

**ваш** домашний повар



**1000**

*лучших рецептов*

**РАЗДЕЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ**



Ваш домашний повар

**1000 лучших рецептов  
раздельного питания**

«РИПОЛ Классик»

2013

1000 лучших рецептов раздельного питания / «РИПОЛ Классик»,  
2013 — (Ваш домашний повар)

Многие знают, что раздельное питание — это не только очень полезно, но и очень вкусно! Данная книга поможет получить целостное представление об этой системе и разобраться в основных правилах приема пищи. 1000 интересных кулинарных рецептов, основанных на принципах раздельного питания, позволят одновременно получать удовольствие от еды и оздоравливаться!

, 2013

© РИПОЛ Классик, 2013

# Содержание

Введение	5
Из истории	6
Основные принципы раздельного питания	8
Раздельное питание по герберту шелтону	8
Совместимые и несовместимые продукты, таблицы сочетаемости продуктов	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Составитель Сергей Павлович Кашин**

## **1000 лучших рецептов раздельного питания**

### **Введение**

«Врач будущего не будет давать лекарств, но заинтересует пациента подходящей диетой», – говорил известный изобретатель Томас Эдисон, удивительно разносторонний, эрудированный человек.

За долгие века цивилизации человек приобрел немало знаний о том, как с помощью питания улучшить собственное здоровье и избавиться от болезней. Одним из таких способов является система раздельного питания.

Многие считают ее очередной популярной диетой, «поднявшейся» на волне моды, которая в скором времени схлынет без следа. Однако раздельное питание никоим образом не может быть отнесено к диете.

Что такое диета? Это специально подобранный, чаще всего лечебный или направленный на другую конкретную цель (например, похудение) рацион. Диета назначается не на всю жизнь, она кратковременна и практически всегда каким-либо образом обедняет и ограничивает питание человека. Почти всегда она запрещает употреблять определенные продукты. В результате такого «сидения на диете» человек далеко не всегда достигает намеченной цели, но обязательно что-то теряет, поскольку любое ограничение делает питание неполноценным, «однобоким», лишает организм ряда необходимых ему веществ.

Система раздельного питания не запрещает ни один продукт. Вы можете с удовольствием уплетать свои любимые макароны, налегать на мясо, кушать сыр, яйца, рыбу, сладости, сметану и творог, есть любые овощи и фрукты. Необходимо лишь правильно сочетать все эти продукты, чтобы они усваивались легко и полностью, а организм не загрязнялся неперевааренными отходами.

Раздельное питание представляет собой не диету, а цельную, сбалансированную систему питания, ставшую для многих людей стилем их жизни, дорогой к обретению здоровья. Именно такую «диету» в широком смысле этого слова имел в виду Томас Эдисон, говоря о целительной силе правильного, разумного употребления пищи.

Раздельное питание предполагает конкретные и вполне обоснованные принципы и рекомендации, призванные оздоровить организм, повысить его жизненные силы и иммунитет, нормализовать обмен веществ и массу тела и благодаря всему этому обеспечить человеку здоровье и долголетие.

Сегодня раздельное питание имеет как активных сторонников, так и ярых оппонентов. И единственный способ оценить преимущества и недостатки этого метода заключается в том, чтобы самостоятельно разобраться в его сути, понять, на чем основана эта система, и только после этого решить, насколько она приемлема и полезна лично для вас.

## Из истории

Сама идея полезного для организма сочетания различных продуктов возникла задолго до появления популярного в наши дни термина «раздельное питание». Так, еще в Древнем Риме известный врач Цельс высказал идею о вреде смешанного употребления некоторых видов пищи. «Перемешивание в желудке веществ, которым присущи различная быстрота и трудность переваривания, ведет к загниванию пищи и, в конечном счете, к отравлению организма», – писал древнеримский ученый и лекарь. Он определил несколько подобных сочетаний продуктов, усвоение которых затруднительно для желудка. Также Цельс рекомендовал не злоупотреблять солеными, жирными, а также чересчур сладкими блюдами.

Вопроса о совместимости продуктов касались также Авиценна и Парацельс. Так, Авиценна советовал принимать пищу в таких сочетаниях, чтобы они «уравновешивали друг друга и не приносили вреда».

Однако первое научное обоснование раздельное питание получило лишь на рубеже XVIII–XIX веков в трудах великого русского физиолога академика И. П. Павлова. Ученый установил, что различные продукты (к примеру, молоко, мясо и хлеб) перевариваются разными участками пищеварительного тракта, причем с участием различных пищеварительных соков, или ферментов. Ферменты, необходимые для переработки мяса, хлеба и молока, настолько отличаются друг от друга, что И. П. Павлов специально называл данные пищеварительные соки «мясной сок», «хлебный сок» и «молочный сок».

Многочисленные эксперименты показали, что каждый продукт, который мы употребляем в пищу, побуждает желудок выделять характерный только для него пищеварительный сок, количественно и качественно отличный от других. К примеру, в расщеплении белков участвуют ферменты пепсин и эрипсин, жиров – фермент липаза, крахмала – фермент пталин, молочного сахара – лактаза и т. п.

Причем все эти отличия характерны не только для желудка, но и для всего желудочно-кишечного тракта. Начинаются они уже в полости рта, поскольку различные вкусовые ощущения способствуют изменению химического состава выделяемой слюны. Каждому виду пищи соответствует определенный состав слюны, желудочного и поджелудочного соков, желчи, пищеварительных соков тонкой и толстой кишки. Кроме того, в переваривании различных продуктов по-разному участвует и микрофлора нашего кишечника.

И. П. Павловым было установлено, что переваривание и усвоение различных видов пищи происходит в строго определенном отделе пищеварительного тракта, где и выделяются соответствующие ферменты. Кроме того, каждому продукту свойственна своя скорость переработки, то есть переваривание различных продуктов отличается и неодинаковой длительностью этого процесса. Так, усвоение мяса требует более продолжительной обработки, а пища, основу которой составляют углеводы, переваривается гораздо быстрее. Поэтому совместное употребление отличающихся по своему химическому составу продуктов часто становится причиной расстройства нормальной работы всей пищеварительной системы.

Поэтому можно считать, что именно работы Павлова заложили научную, медицинскую основу системы раздельного питания. Ее автор, американский врач-диетолог Герберт Шелтон, в своих трудах справедливо ссылается на результаты исследований и выводы, сделанные академиком Павловым.

А основоположником метода раздельного питания по праву является Герберт Шелтон, специалист по нетрадиционной медицине из США. Именно ему удалось, опираясь на работы своих предшественников, наиболее подробно и полно рассмотреть проблему сочетаемости различных веществ и в результате создать логичную и стройную классификацию продуктов, определить сочетаемые и несочетаемые группы и сформулировать основные принципы метода

раздельного питания. И сегодня его имя прочно связывается с этим методом. Выражение «раздельное питание по Шелтону» стало уже традиционным, общепризнанным термином, который знают все.

Надо сказать, что Герберт Шелтон не имел классического медицинского образования (что само по себе часто ставится ему в вину его оппонентами). Однако образование Шелтона было весьма разносторонним. Он успешно окончил колледж врачей, «не признающих лекарств», аспирантуру в специальном колледже хиропрактиков, школу врачей-натуропатов. Шелтон пропагандировал исцеление человека природными факторами – водой, воздухом, отдыхом, выполнением физических упражнений, а также питанием натуральными продуктами. Кроме того, он посвящал много времени учению аюрведы – традиционной древнеиндийской медицины и философии. Будучи талантливым писателем, Шелтон издал семь томов, посвященных здоровому образу жизни, теориям болезни и оздоровления, а также правильному питанию как одному из главных условий хорошего самочувствия и долголетия. Принципы раздельного питания он впервые опубликовал в книге «Правильные сочетания пищевых продуктов». В работе «Ортотрофия. Основы правильного питания» Шелтон изложил целую философию питания. Подчеркивая сложность механизмов расщепления и усвоения пищи и важную их роль для нормального состояния и самочувствия человека, Шелтон писал: «Питание – это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддержание и восстановление организма, его воспроизводство. Это – восстановление тканей, а не просто накопление жира или стимуляция жизненных сил».

Герберт Шелтон прожил долгую и плодотворную жизнь. Обладая недюжинными способностями предпринимателя, он успешно воплощал свои идеи в жизнь. В 1928 году Шелтон основал в городе Сан-Антонио (США, штат Техас) школу здоровья, где более 40 лет продолжал изучать и применять на практике метод раздельного питания, причем не только в общеоздоровительных целях, но и для борьбы с различными заболеваниями. И главной заповедью пациентов, проходящих лечение под руководством Шелтона, стала его знаменитая фраза: «Если дорожишь здоровьем, то не ешь все подряд!»

Немалую роль в распространении и популяризации теории Шелтона сыграли звезды Голливуда, многие из которых также были его пациентами. Сегодня раздельное питание считается одним из наиболее известных методов питания и поддержания здоровья и имеет громадное число приверженцев не только в США, но и во всем мире. Множество людей на собственном опыте убедились, что благодаря раздельному питанию можно избежать целого ряда серьезных заболеваний и независимо от возраста находиться в прекрасной физической форме. Сегодня систему Шелтона широко используют в диетологии при составлении меню лечебного и лечебно-профилактического питания, а также с целью коррекции веса.

Американский натуропат Говард Хей являлся современником Шелтона. Он также придерживался принципов раздельного питания, ратовал за употребление натуральных продуктов и отказ от искусственной, рафинированной пищи. В целом поддерживая метод Шелтона, Хей, кроме того, обращал серьезное внимание на кислотно-щелочную реакцию крови своих пациентов. Он разработал собственную теорию питания, направленную на борьбу с «перечислением» организма, которое вызывается преимущественным употреблением продуктов, обладающих кислой реакцией. Рекомендации доктора Хей также часто используются для лечения избыточного веса и преодоления привычки к перееданию.

Таким образом, теория раздельного потребления различных по своему составу продуктов зародилась много столетий назад. Она прошла долгий путь развития, и споры вокруг нее лишь увеличивали ее популярность. А основоположниками классических принципов раздельного питания сегодня по праву считаются Герберт Шелтон и Говард Хей.



## **Основные принципы раздельного питания**

### **Раздельное питание по герберту шелтону**

#### **Совместимые и несовместимые продукты, таблицы сочетаемости продуктов**

Итак, вы уже знаете, что в основе теории раздельного питания лежат серьезные научные исследования, касающиеся обработки и усвоения различной пищи в желудочно-кишечном тракте. Для расщепления и переваривания разных пищевых продуктов необходимы строго определенные пищеварительные ферменты. Когда мы употребляем в один прием пищу только одного вида, ферменты действуют эффективно, поскольку их работе ничто не мешает. Соответственно, процесс переваривания и усвоения пищи протекает легко, без лишних затрат энергии и загрязнения организма. Пища усваивается полноценно и приносит максимальную пользу.

В том случае, если мы едим смешанную пищу, работа ферментов уже не является столь же эффективной. Их активность подавляется другой пищей и ферментами, выделяющимися для ее обработки. Так, например, жиры и белки препятствуют нормальному усвоению друг друга. Жиры подавляют выделение желудочного сока, необходимого для переваривания белков. Происходит нарушение многих биохимических процессов, что приводит к брожению или даже гниению непереваренной пищи, возникает избыточное газообразование, расстройство желудка и другие неприятные явления, свидетельствующие о том, что организм подвергается отравлению собственными токсинами.

Чтобы всего этого избежать, следует употреблять только совместимые продукты, одновременное переваривание которых не приводит к нарушению работы пищеварительного тракта. Это отнюдь не означает, что каждый продукт придется употреблять отдельно от всех остальных. Шелтон разделил все продукты на группы. Некоторые группы сочетать друг с другом возможно и даже полезно для пищеварения, другие же являются категорически несовместимыми. Смысл раздельного питания и состоит в употреблении в пищу только хорошо сочетающихся веществ.

Рассмотрим классификацию продуктов, предложенную Шелтоном.

##### **1. Белки.**

Это пища, отличающаяся высоким уровнем протеина. К данной группе относятся:

- мясные продукты (за исключением жира), рыба;
- молочные продукты нежирные (к примеру, кефир, простокваша или сметана и творог с малым процентным содержанием жира), брынза, сыр нежирный, яйца;
- бобы и фасоль сухие (в том числе соевые бобы), горох, грибы, орехи, чечевица.

Нетрудно заметить, что белки вовсе не являются исключительно пищей животного происхождения (различаются животные и растительные белки).

##### **2. Углеводы.**

Это продукты преимущественно растительного происхождения.

В них может преобладать крахмал или сахар. К первым относятся картофель, крупы, макаронные изделия, мука, хлеб. Ко вторым – мед, сахар, сиропы и т. п.



### 3. Жиры.

В эту группу входят топленое и сливочное масло, жирная сметана, сливки, сыр, а также все растительные масла (подсолнечное, оливковое, кукурузное, соевое, хлопковое, ореховое и т. п.). Кроме того, к группе жиров относятся сало, жирные мясо и рыба, иногда – орехи с высоким содержанием жиров.

4. Умеренно крахмалистые овощи – брюква, капуста цветная, козлородник, морковь, свекла и т. п.

5. Некрахмалистые и зеленые овощи – аспарагус, баклажан, побеги бамбука, горчица, зеленый горошек, капуста белокочанная, капуста брюссельская, капуста китайская, капуста кормовая, капуста огородная, кольраби, кресс-салат, латук, листья репы зеленые, листья свеклы зеленые, лук, лук-порей, огурец, одуванчик, перец сладкий, петрушка, ревень, редис, репа, салат, сельдерей, спаржа, сурепица, тыква летняя, цикорий, чеснок, шпинат, щавель кислый и т. д.

6. Кислые фрукты, овощи и ягоды – ананас, апельсины, виноград кислый, гранат, грейпфрут кислый, лимоны, мандарины, персики кислые, помидоры, слива кислая, яблоки кислые и т. п.

7. Полу кислые фрукты и ягоды – абрикосы, вишня сладкая, груша, инжир свежий, манго, персики сладкие, слива сладкая, черника, яблоки сладкие и др.

8. Сладкие фрукты и ягоды – бананы, виноград мускатный, груша, сушеная на солнце, изюм, инжир, финики, хурма, чернослив.

Помимо этих групп, Шелтон выделил дыни, арбузы и молоко как совершенно не сочетаемые ни с какими другими группами продукты. Их следует употреблять отдельно.

В результате многолетней работы Шелтоном были определены самые неблагоприятные сочетания, которых следует стараться избегать.

**Белок – белок.** Два насыщенных протеинами продукта препятствуют нормальному перевариванию друг друга и полностью не усваиваются. Причина состоит в том, что эти продукты, хотя и принадлежат к одной группе, имеют различный химический состав, требуют разных ферментов и их концентрации.

Каждый продукт переваривается со своей скоростью. Поэтому согласно принципам раздельного питания не стоит употреблять в один прием, к примеру, мясо и рыбу, мясо и яйца, яйца и сыр, сыр и орехи, мясо и орехи. Не следует есть совместно мясные и молочные продукты (к примеру, колбасу с майонезом или говядину с сыром), так как молочные продукты также содержат немало белков.

**Белки – углеводы.** Данный запрет означает, что мясо, рыбу, сыр, грибы, орехи, яйца и прочие белковые продукты вредно употреблять в один прием с картофелем, хлебом, кашами, а также сладостями, в том числе сладкими фруктами. Это объясняется тем, что обработка в желудочно-кишечном тракте белков и углеводов настолько отличается, что при смешанном питании они просто тормозят переваривание друг друга. Так, для расщепления белков необходима высокая концентрация соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, а усвоение углеводов требует щелочной среды, вырабатываемой преимущественно слюнными железами. Еще из школьных уроков химии вам известно, что щелочь и кислота нейтрализуют друг

друга. Поступившая в желудок пища перестает перевариваться, и вместо усвоения питательных веществ начинается брожение непереваренного комка.

Согласно принципам раздельного питания богатые белками и насыщенные углеводами продукты можно употреблять лишь с промежутком в 2–3 ч.

Если, к примеру, вам приходится съесть бутерброд с сыром, то наилучшим выходом из этой ситуации будет сначала скушать сыр, а через какое-то время – хлеб. Тогда сыр попадет в желудок раньше, и желудочный сок не будет нейтрализован щелочью. А затем, когда сыр будет переварен, соляная кислота уже не будет столь концентрированной, и начатая еще слюнной жидкостью обработка хлеба успешно продолжится в желудке. Усвоение обоих продуктов пройдет более полноценно. Кстати, так инстинктивно поступают многие дети, съедающие сначала сыр, а потом уже хлеб, вызывая при этом нарекания со стороны родителей: «Ешь с хлебом!»

**Белки – крахмалы.** Нейтрализация происходит и при совместном употреблении протеиновой пищи с крахмалистой, которой также требуется щелочная среда. Поэтому мясо не рекомендуется совмещать с изделиями из теста – макаронами, лапшой, а также использовать в качестве начинки для пирогов.

**Белки – жиры.** Растительные масла не рекомендуется сочетать с мясом, сливочным маслом и сливками, яйцами, орехами, сыром и т. п. Дело в том, что жиры тормозят выработку желудочного сока. Это значительно ухудшает общую пищеварительную деятельность, а особенно переработку белков, которые выводятся практически в неперевавленном виде.

**Углеводы – жиры.** Неблагоприятным является сочетание хлеба, и также кондитерских изделий, с растительными маслами и жирными сливками. Шелтон исключил из этого правила только хлеб с маслом.

**Сахар – крахмал.** Сахар, варенье, джем не стоит есть вместе с картофелем, хлебом, различными крупами. Шелтон установил, что горячо любимые пирожки с повидлом, хлеб с фруктовым джемом или шоколадной пастой, каши с вареньем, сладкие запеканки из каш, макарон или картофеля приводят к брожению в желудке. Причина заключается в плохой сочетаемости сахара и крахмала, затрудняющей переработку крахмалистых продуктов.

**Кислота – белок.** Кислые плоды не стоит употреблять с мясом, яйцами и прочими белковыми продуктами. А ведь на первый взгляд должно быть наоборот: дополнительная кислота сделает переваривание белков более легким. Однако наш организм предусмотрел достаточно собственных ферментов для переваривания белков, и постороннее вмешательство станет для него лишь помехой (разумеется, если кислотность желудка в норме). Кроме того, для переваривания фруктов требуется около 20 минут, мясо же перерабатывается значительно дольше.

Фруктовые кислоты затормозят естественную выработку желудочного сока, что неизбежно нарушит нормальную переработку белка. В результате пища, особенно белковая, переварится не полностью. Она осядет в кишечнике в виде шлаков и жира и может стать причиной брожения и гниения, отравляющего организм токсическими веществами. Сочетая мясо с фруктами, вы рискуете не только вызвать расстройство пищеварения, запоры и даже боли в кишечнике, но и со временем приобрести массу очень серьезных заболеваний. Поэтому Шелтон не советует употреблять, например, помидоры с яйцами или сыром, а мясо сочетать с томатным соком или фруктами.

Поэтому, как бы ни привлекала вас экзотика таких необычных блюд, как курица с лимоном или мясо с ананасом, старайтесь не поддаваться искушению полакомиться ими. Не рекомендуется также начинать овощи мясным фаршем, тем более с большим количеством соли, приправ, специй.

**Крахмал – крахмал.** Согласно принципам раздельного питания допускается употреблять за один прием лишь один вид пищи, основным компонентом которого являются углеводы. Так, например, недопустимым является совместное употребление картофеля, хлеба и сладкого

пирожного, поскольку желудок «выберет» для переработки и усвоения только один продукт, а все прочие будут ждать своей очереди, мешая другой пище и подвергаясь брожению.

**Кислоты – углеводы.** Углеводы не должны сочетаться с кислыми фруктами и овощами. Это означает, что не следует употреблять картофель, хлеб, сахар, мед, варенье, а также бобы и горох одновременно с яблоками, сливами, цитрусовыми, кислым виноградом, щавелем и помидорами. Кислота перечисленных фруктов и овощей нейтрализует фермент птиалин, существующий в щелочной среде и необходимый для усвоения углеводов.

**Дыня и арбуз.** Как уже говорилось, их следует употреблять отдельно от другой пищи. Дыня перерабатывается не в желудке, а только начиная с кишечника. Но часто мы совмещаем именно дыню с иными продуктами. В этом случае дыня подвергается процессам разложения, способствует повышенному газообразованию и провоцирует кишечное расстройство. Поэтому люди ошибочно утверждают, что дыня сильно «слабит». Это неверно. Она может служить хорошим «чистильщиком» желудочно-кишечного тракта, не сопровождая свою работу неприятными побочными эффектами, но только в том случае, если съедается отдельно. Между употреблением дыни и других продуктов должно проходить не менее 2 часов. Тогда неприятных последствий можно не опасаться. В меньшей степени то же самое относится к арбузам. Попробуйте употреблять арбуз или дыню на полдник – вам вполне хватит их, чтобы утолить легкий голод. Также Шелтон предлагает дыню или арбуз в качестве завтрака (который, кстати, и должен быть легким).

**Молоко.** Можно ли взрослым пить молоко? Шелтон советует употреблять его также отдельно от прочих продуктов либо отказаться от него совсем. Дело в том, что молоко – как у животных, так и у человека – представляет собой пищу детенышей, причем у каждого вида оно имеет свой специфический состав. Новорожденному козленку полезнее козье молоко, теленку – коровье. Человеческому младенцу – молоко его матери.

С возрастом организм большинства людей утрачивает способность переваривать молоко. Попадая в желудок, молоко, реагируя с достаточным количеством желудочного сока, должно для начала свернуться. Однако в цельном молоке животных содержится много жиров, которые угнетают выделение пищеварительных кислот, и потому в желудке оно не усваивается. Переваривание его начинается лишь с двенадцатиперстной кишки. Нередко молочные продукты становятся причиной нарушения обмена веществ. Они даже могут способствовать развитию дисбактериоза, гастрита, колита, почечнокаменной болезни, полиартрита и некоторых других заболеваний.

## **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.