



ГЕРБЕРТ  
ШЕЛТОН

ПРАВИЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ  
ПРОДУКТОВ

Совсем просто!

# Герберт Макголфин Шелтон

## Правильное сочетание продуктов

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11814828](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11814828)*

*Правильное сочетание продуктов / Г. Шелтон: Попурри; Минск; 2015*

*ISBN 978-985-15-2557-3*

### Аннотация

Вы никак не можете избавиться от лишних килограммов? После сытного обеда вас клонит в сон и вы ощущаете тяжесть в желудке? Вы чувствуете усталость в течение дня, хотя и не голодны? Значит, вы что-то делаете неправильно – ведь пища нужна человеку как раз для получения энергии, а не для ее потери. Чтобы питаться любимыми блюдами, но при этом не мучиться угрызениями совести и не ущемлять себя ни в чем, давайте обратимся к старой доброй системе Герберта Шелтона, разработанной еще в 1940-х годах. Десятилетия она служила помощником для всех, кому были интересны принципы сочетания продуктов. Эта книга ставит под сомнение правильность наших привычек в питании. Она подробно рассказывает нам и объясняет, употребление какой пищи наносит вред нашему организму.

# Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Глава 1	15
Белковые продукты	17
Крахмалистые продукты	18
Жирные продукты	21
Некрахмалистые овощи и салатная зелень	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Герберт Шелтон

## Правильное сочетание продуктов

Перевел с английского *О. Г. Белошеев* по изданию: FOOD  
COMBINING MADE EASY / by Herbert M. Shelton

© Copyright 1982, Willow Publishing, Inc.

© Перевод. Издание на русском языке. Оформление.  
ООО «Попурри», 2015

\* \* \*

# Предисловие

Герберт Шелтон был одним из первопроходцев в области питания и основателем движения за натуральную гигиену. В начале XX века он побудил десятки выдающихся людей, включая Махатму Ганди и Бернарда Шоу, принять принципы голодания и питания, основанного на потреблении сырых продуктов растительного происхождения.

Во времена Шелтона люди были не так хорошо знакомы с идеей замены мясных и рыбных белков растительными и не относились к ней так спокойно, как мы сегодня.

В наши дни растительные диеты не только популярны, но и признаны многими представителями научного сообщества идеальным выбором для здоровья и долголетия. Мы уверены, что Шелтон был бы чрезвычайно рад такому изменению ситуации. В данной редакции этой книги мы решили убрать советы по употреблению мяса и рыбы, чтобы дать вам более ясное представление о личных предпочтениях и рекомендациях Шелтона.

*Синтия Хольцапфель,*

*заведующая редакцией Book Publishing Company*

# Введение

Несколько лет назад я с группой своих учеников смотрел телепрограмму в доме одного из своих друзей. Во время рекламной паузы на экране перед нами поставили миску для завтраков. Прямо на наших глазах актер рекламного ролика наполнил миску хлопьями популярной марки, всыпал в нее две столовые ложки сахара, добавил нарезанный ломтиками банан и пригоршню изюма, а под конец залил всю эту смесь щедрым количеством молока или сливок, которые, несомненно, были пастеризованными. Демонстрируя рецепт приготовления завтрака, актер извергал нескончаемый поток слов, призванных убедить телевизионную аудиторию в том, что такое сочетание продуктов является вкусным и питательным.

Когда он закончил, один из молодых участников группы сказал: «Если я съедаю что-нибудь подобное, потом меня всегда мучает изжога». Я счел нужным добавить: «Вас и несколько миллионов других людей». Ни одна из известных человечеству пищеварительных систем не приспособлена к перевариванию подобных блюд.

Ни одно животное в природе никогда не станет набивать свой желудок такой беспорядочной смесью продуктов. Тот факт, что миллионы мужчин, женщин и детей продолжают каждый день поглощать подобные блюда, а затем прини-

мают лекарства, чтобы облегчить неприятные последствия, заставляет усомниться в уровне человеческого интеллекта.

Ежегодно миллионы долларов тратятся на антациды (средства, нейтрализующие кислоту) и другие лекарства, *ослабляющие* боли в желудке, почти неизбежные после употребления такой пищи. В число самых популярных медицинских препаратов, большинство из которых содержит бикарбонат натрия (питьевую соду), входят, в частности, «Алка-Зельцер», «Ди-гель» и «Пепто-Бисмол». В дополнение к этим запатентованным лекарствам многие люди продолжают использовать проверенные бабушкины средства – питьевую соду и гидроксид магния. Помимо того что эти препараты сами по себе небезопасны, они приносят лишь обманчивое чувство временного облегчения недомоганий, вызванных несварением.

Невзирая на страдания, которые ежедневно испытывают миллионы людей, и на несуразную стоимость препаратов, всего лишь приносящих *облегчение*, многие по-прежнему осуждают наши попытки избавить несчастных от этих страданий с помощью такого простого средства, как употребление правильно составленных сочетаний пищевых продуктов.

Старинная пословица гласит: «Чтобы судить о пудинге, надо его попробовать». Все, что мы говорим о правильном сочетании продуктов, может самостоятельно сделать любой человек, не владеющий кулинарными навыками. Все можно сделать дома, следуя простому плану составления меню в со-

ответствии с правилами, содержащимися в нашей книге. Полученные результаты можно будет сравнить с результатами прежнего, беспорядочного питания.

Недавно один из моих дистрибьюторов получил письмо от женщины из Пенсильвании, которой он продал экземпляр этой книги. Ксерокопию письма он переслал мне. Далее я привожу показательные выдержки из этого послания: «Составление восторженных писем не входит в длинный список моих вредных привычек, и это письмо я пишу не просто как поклонница. В нем я хочу дать высокую оценку, выразить искреннюю благодарность и сказать спасибо.

Поистине счастливым стал для меня тот день, когда я получила от вас информационные материалы и оформила заказ на книгу Г. М. Шелтона “Правильное сочетание продуктов”.

Долгие годы я страдала несварением, вздутием живота, метеоризмом, испытывала боль и дискомфорт. Теперь, когда я стараюсь правильно сочетать продукты, несварение и дискомфорт исчезли без следа. Вздутие и метеоризм меня больше не беспокоят, и я не употребляю ни соду, ни “Алка-Зельтцер”, ни какие-то другие препараты.

Почему этот простой метод не используют другие? Наверное, потому, что ничего о нем не знают».

Я получаю множество писем такого рода. То же самое люди говорят мне и при личных встречах. Многие из них сообщают, что почувствовали облегчение уже после перво-



го правильно составленного приема пищи. Совсем недавно один мужчина, рассказывая мне о достигнутых результатах, сказал, что благодаря употреблению правильных сочетаний продуктов вся его семья избавилась от недомоганий, возникших после еды. Кроме того, он и его близкие убедились в том, что вполне могут обходиться без лекарств. Многие другие рассказывали мне о том, что их так называемая аллергия на различные продукты исчезала вскоре после того, как они осваивали навыки правильного сочетания продуктов.

Пищеварительный тракт человека был создан природой не для того, чтобы переваривать несколько блюд, съеденных в ходе одного приема пищи. Трапезы из семи блюд и банкеты с подачей двух десятков блюд не входили в планы природы, когда она создавала нашу систему пищеварения. Человек, который сидит за столом, уставленным разнообразной снедью, и поглощает все – от супа до орехов, – неизбежно будет страдать несварением. Если он привыкает к сложным меню и, как это обычно случается, не учитывает ограниченных возможностей своих пищеварительных энзимов, то расстройство органов его брюшной полости становится хроническим. И тогда ему приходится повсюду носить с собой кучу таблеток, что, честно говоря, всячески поощряется фармацевтическими компаниями. Похоже, людям сумели внушить, что всегда иметь под рукой средство, доставляющее ложное облегчение, важнее, чем разумно питаться и тем са-

мым избегать необходимости искать *облегчения*. Возможно, они считают своей обязанностью обогащать производителей лекарств, даже за счет собственного здоровья.

Многие источники медицинской информации вместе с представителями школ так называемой целительской медицины, а также диетологи из лагеря аллопатической медицины выдвигают ряд возражений против практики употребления одних сочетаний пищевых продуктов и воздержания от других. Все эти возражения основаны на предположении, что человеческий желудок способен легко и эффективно переваривать любые возможные сочетания продуктов. В этой тоненькой книжке будет уделено мало внимания подобным возражениям, поскольку представленные в ней факты достаточно убедительно их опровергают.

Я много лет изучал диетологию и составлял рекомендации по оздоровлению и питанию для многих тысяч людей. Полагаю, такой опыт дает мне право высказываться на тему, освещаемую в данной книге. К сожалению, медики очень редко изучают диетологию и еще реже применяют полученные знания в лечении больных. Вот почему они обычно советуют пациентам есть все, что принимает их организм.

В этой книге не утверждается, что какая-то диетологическая программа или программа сочетания пищевых продуктов сможет вылечить то или иное заболевание. Я принципиально не верю в возможность излечения болезни. Я утверждаю и готов доказать, что во всех случаях заболеваний, ко-

гда повреждения органов не слишком серьезны, чтобы привести к фатальному исходу, нужно всего лишь устранить причину недуга, и тогда жизненные силы и процессы, поддерживаемые достаточным количеством необходимых материалов, восстановят здоровье тела. Пища – лишь один из этих необходимых для жизни материалов.

Важнейшая часть нашей работы как гигиенистов заключается в том, чтобы постараться помочь всем людям получить максимальную пользу от всего обширного арсенала гигиенических методов, ибо только это может дать человеку реальный шанс на выздоровление. Разумный читатель должен без труда понять, что гигиенические меры являются единственным рациональным и радикальным средством лечения. Наступит время, когда все формы заболеваний будут лечить на основе универсальных и неопровержимых принципов гигиены. Каждый раз, когда нам открываются такие фундаментальные принципы, оказывается, что они применимы не к одной или двум болезням, не к какому-то одному классу заболеваний, а ко всем болезням без исключения. Даже в тех случаях, когда необходимо хирургическое вмешательство, гигиенические методы обязательно должны применяться в ходе подготовки к операции.

Почему нужно обращать внимание на сочетание употребляемых продуктов? Почему нельзя комбинировать их как попало и есть все без разбору? Почему надо обращать внимание на такие вещи? Разве животные следуют правилам

сочетания продуктов?

Ответить на эти вопросы совсем нетрудно. Давайте начнем с последнего. Животные едят очень простую пищу и крайне редко комбинируют разные виды продуктов. Ни один пожирающий мясо хищник не станет заедать белковые продукты углеводными и смешивать их с кислотными. Пасущийся в лесу олень очень редко поедает несколько разных продуктов одновременно. Белка, грызущая орехи, скорее всего, не станет принимать никакой другой пищи, пока орехи не закончатся. Птицы едят насекомых в одно время дня, а зерно – в другое. Ни одно животное в природных условиях не имеет доступа к такому широкому ассортименту разнообразных продуктов, как цивилизованный человек. Первобытный человек не имел возможности употреблять много разных продуктов в ходе одного приема пищи. Его еда была такой же простой, как у животных.

Как будет показано дальше, предел возможностей энзимов пищеварительного тракта человека ограничен, поэтому, когда мы едим так, словно хотим превысить этот предел, у нас начинаются проблемы с пищеварением. Правильное сочетание продуктов – это всего лишь один из разумных способов, позволяющих учесть ограниченные возможности наших энзимов. Когда мы сочетаем продукты надлежащим образом и не едим все подряд, то тем самым способствуем более эффективному перевариванию пищи.

Наш организм не извлекает никакой пользы из тех про-

дуктов, которые не перевариваются. Поглощать пищу лишь для того, чтобы она портилась в пищеварительном тракте, — это напрасный перевод продуктов. Но еще хуже то, что в результате такой порчи продуктов образуются яды, способные причинить непоправимый вред. Вот почему правильное сочетание продуктов не только улучшает снабжение организма питательными веществами вследствие полного переваривания продуктов, но и предупреждает отравление.

Поразительное число пищевых аллергий бесследно исчезает, когда якобы страдающие ими люди осваивают навыки употребления продуктов в пригодных для переваривания сочетаниях. Как теперь выяснилось, на самом деле они страдают не аллергией, а несварением. Аллергия — это термин, обозначающий отравление белками. Несварение становится результатом отравления продуктами гниения, которое является одной из форм белкового отравления. В результате нормального пищеварения в кровь поступают питательные вещества, а не яды. Полностью переваренные белки не ядовиты.

Располагая знаниями, основанными на обширном опыте, я предлагаю эту книгу здравомыслящим читателям в надежде на то, что они непременно воспользуются предлагаемой информацией, чтобы насладиться крепким здоровьем и долгой изобильной жизнью. Скептикам я скажу только одно: «Попробуйте — и убедитесь сами!» Не зря говорят, что осуждение без исследования — главное препятствие на пути к лю-

бому знанию. Не лишайте себя возможности умножить свои знания и улучшить здоровье, отвергая без должной проверки простые правила, представленные в этой книге.

# **Глава 1**

## **Классификация пищевых продуктов**

Пища – это материал, который может быть усвоен организмом и стать частью его клеток и жидкостей. Все бесполезные материалы, такие как лекарства, ядовиты. Чтобы быть настоящей пищей, съеденное вещество не должно содержать бесполезных или вредных ингредиентов. Например, табак – это растение, в состав которого входят белки, углеводы, минералы, витамины и вода. Исходя из этого его можно было бы считать пищевым продуктом. Однако, помимо этих веществ, он содержит значительное количество ядов, в том числе один из самых опасных. Поэтому табак непригоден для питания.

Пищевые продукты, которые мы собираем в саду и огороде или покупаем в продовольственном магазине и употребляем в сыром виде, состоят из воды и нескольких органических соединений, известных как белки, углеводы (сахара, крахмалы, пентозаны), жиры (растительные масла), минеральные соли и витамины. Обычно они содержат какое-то количество веществ, которые организм не может использовать, – отходов.

Пищевые продукты в том виде, в каком мы получаем их

из сада, огорода или магазина, служат сырьем для питания организма. Они весьма разнообразны по своим характеристикам и качеству, поэтому для удобства классифицируются по составу и источникам происхождения. Предлагаемая далее классификация поможет читателю подбирать правильные сочетания продуктов.



# Белковые продукты

Продукты, которые содержат в своем составе высокий процент белков, называются белковыми. Главными в этой категории являются следующие:

Авокадо

Молоко (*с низким содержанием белков*)

Арахис

Мясные продукты (*кроме жиров животного происхождения*)

Злаки

Оливки

Орехи

Сыр

Соевые бобы

Сухие бобы (*не консервированные*)

Сухой горох

# Крахмалистые продукты

Углеводы подразделяются на крахмалы и сахара. В предлагаемой классификации я разделил продукты, богатые углеводами, на отдельные группы: крахмалистые, сиропы и сахара, сладкие фрукты и ягоды.

## Крахмалистые

Арахис

Каладиум (*корни*)

Злаки

Топинамбур

Картофель

Тыква банановая

Каштаны

Тыква обыкновенная

Сухие бобы (*кроме соевых*)

Тыква хаббард

Сухой горох

## Умеренно крахмалистые

Морковь

Брюква  
Свекла  
Козлобородник  
Цветная капуста

## **Сиропы и сахара**

Белый сахар  
Кленовый сироп  
Коричневый сахар  
Мед  
Молочный сахар  
Тростниковый сироп

## **Сладкие фрукты и ягоды**

Банан  
Вишня  
Виноград (томпсон и мускатный)  
Манго  
Изюм  
Папайя  
Инжир  
Сушеная на солнце груша  
Финик

Хурма

Чернослив

Черимойя

# **Жирные продукты**

К жирам относятся все жиры животного происхождения и растительные масла:

Авокадо

Большинство орехов

Заменители сливочного масла

Жир бараний

Кунжутное масло

Жир говяжий

Оливковое масло

Жир свиной

Подсолнечное масло

Жирное мясо

Сливки

Кукурузные масла

Сливочное масло

Ореховое масло

Соевое масло

Хлопковое масло

## **Кислые фрукты и овощи**

Большую часть потребляемых кислот мы получаем с кис-

лыми фруктами и овощами. Главными в этой категории являются:

Ананас

Кислая слива

Апельсин

Кислое яблоко

Гранат

Кислый виноград

Грейпфрут

Кислый персик

Лимон

Лайм

Помидор

## **Слабокислые фрукты и ягоды**

К слабокислым фруктам и ягодам относятся:

Груша

Абрикос

Свежий инжир

Сладкая слива

Сладкая вишня

Сладкое яблоко

Сладкий персик

Черника

# **Некрахмалистые овощи и салатная зелень**

В эту категорию входят все сочные овощи независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.). Главные среди них следующие:

Брокколи

Мангольд

Брюссельская капуста

Огурец

Капуста белокочанная

Окра

Коллард

Спаржа

Латук

Цветная капуста



# 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.