продуктов грубо фальсифицированы – под маркой привычных названий, таких как масло, сыр, сырковая масса, колбасные изделия, хлеб, макароны, фарш и т. п., производятся и поступают в продажу продукты, которые не имеют права именоваться таким образом. В стремлении к удешевлению стоимости товара и повышению своей прибыли производители создают суррогатные продукты, лишь по внешним характеристикам более или менее соответствующие своим названиям.

Так, например, сливочное масло часто производится на основе дешёвых сортов маргарина, растительных масел, с использованием многочисленных эмульгаторов и консервантов для придания «натуральности» продукту, содержащему лишь минимум коровьих сливок. Естественно, питательная ценность подобных продуктов весьма условна, а безвредность для здоровья сомнительна.

Без специального лабораторного анализа отличить фальсифицированный продукт от натурального чрезвычайно сложно и во многих случаях почти невозможно.

Трудности контроля качества из-за коррумпированности чиновников и стремления к наживе производителей продуктов – только одна сторона медали. Гораздо важнее то, что производство фальсифицированных, а следовательно, более дешёвых продуктов носит обвальнический характер ввиду общей экономической ситуации в стране. Производить и закупать качественные, но более дорогостоящие продукты невыгодно из-за ограниченного спроса у населения. Вольно или невольно, но государство способствует производству некачественной продукции, чтобы обеспечить неэффективный пищевой рацион...

Ввиду сказанного, *важнейшей задачей является обучение населения страны современным принципам построения пищевого рациона с учётом его максимальной экологической безопасности.* Активное вовлечение в процесс производства и торговли продуктами структур и организаций, которые во главу угла ставят интересы здоровья нации, – одна из основных целей работы корпорации «Развитие и Совершенствование», как и всех честных и государственно мыслящих людей.

Таким образом, культура питания в современных условиях – это комплекс принципов, подходов и знаний, которые имеют отношение не только к извечным пищевым пристрастиям или этическим нормам (например, что более приемлемо – вегетарианство или мясоедение), но и к более глобальным факторам.

Структуре питания, её специфическим закономерностям, а также духовной стороне этого процесса и посвящена данная книга, актуальность которой особенно значима в наше непростое время. Красной нитью проходит идея питания как важного и неотъемлемого процесса жизни, процесса, который вносит в существование человека свою долю радости и гармонии. Организм не печка, куда бросают пищевые калории, чтобы тело насыщалось ими и эффективно функционировало. Такой «печной» подход отражает пренебрежительное отношение к телу, характерное для невротика, не ощущающего радости существования данного момента или воспринимающего эту радость только в виде жирно-мясистой чревоугоднической избыточности.

В наше время подобный подход к еде не просто демонстрирует низкий уровень культуры и потребительское отношение к жизни в целом, но и носит откровенно саморазрушительный характер.

Рекомендации, даваемые в этой книге по сочетаемости различных типов пищевых продуктов, по максимально щадящему их приготовлению, полезны для любого человека. Рекомендации хорошо продуманы, научно обоснованы и просты в реализации.

Из книги можно почерпнуть много конкретных советов в отношении питания, и за читателем остаётся право выбора, в зависимости от субъективных пристрастий и потребностей его организма.

Подчёркивается важная роль позитивно-эмоциональной настроенности в отношении еды, а также утончённого естественно-природного восприятия процесса питания. Во главу угла ставится этическая составляющая, постулирующая умеренность, физиологичность, соответствие традициям, вплоть до определённых многовековых ритуалов принятия пищи, свойственных национальному характеру.

Правильное питание, пропагандируемое в данном руководстве, – не только инструкция, как сохранить здоровье и уменьшить вредоносное воздействие всех негативных факторов, имеющих отношение к еде, но и средство личного развития, расширяющее возможности человека для его успешного функционирования в социуме.

Раздел 1

Рациональное питание

Стратегия человеческого бытия начинается с вопросов питания, которое является средством осуществления определённой жизненной программы. Переход человека от *случайного* питания к *разумному* превращает потребительское отношение к жизни в созидательное. Вопросы правильного питания пытались решать учёные, создавая свои теории, построенные на логических, научно обоснованных принципах.

Теории питания

На сегодняшний день существует 5 основных научно обоснованных теорий питания.

1. Теория сбалансированного рационального питания.
2. Теория адекватного питания.
3. Теория оптимального питания.
4. Теория функционального питания. 5. Теория индивидуального питания.

Эти теории имеют долгую историю своего совершенствования. Все они исследованы на биохимическом уровне, в том числе и на людях.

Основателями первых из этих теорий являются такие выдающиеся физиологи, как Иван Петрович Павлов и Илья Ильич Мечников. Они проводили свои исследования ещё в 30-ые годы XX века.

1. Теория рационального питания была сформулирована в 1974 году академиком А. А. Покровским, действительным членом Академии медицинских наук, директором Института питания Академии медицинских наук. В основу этой теории положена *энергетическая сбалансированность рациона*, т. е. питание, которое в первую очередь обеспечивает необходимый уровень энергетических затрат, что и доказано физиологами: сколько поступает энергии с пищей, столько человек и должен расходовать. Если будет поступать больше энергии, чем расходоваться, то у человека станет расти масса тела, что приведёт к его ожирению. А при недостатке энергии всё будет наоборот.

Академик Покровский вывел также *закон сбалансированного питания*: по энергетической ценности соотношение белки : жиры : углеводы должно составлять 1 : 1,2 : 4, а по весовому составу (или по объёмному) соответственно – 14 %, 30 % и 56 %.

Основные принципы рационального сбалансированного питания:

- необходимо соблюдать энергетическое равновесие пищевого рациона (соответствие энергозатрат энергопотреблению);
- должна быть сбалансированность пищевого рациона по основным компонентам (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- следует учитывать режим и условия приёма пищи и воды;

Минусы теории. Считалось, что достаточно пяти базовых элементов: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов, а также воды. При этом не учитывались балластные вещества и клетчатка. Сам академик А. А. Покровский неоднократно заявлял, что его теория не является догмой и требует дальнейшего развития.

2. Теория адекватного питания разработана академиком А. М. Уголевым в 1980-ых – начале 1990-ых годов.

Теория Уголева ориентирована на пристеночное пищеварение в тонком кишечнике, которое не учитывали физиологи 1930-ых годов, в том числе академик И. П. Павлов. Считалось, что в тонком кишечнике происходит только всасывание простых пищевых веществ, глюкозы и монолипидов, которые получают в процессе расщепления пищи в желудке, в двенадцатиперстной кишке и в начальных отделах тонкого кишечника.

Академик Уголев подробно исследовал механизмы пищеварения в тонком кишечнике и выяснил, что там происходит не только всасывание пищевых веществ, но и активное переваривание пищи под воздействием так называемого *кишечного сока*. Кишечный сок – это пищевари-

тельные вещества, которые вырабатываются самим кишечником, а также бактериями, в норме обитающими в нём. Уголев также установил, что и сами клетки кишечника активно участвуют в расщеплении пищевых веществ. Именно под воздействием их ферментов частично распадается клетчатка. Он доказал, что клетчатка – это не только балластное вещество, но ещё и поставщик моносахаридов, а также других пищевых веществ. Таким образом, в тонком кишечнике происходят очень активные процессы, в которых участвуют сам кишечник, его стенки и микрофлора. Тем самым Уголев предложил более сложный химический состав питания, который должен быть также сбалансирован с учётом роли других составляющих пищи.

3. Теория оптимального питания представляет из себя дальнейшее развитие теорий рационального и адекватного питания. Формулы для расчёта оптимального питания ориентированы на половозрастные группы людей, с учётом их роста, веса и даже склонностей к различным заболеваниям. Таким образом, рекомендуемые нормы питания стали более оптимальными и могли приспособливаться к особенностям отдельных групп людей.

4. Теория функционального питания – это одна из разновидностей оптимального питания. Функциональное питание исходит из *индивидуальных особенностей каждого человека*, а также учитывает и степень обработки продуктов питания.

5. Теория индивидуального питания является идеальной на сегодняшний день. Индивидуальное питание учитывает практически все параметры организма отдельного человека. Люди не делятся на половозрастные группы: мужчины или женщины в возрасте от 20 до 40 лет и т. д., а учитывается индивидуальный возраст человека, его индивидуальная исходная масса тела, рост, процент жировой и мышечной ткани и другие антропометрические показатели. В идеале исследуется и состояние желудочно-кишечного тракта, а также основные биохимические показатели крови, в том числе содержание холестерина и глюкозы, с учётом суточных колебаний. В этом случае рацион рассчитывается уже не по каким-то общим формулам, а производится *специалистом по гигиене питания* или *врачом-диетологом* применительно к индивидуальным особенностям каждого человека. Таким образом рассчитывается индивидуальный рацион питания на день, на неделю, на месяц, и даже на год...

Одновременно с научно обоснованными теориями питания существует и альтернативное питание, польза которого не исследована учёными.

К основным видам альтернативного питания относят

- Раздельное питание.
- Концепцию главного пищевого фактора.
- Вегетарианство.
- Концепцию питания предков.
- Концепцию «мнимых» лекарств.
- Теорию адекватного целебно-видового питания по Шаталовой.
- Систему питания по Ниши.
- Питание по системе учения йогов.
- Питание по дзенмакробиотике.
- Аюрведическое питание.
- Лечебное питание.
- Профилактическое питание.

Альтернативных теорий питания достаточно много, но ни одна из них не основывается на каких-либо серьёзных научных исследованиях, в том числе и вегетарианство.

Сейчас самой модной является *концепция питания предков*. В её основе лежит *сыроедение*, утверждающее, что надо питаться сырой растительной пищей.

Однако организм человека за тысячелетия эволюции приспособился к термически обработанной пище. И непривычное питание требует перестройки всей пищеварительной системы. Поэтому при переходе на сыроедение существует опасность развития серьёзных отклонений в организме, при которых медицинская терапия может оказаться бессильной.

Основные питательные вещества (макронутриенты)

Организм человека в среднем содержит 19,6 % белков, 14,7 % жиров, 1 % углеводов, 4,9 % минеральных веществ и 58,8 % воды. Пищевые вещества постоянно расходуются на образование энергии, необходимой для функционирования внутренних органов, поддержания температуры тела и осуществления всех жизненных процессов, в том числе физической и умственной работы. Поставляющие энергию пищевые вещества содержат белки, жиры и углеводы – это *макронутриенты*, т. е. вещества, которые поступают в организм в больших количествах. Эти же вещества, вместе с минеральными веществами и витаминами, выполняют *пластическую* функцию – структурных элементов тела.

Таким образом, пища должна содержать *шесть основных групп микро- и макронутриентов*

1. Воду – её около 70 % в теле человека.
2. Углеводы перевариваемые – основной энергоснабжающий элемент, а также неперевариваемые (клетчатка).
3. Белки – основной пластический элемент питания.
4. Жиры – пластический и энергетический элемент.
5. Минеральные вещества.
6. Витамины.

Речь идёт о том, что в рационе должны присутствовать именно все 6 групп питательных веществ. Хоть воду кто-то и не считает за пищевое вещество, тем не менее это тоже элемент пищи.

Все эти группы веществ должны поступать в организм человека в определённых пропорциях. На этом и строятся теории *сбалансированного, рационального и адекватного питания*.

При классификации основных элементов пищи выделяют ещё *перевариваемые* пищевые вещества; *неперевариваемые* пищевые волокна (клетчатка); *биологически активные компоненты* (органические кислоты, гормоны, полифенолы, полиненасыщенные жирные кислоты); *биологически активные добавки к пище*; *пищевые добавки* (ароматизаторы, эмульгаторы) и т. д. Все они обозначены на упаковке продуктов, при покупке которых мы выбираем те продукты, где этих добавок поменьше.

Необходимо учитывать также, что в пищу из почвы, воздуха и воды попадают *нежелательные химические вещества и элементы*, которые используются в сельском хозяйстве (пестициды, нитраты и пр.), а также *биологически активные микотоксины, бактериальные токсины* и пр., которые образуются в естественной среде в результате жизнедеятельности бактерий и грибков.

Заменимые и незаменимые пищевые вещества

Есть *заменимые* и *незаменимые* (эссенциальные) пищевые вещества.

Незаменимые вещества у нас в организме не синтезируются.

В настоящее время известно около 50 незаменимых пищевых веществ, источником которых является исключительно пища.

Из макронутриентов к незаменимым относятся глюкоза, жиры, полиненасыщенные кислоты и некоторые аминокислоты.

Аминокислоты есть как заменимые, так и незаменимые. Аминокислоты входят в состав белков. Часть из аминокислот может синтезироваться в процессе биохимических реакций в клетках организма, а вот такие как *лейцин*, *изолейцин*, *метионин*, *фенилаланин* и некоторые другие в организме человека не синтезируются, а поступают только с пищей, причём часть из них – только с пищей животного происхождения. Растительные белки в полном объёме все незаменимые аминокислоты нам поставлять не могут.

Все минеральные вещества являются *незаменимыми*, потому что они могут поступать в организм человека только извне.

Жирорастворимые витамины А, D, Е, К содержатся как в растительной, так и в животной пище. Ряд **водорастворимых витаминов** поступает только с продуктами питания извне.

Энергетическое равновесие пищевого рациона

Ещё в 30-ые годы XX века физиологи, в том числе отечественные, создали камеру в виде изолированной комнаты, в которой была постоянная воздушная среда и поддерживалась постоянная температура. Доброволец помещался туда на сутки и производил какие-то действия, в зависимости от задач эксперимента. Например, он читал, спал или что-то делал. При этом производились измерения температуры, которые указывали, сколько энергии человек вырабатывал или потреблял.

Одним из вариантов определения калорий, содержащихся в пище, является её сжигание в калориметрической бомбе. Таким образом было выведено условие возмещения пищевой энергии, затраченной на чтение книги или на движение испытуемого. Комплекс подобных лабораторных наблюдений проводился на добровольцах в течение ряда лет.

В 2002 году ВОЗ произвела расчёты, которые привязали к уровню основного обмена. *Основной обмен* – это энергопотребление организма на собственные нужды, т. е. на дыхание, пищеварение, работу сердца, почек, лёгких, т. е. энергия, которую человек тратит, находясь в состоянии покоя.

Сбалансированный рацион

В сбалансированном рационе **белков** должно быть примерно 14 %, из них белков животного происхождения – 7,8 %, а растительного – 5,2 %; **жиров** – 30 %, из них животного происхождения – 15 %, а растительного – 9 %. Есть ещё и технологические жиры (маргарин), которых должно быть 6 %. Термин «технологические жиры» используется в гигиене питания и пришёл к нам ещё из Советского Союза. На самом деле маргарин, в основе которого находится *пищевое* пальмовое масло, содержит очень много полиненасыщенных жирных кислот, в том числе и Омега-3, которые являются действенными *антиоксидантами*, т. е. связывают свободные радикалы. Эти полиненасыщенные жиры также участвуют в синтезе многих гормонов и элементов клеточных структур организма. В Советском Союзе в 1980-ые годы маргарины широко использовались, особенно в общественном питании. При правильном изготовлении маргарин является полезным продуктом.

Однако сейчас недобросовестные производители добавляют в маргарин *техническое* пальмовое масло, что, конечно же, не полезно для здоровья потребителя.

Углеводы – это сахара, крахмал, пектин и клетчатка. Клетчатки в рационе должно быть минимум 2 %, если её меньше, то возникают нарушения в работе пищеварительной системы, прежде всего – тонкого кишечника. Без клетчатки в организм человека поступает больше холестерина, причём его вредных составных частей, которые приводят к атеросклерозу. Клетчатка и пектин ещё и адсорбируют токсичные вещества, которые образуются в кишечнике при различных патологических процессах. Поэтому пектин входит в обязательный рацион работников ядерной атомной промышленности и тех, кто также контактирует с радиацией. Пектин связывает радионуклиды и способствует выведению их из организма человека.

Углеводов в норме должно быть примерно 50 % от общего рациона. В этом случае человек не будет полнеть или худеть, т. е. фигура будет оставаться нормальной. Чтобы похудеть, углеводы в рационе нужно минимизировать до 10–20 %, но при этом увеличить долю белка и жиров. Учтите, что *жирная пища не вызывает склонности к ожирению*, а основным источником образования жировых прослоек являются именно углеводы!

Теория сбалансированного питания рекомендует среднюю калорийность пищи для женщин 2000 килокалорий в сутки. Это независимо от возраста и физической активности. Для мужчин калорийность пищи должна быть выше – минимум 3000 килокалорий в сутки. Весь объём пищи надо распределять на четыре приёма: первый завтрак, второй завтрак, обед и ужин, девиз которых: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу».

При «сгорании», т. е. полном окислении белков и углеводов в организме образуется одинаковое количество килокалорий на грамм: углеводы – 4, белки – 4, а жиры (самый энергоёмкий продукт) – 9. И хотя углеводы – это основной поставщик энергии, поскольку по объёму мы их употребляем больше, чем жиров, однако наиболее энергоёмкий продукт – это жиры.

Режим и условия приёма пищи

Следующий важный принцип рационального питания – это режим и условия приёма пищи, которые основываются на теории академика И. П. Павлова. Павлов установил, что у организма есть определённый ритм и *специфический динамический стереотип* (одно из базовых понятий в физиологии), который проявляется, когда мы видим перед глазами блюдо с едой и совершаем определённые движения. Всё это организм запоминает, и у него складывается специфический динамический стереотип: при виде еды, ощущении её запаха начинает вырабатываться желудочный сок. Поэтому если принимать пищу в определённое время, то организм готов к этому морально и физически, т. е. пища воспринимается на уровне рефлексов. Поэтому режим питания – это, безусловно, очень важный элемент для здоровья организма человека.

А И. И. Мечников считал, что для приёма пищи также очень важна обстановка.

Разумное питание

В мире постоянно происходит превращение одних видов энергии в другие и обмен ими. Вопрос разумного питания состоит в выборе энергий пищи, которые можно и нужно впускать в своё тело. Съев пищу, человек становится носителем её энергии, выразителем взглядов и принципов, заложенных в этой пище.

Пища призвана увеличивать в человеке созидательное начало.

А что же способствует усилению разрушительных, *нечеловеческих качеств* при приёме пищи? Главное – это неосознанное, механическое поглощение продуктов питания, без осмысления их качества и предназначения – лишь бы побольше. Люди, питающиеся таким образом, забывают, что человек – не клоп, напившийся крови, и даже не машина по переработке добра в удобрение... В этом случае требуется много пищи для утоления голода, который исходит не от потребностей тела, а от *эмоциональной неудовлетворённости жизнью*. Эти люди не верят и смеются над теми, кто способен насытиться горстью изюма, орехов или ягод. Их грубое восприятие реальности замыкается на мнении: «Мир и все в нём обязаны мне...»

Таковыми людьми обычно руководят негативные эмоции и ощущения: жадность, зависть, агрессивность, боль, голод и т. п. Не принадлежа самим себе, а подчиняясь жадности голода, они без размышлений накидываются на пищу и стараются съесть как можно больше, почти не пережёвывая. Находясь за общим столом, стараются захватить больше еды в свою тарелку и отслеживают, как бы другие не взяли себе кусок побольше. Если же они в гостях и хозяйка преподносит им не лучшую часть курицы, то затаивают обиду. Хозяйки! Обращайте на это внимание, и пусть таким гостям достаются только большие куски!

Люди, склонные к проявлениям нечеловеческих качеств, едят в любое время и в любом своём состоянии, даже если больны или находятся в стрессе... При этом процесс поглощения пищи у них заканчивается перееданием. Только если желудок набит до отказа и трудно шевелиться, они перестают есть, с сожалением глядя на недоеденное. После еды ощущают сонливость, тяжесть, нежелание трудиться.

В результате подобного нечеловеческого питания организм испытывает большие перегрузки. Он тратит много сил не только на расщепление крупных молекул, но и на обработку неразжёванных кусков. Часто на такое огромное количество поступившей биомассы у тела просто не хватает ферментов, а синтезировать их не из чего. В результате комки переработанных продуктов превращаются в гниющие отходы, которые зашлаковывают кишечник. А чем менее эффективно работает пищеварительная система, тем меньший объём продуктов она способна переварить. И образуется, таким образом, порочный круг: *чем больше человек ест, тем больше организм нуждается в питательных веществах*. Всё это сопровождается огромным объёмом испражнений и зловонным запахом; грязным, дурно пахнущим потом и жиром, сочащимся сквозь поры кожи; быстро грязнящимися волосами; пористой и рыхлой кожей. Впечатление вялой аморфной рыхлости производят и формы тела, независимо от того, толстый человек или тощий, или даже с ног до головы украшен рельефными буграми «тренажёрной» мускулатуры.

Чем хуже пищеварение, тем менее эффективно функционируют все органы и системы человеческого тела, снижается его энергетический потенциал, ограничиваются возможности сознания. Любые недостатки тела, в конечном счёте, проявляются как ограниченность ума, и наоборот, ограниченность ума всегда проявляется в уродливом строении тела.

Так как состояние пищеварительной системы имеет самое непосредственное отношение к энергетическому балансу в целом, неправильное питание – это одна из причин, по которой большинство людей постоянно находятся на грани энергетического истощения. А во многих случаях и за гранью, т. е. там, где полным ходом идёт ликвидация и самоликвидация неадекватных систем...

Тело развивающегося и совершенствующегося человека потеет мало и имеет приятный запах чистоты и свежести, а кожа – упругая и гладкая. В организме такого человека высокочастотные составляющие его энергетической структуры настолько вовлечены в процесс пищеварения, что позволяют при необходимости расщеплять молекулы исходных веществ сразу на атомы, а атомы – на частицы, из которых затем синтезируются необходимые телу вещества. Поэтому недостаток в потребляемой пище тех или иных веществ особого значения для развивающегося не имеет.

Естественно, такой человек ест мало – ему просто не нужны огромные объёмы продуктовой массы, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности негуманоиду, т. е. тому, кто выражает через себя нечеловеческие качества потребительства.

Развивающемуся человеку пища чаще всего нужна для «загрузки», т. е. относительно низкочастотная масса пищи призвана в этом случае выполнять роль графитовых стержней в атомном реакторе, предотвращающих выход энергии из-под контроля.

Магия приготовления и приёма пищи

Приготовление пищи и процесс её приёма – это *магическая церемония*, во время которой пища трансформируется в *силу, здоровье, любовь и свет*.

Готовя пищу и насыщая её энергией, сосредоточьтесь на том, что она вкусна и полезна, легко усваивается организмом и даёт силу для *творчества и здоровья*.

В процессе приготовления произносите следующие фразы: «Эта пища сильная и здоровая»; «Вкушающий эту пищу приобретёт спокойствие, хорошее настроение и здоровье», а затем, одновременно совершая над пищей пассы руками, представляйте, что ваши ладони излучают солнечный свет.

Готовя пищу и накрывая на стол, избегайте шума и грохота, раздражающих пространство, не говоря уже о людях. Бесшумное, лёгкое и радостное состояние во время приготовления к трапезе – знак вашей заботы об окружающих и уважения к ним.

Прежде чем сесть за стол, проверьте, всё ли на месте, чтобы не вставать из-за стола то за солью, то за вилкой, ибо любой знак невнимания и небрежности отразится на других моментах вашей жизни. Приступая к приёму пищи, сконцентрируйтесь на единении с природой и пищей и пошлите им волны любви, благодарности и признания. Тогда элементы пищи приобретут вибрации, близкие вашему телу, и будут лучше усваиваться. Созвучную себе пищу вы можете увидеть через закрытые веки как золотистое свечение.

В ротовой полости происходит всасывание тонких вкусовых элементов пищи и её эмоциональной составляющей. Поэтому есть нужно в тишине или под тихую приятную музыку, сосредоточиваясь на восприятии всех вкусовых компонентов пищи. Энергию от пищи в первую очередь получает мозг через восприятие её вкуса. Наверное, каждый ощущал, что уже после первых глотков появляется прилив сил и бодрости, хотя сама пища ещё не переварилась и не усвоилась.

Помня о том, что контроль за речью и жестами способствует упорядоченности в жизни, не стоит вести бурных разговоров и жестикулировать во время еды. Пережёвывая, ощущайте контакт с духами разных стихий, элементы которых содержатся в пище, – духами земли, огня, солнечного света, ветра, воды, звёзд и т. п.

Земля через пищу посылает вам силу и уверенность, *Солнце* – Божественную Любовь и радость, *воздух* – разум и лёгкость, *вода* – чистоту и гибкость, *звёзды* – высокие мечты и стойкость и т. д. Сливаясь с этими силами во время приёма пищи, человек выстраивает мощное, здоровое тело, а его энергетическое тело становится прочным и начинает сиять золотым светом высокочастотных вибраций, препятствующих процессам распада, брожения и разложения, т. е. болезням и смерти.

Если вы озабочены, раздражены или куда-то спешите, лучше вообще не садитесь за стол, поскольку пища может закрепить эти состояния в теле, что приведёт к увеличению ошибок и стрессов на вашем жизненном пути. Поэтому незадолго до приёма пищи выпейте стакан воды, отдохните или потанцуйте, т. е. *приведите себя в положительное эмоциональное состояние*.

Принимая пищу во время чтения или просмотра телепередач, вы можете бесконтрольно ввести в себя негуманоидные программы, которые в дальнейшем неожиданным образом могут проявиться в вашей жизни.

После еды не забудьте поблагодарить хозяйку, а в её лице и все силы, давшие вам энергию в виде пищи.

Грязную посуду после приёма пищи всегда убирайте со стола и мойте, так как она обладает способностью накапливать негармоничные энергии.

Место для стола должно быть наполнено почётом и уважением. Стол – это ладонь Бога, с которой вы принимаете жизнь в своё тело. Поэтому на столе не должно быть ничего лишнего – он усиливает красоту и гармонию вашего дома.

Питайтесь творчески!

Пища несёт в себе большой энергетический потенциал и питает в человеке как положительные, так и отрицательные качества. *Appetium* к различным блюдам (сладкое, острое, солёное) есть не что иное, как подсознательное стремление «накормить» те или иные эмоции и качества. Поэтому при выборе меню ощущайте, какая пища какие ваши эмоции питает.

Сонастраиваясь с пищей перед едой, обязательно попросите её усилить в вас то, что вам необходимо: спокойствие, радость, доброжелательность... Во время еды контролируйте жадность, так как она ведёт к перееданию, а избыток энергий порождает лень, апатию, депрессию и в результате – неповоротливость и потерю способности к активным действиям.

Зная, какая пища питает ваши эмоции, постепенно сокращайте продукты, которые несут вашей психике, да и телу, разрушение. Насыщая свой рацион пищей, содержащей жизненно необходимые созидательные энергии, вы становитесь совершеннее.

Позитивное влияние продуктов: *хлеб* даёт приток жизненной силы; *яйца* – удачу в новых начинаниях, наполненную долгую жизнь, стремление к совершенству; *супы* вносят гармонию в тело; *каши* – силу и стабильность, в частности, *рис* способствует реализации планов и исполнению ожидаемого, *пишено* – семейному счастью, *гречка* – радости; *масло* дарит лёгкое продвижение в делах; *морковь* – обаяние; *лук* защищает от неприятностей; *чеснок* избавляет от негативного воздействия людей, их злости, зависти и т. п.; *соль* тоже нейтрализует негативизм окружающих; *капуста* способствует привлечению богатства; *кукуруза* – воплощению творческих идей; *яблоки* восстанавливают растраченную психическую энергию; *соевые продукты* усиливают интеллект, работоспособность, творческий потенциал; *мёд* воплощает трудолюбие и неутомимость в работе; *огурец* увеличивает уверенность; *помидор* развивает понимание и любовь; *груша* – мудрость.

Негативно влияют на психику: *мясо*, так как повышает агрессивность и раздражительность; *рыба* увеличивает отрешённость и холодность; *конфеты и сладости* ослабляют волю; *алкоголь* порождает лживость, приводит к потере способности трезво и правильно воспринимать реальность.

Самая творческая диета – та, которую вы создаёте для себя сами! Планируя своё питание на неделю, определите, какие качества и состояния вам необходимо культивировать в конкретные дни. Например: в *понедельник* – силу, во *вторник* – гибкость, в *среду* – вдохновение, в *четверг* – активность, в *пятницу* – красоту, в *субботу* – здоровье, а в *воскресенье* – гармонию.

Опираясь на приведённый выше список и собственные ощущения, ищите продукты, которые помогут усилить в теле нужные вам состояния.

Вкус пищи

Большую роль в восприятии пищи играют её вкусовые особенности. В нормальном, здоровом организме аппетит, ориентированный на вкус, указывает, какие продукты и питательные вещества необходимы организму, т. е. здоровый организм более вкусными ощущает те продукты, которые содержат нужные ему питательные вещества. Оговорка «здоровый организм» имеет важное значение, так как если человек хочет только мяса, сладкого или булочек, то, скорее всего, его организм болен и нуждается в очищении.

Большую долю энергии мозг получает через вкусовые ощущения. Вкус влияет не только на эмоции человека, но и на его психофизическое состояние.

Основные вкусовые компоненты: сладкий, кислый, солёный, острый (жгучий), горький, вяжущий. Пища должна содержать вкусы, стимулирующие тело (горький, вяжущий), успокаивающие его (сладкий), стимулирующие пищеварение (острый, кислый, солёный), приглушающие его (горький, вяжущий, сладкий). В натуральных продуктах эти вкусы всегда выступают в комбинации, т. е. одновременно присутствует несколько разных вкусов. Например, если вы ощущаете кислоту продукта, значит, этот вкус превалирует над остальными, а если вкус пищи определить трудно, то все вещества содержатся в нём в гармоничных пропорциях.

Каждая пища имеет свой вкусовой рисунок. Простые продукты питания вроде белого сахара, соли и уксуса имеют лишь один вкус, большинство же – более одного, например, лимон – кислый, но одновременно сладит и горчит.

Вкусовой рисунок продуктов

- *Фрукты* – в основном сладкие и вяжущие, а у citrusовых добавляется кислый вкус.
- *Овощи* – в основном сладкие и вяжущие, а у листовых добавляется горечь.
- *Молочные продукты* – в основном сладкие, а у йогурта и сыра добавляются кислый и вяжущий вкус.
- *Растительные масла* – в основном сладкие.
- *Зерновые и семена* – в основном сладкие.
- *Бобовые* – в основном сладкие и вяжущие.
- *Специи и пряности* – в основном острые со вторичными привкусами. Специи и пряности дополняют спектр вкусовых ощущений и воздействуют на весь диапазон ответных реакций тела. Чёрный перец способствует выработке слюны, а фенхель, наоборот, тормозит её секрецию; горчица согревает тело, а мята охлаждает его.

Сладкая пища – сахар, мёд, рис, молоко, сливки, масло, мучные изделия, пшеничный хлеб. Сладкая пища успокаивает, охлаждает тело и уменьшает жажду; даёт быстрый приток позитивной энергии; гармонизирует все органы чувств и улучшает восприятие. Она полезна при заболеваниях горла и лёгких; улучшает зрение, структуру волос, функции кожи; способствует очищению крови и усиливает её образование; обладает регенеративными свойствами, ускоряя заживление ран и переломов. Сладости способствуют выработке коммуникабельности.

Избыток сладкого притупляет чувствительность; увеличивает самодовольство, жадность, медлительность, сонливость, умственное отупение; ослабляет волю. Ухудшаются функции дыхания и голос; обостряются астматические явления и воспалительные реакции кожи; усиливается дисбактериоз; появляется избыточный вес; снижается иммунитет и повышается аллергическая готовность.

Кислая пища – лимон, сыр, йогурт, томаты, виноград, сливы и другие кислые фрукты, а также уксус. Кислое усиливает пищеварение и придаёт еде пикантность; укрепляет желудочно-кишечный тракт; обостряет тактильную чувствительность; сжигает избыток жиров; способствует снижению температуры тела при жёре. Кислая пища освежает, но в то же время увеличивает жажду, что может привести к избытку жидкости в организме, добавляя телу тяжесть. При этом кислое увеличивает способности к сосредоточению, остроумию и проницательности, а также усиливает волю.

Избыток кислого вызывает зависть, обидчивость, недовольство, занудство и другие проявления негативизма. Кроме того, неумеренное употребление кислого приводит к изжоге, нарушению химии крови, раздражениям кожи, головокружениям, слабости связок и мышц; к появлению мелкой сыпи и нарывам; к плохому заживлению ран и к повышенной ломкости костей, а также к застою крови и запорам в кишечнике.

Солёная пища – это соль, помидоры, оливки и морская капуста. Солёное оживляет пищеварение и делает пищу более привлекательной; возбуждает аппетит и стимулирует выделение слюны и желудочного сока. Соль – мощный очиститель от эмоциональных и физических шлаков. Солёная пища способствует рассасыванию опухолей и гнойников; обладает антибактериальным и противовоспалительным действием; разогревает тело и улучшает настроение.

Однако, повышая аппетит, солёная пища заставляет больше есть, что увеличивает вес и повышает артериальное и внутричерепное давление.

Избыток соли приводит к воспалительным изменениям, сыпям, повышенной температуре; усиливает боли, зуд, отёки; способствует облысению, поседению, образованию морщин и упадку сил; вызывает жажду и застойные явления; гипертрофирует эгоистические желания, делая их неумеренными и неконтролируемыми; консервирует застарелые негативные эмоции и шлаки в теле.

Острая пища – острый и кайенский перец, лук и чеснок, редис, имбирь и др. Острота сопровождается жжением, сухостью, жаждой; разогревает тело и способствует выведению из него жидкости. Острая пища улучшает пищеварение; ускоряет выведение токсинов и выделение пота, слези, слёз, солей; стимулирует кроветворение. Обладает растворяющими и размягчающими свойствами: очищает сосуды и ткани, а также забитые жиром поры кожи; избавляет от отёков; улучшает состояние больных астмой. Укрепляет волю: увеличивает концентрацию сил в теле; развивает способность к быстрому реагированию, решительность и уверенность в себе.

Избыток острого вызывает жажду, сухость слизистых, головокружение, боли в суставах, учащение сердцебиения, явления вегетососудистой дистонии и ухудшает голос. Уменьшает физическую силу и выносливость. Способствует медлительности, беспокойству, раздражительности, конфликтности и агрессивности.

Горькая пища – горькая зелень (цикорий, салат-латук), горькие огурцы, лимонная корка, шпинат, большинство листовых овощей, фенхель, куркума. Горечь корректирует тягу к сладкой, кислой и острой пище; пробуждает аппетит, но не удовлетворяет его; ускоряет пищеварение; сжигает избыток жиров; очищает кровь и лимфу, выводя токсины и гной; обладает бактерицидными и глистогонными свойствами; помогает выработке инсулина; тонизирует ткани; охлаждает тело, а также улучшает умственные способности и память. Когда в теле накапливаются токсины, возникают воспалительные процессы, жар и зуд, тогда горечь считается лучшим корректирующим средством (например, хина снимает лихорадку).

Избыток горечи приводит к потере аппетита и веса; к сухости кожи и слизистых, увеличению жажды; разбалансировке сердечно-сосудистой системы и ухудшению состава крови,

а также к дисбактериозу с обильным газообразованием. В эмоциональном плане нарастает неудовлетворённость, неустойчивость настроения, развивается мнительность.

Вяжущая пища – бобы, яблоки, груши, гранаты, чечевица, капуста кочанная, цветная, брокколи, картофель, морковь. Вяжущий вкус сушит и стягивает рот. Это щелочной вкус, равный по силе кислому, но противоположный по действию. Вяжущая пища успокаивает (картофель, морковь и другие корнеплоды вызывают чувство удовлетворения); сушит и закрепляет, поэтому полезна при поносах; улучшает функции кожи; способствует регенерации тканей при ушибах и других травмах; помогает отторжению отмерших тканей из язв и нарывов; повышает иммунитет; уменьшает выделение пота.

Избыток вяжущего приводит к запорам, сухости, жажде, скоплению газов; вызывает боли в области сердца и печени; усиливает склероз сосудов; ухудшает голос. В психическом плане увеличивает пассивность, страхи, холодность, равнодушие, брюзжание.

Знаменитый китайский врач Сунь Сямю *весной* рекомендует есть поменьше кислого и побольше сладкого, чтобы стимулировать работу селезёнки; *летом* – меньше горького и больше вяжущего, чтобы благотворно воздействовать на лёгкие; *осенью* – меньше вяжущего, больше кислого, что полезно для желчного пузыря; *зимой* – меньше солёного, больше горького, которое укрепляет сердце. А *в последнюю декаду каждого сезона* нужно есть меньше сладкого и больше солёного, чтобы укрепить почки.

Пищеварение

Пищеварение – процесс переваривания и усвоения организмом пищевых веществ, необходимых для покрытия его пластических и энергетических нужд, а также образования физиологически активных веществ. В результате обмена веществ непрерывно синтезируются и разрушаются различные химические соединения, обновляются клеточные структуры. Кажущаяся стабильность элементного состава целостного организма является результатом существования определённого равновесия между скоростями синтеза и распада его составляющих. *В растущем организме скорость синтеза многих его компонентов превалирует над скоростью распада.*

Пища – это тот материал, который может быть введён в организм, чтобы стать частью его клеток. Она не должна содержать бесполезных или вредных ингредиентов. Чтобы пища восстанавливала расходуемую энергию и способствовала оздоровлению организма, рекомендуется уметь правильно сочетать продукты во время её приёма.

Каждый вид пищи вызывает свой состав и свою скорость выделения желудочного сока. В связи с тем что белки в желудочно-кишечном тракте расщепляются ферментами, действующими в кислой среде, углеводы – в щелочной, а живые продукты могут сами себя переваривать, то продукты для одного приёма пищи лучше отбирать с учётом этих особенностей. Не рекомендуется совмещать приём белков и углеводов или двух разных видов белка одновременно, так как они нуждаются в пищеварительных соках разного типа.

Вначале пища попадает в *рот* – химическую лабораторию, где происходит обработка углеводов ферментом *птиалином*, содержащимся в слюне. **Ферменты, или энзимы, – это биологически активные вещества белковой природы, обеспечивающие протекание биохимических реакций.** Поэтому так важно пережёвывать углеводистую пищу до жидкого состояния. Причём если долго жевать пищу, то можно насытиться даже её небольшим количеством. При жевании растительная пища пропитывается птиалином слюны, без которого процесс переваривания в кишечнике затруднён. Пережёванная пища по кишечнику движется в четыре раза быстрее.

Плохо прожёванная пища закисает в кишечнике и образует газы. Минимальное количество жевательных движений для пережёвывания каждой порции должно быть 32–33. Но оптимально жевать нужно до исчезновения вкусовых ощущений, так как через вкус и обоняние в первую очередь получает питание головной мозг. Тщательно пережёванная и обильно смоченная слюной пища имеет *слабощелочную реакцию*.

Далее через *пищевод* пища попадает в *желудок*, где происходит дальнейшее её преобразование под действием кислого желудочного сока, который содержит фермент *пепсин* и *соляную кислоту*. Из желудка пищевая масса отдельными порциями поступает в **тонкий кишечник** – сначала в 12-перстную кишку, где обрабатывается *желчью* и *соком поджелудочной железы*, имеющими резко выраженную щелочную реакцию. Тонкий кишечник – это «завод» по расщеплению и превращению одних веществ в другие. Функцию холодного ядерного синтеза выполняют микроворсинки тонкого кишечника, которыми покрыта его слизистая. Здесь происходит всасывание основной массы питательных веществ в кровь. Далее пища следует в **толстый кишечник**

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.