

## Глава 9. РАЗДЕЛЯЙ И ЕШЬ

Время убивать и время врачевать;  
Время разрушать и время строить.

*Екклесиаст, 3:3*

### Раздельное питание

Раздельное питание — любимая система среди творческой интеллигенции. Многие артисты, придерживаясь ее, быстро решили свои проблемы с избыточным весом. Создателем системы является известный американский писатель и пропагандист здорового образа жизни Герберт Шелтон (1895–1985). Он опубликовал более 35 книг, прожил достаточно долго и сохранил работоспособность до преклонного возраста.

Идея раздельного питания достаточно проста и понятна: существуют продукты, которые плохо совместимы между собой для процесса пищеварения. Если перефразировать известный принцип «Разделяй и властвуй», то применительно к раздельному питанию можно сказать: «Разделяй и ешь!» Рассмотрим три группы продуктов.

1. **БЕЛКИ.** Мясо, рыба, яйца, бульоны, грибы, бобовые, баклажаны, орехи, семечки.
2. **ЖИВЫЕ ПРОДУКТЫ.** Зелень, фрукты, сухие фрукты, овощи, соки свежие, ягоды, арбузы.
3. **УГЛЕВОДЫ.** Мука, крупа, картофель, сахар, чай, кофе, компот, варенье, мед, шоколад.

Белки и углеводы между собой плохо совместимы (рис. 2). Для расщепления белковых продуктов необходима кислотная среда. Основным компонентом, создающим кислотную среду в желудке, является соляная кислота. В то же время для расщепления углеводов используется щелочная среда. Из школьного курса химии известно, что если щелочь смешать с кислотой, то протекает реакция нейтрализации. И хотя пища на различных эта-

пах прохождения попадает то в кислотную среду (желудок), то в щелочную (12-перстная кишка), создавать одновременно такую смесь, — значит, создавать сложности для ее расщепления, подбрасывать бессознательному задачу, которая ставит его в тупик

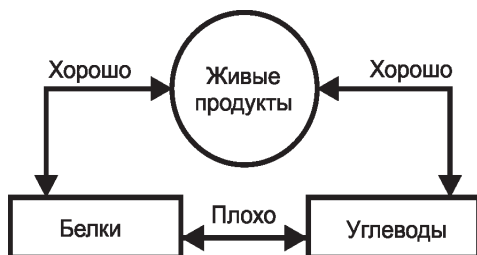


Рис. 2. Совместимость продуктов

Механизм отторжения смеси из белков и углеводов изначально заложен в нас мудрой природой. Например, маленький ребенок тщательно выковыривает из пельменей мясо и далее съедает либо мясо, либо тесто. Его иммунная система идеально настроена. А что говорят ему родители? «Ешь все подряд, что ты там ковыряешься», — так мать ругает своего ребенка, приучая его к культуре всеядности.

Раздельное питание ведет к пересмотру многих блюд, которые, возможно, вы до сих пор употребляли. Например, такие продукты как пельмени, пицца, картофель с мясом — попадают в число нежелательных, с грифом «ПЛОХО». В то же время, зеленые овощи по отдельности с мясом или с картофелем — хорошее сочетание. Питание становится более простым, т.к. на приготовление пищи затрачивается меньше усилий.

**К:** А как же быть с домашними? Они же откажутся так питаться.

**П:** А что ты хочешь? Хочешь отказаться от стройности, сославшись на наличие проблемы, или найти решение?

**К:** Мне хочется найти решение проблемы.

**П:** Что можно сделать?

**К:** Можно заставить мужа и детей питаться по-новому.

**П:** Заставить? Купи пистолет! Под дулом пистолета он очистки от картошки будет есть.

**К:** (Улыбается). Так не хочу. Я серьезно спрашиваю вас.

**П:** Если серьезно, то заставить нельзя. У тебя есть родственники, которые живут в деревне?

**К:** Да, сестра живет в деревне.

**П:** Она замужем?

**К:** Да.

**П:** Хозяйство большое у них?

**К:** Корова, свиньи, куры.

**П:** Они готовят пищу для свиней?

**К:** Конечно, каждый день готовят.

**П:** Сами едят пищу для свиней?

**К:** (Смеется) Нет! Представила, как доедают после свиней. Нет, они не едят эту пищу.

Так что лучше начать питаться так, как вы считаете нужным, и не давить на окружающих своими новыми убеждениями. Пусть каждый готовит себе пищу сам. Спасение голодающих — дело рук самих голодающих. Каждый человек имеет право употреблять ту пищу, какую хочет. Или готовьте пищу для мужа и детей отдельно, а сами питайтесь так, как считаете правильно и полезно.

## Карта раздельного питания

Рассмотрим карту раздельного питания (рис. 3), где продукты питания разбиты на 16 классов, и между ними установлены отношения в виде оценок «хорошо», «можно», и «плохо». Она полезна тем, кто захочет использовать систему раздельного питания в полном объеме. Вы можете повесить карту раздельного питания над своим обеденным столом. Система позволяет контролировать количество съеденной пищи. Сокращается количество разных продуктов, употребляемых за один прием пищи.

Раздельное питание — действенная система, выдержавшая испытание временем. Более подробное описание системы можно найти в книгах Герберта Шелтона.

**Упражнение «Раздельное питание»**

Составьте меню на день (завтрак, обед, ужин), используя карту раздельного питания (рис. 3).

Завтрак	Обед	Ужин
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Карта раздельного питания:  Хорошо  Можно  Плохо

№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Мясо, рыба	●									●						
2	Зернобобовые		●		●			○			●	●					○
3	Масло сливочное			●	○			●	●		●	●			○		
4	Сметана		●	○	●	○		●	●	○	●	●		●	○		
5	Масло растительное		●		○	●		●	●	○	●	●					●
6	Сахар, конфеты, халва						●			○				○			
7	Хлеб, крупы, картофель		○	●	●	●		●			●	●			○		
8	Фрукты кислые, помидоры			●	●	●			●		●	○		○	○		
9	Фрукты сладкие				○	○	○			●		○		●	○		○
10	Овощи зеленые	●	●	●	●	●		●	●		●	●		●	●	●	●
11	Овощи крахмалистые		●	●	●	●		●	○	○	●	●		●	●	○	
12	Молоко												●				
13	Творог, кефир				●		○		○	●	●	●		●	●		●
14	Сыр, брынза			○	○			○	○	○	●	●		●	●		○
15	Яйца				○						●	○				●	
16	Орехи, семечки		○			●				○	●			●	○		●
№	Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Рис. 3. Совместимость продуктов по Шелтону