

Герберт Шелтон

ПРИНЦИПЫ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ПЯТЬ ПРАВИЛ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ
МЕНЮ И БЛЮДА

Герберт Шелтон
Принципы раздельного питания
Серия «Здоровье на все 100!»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11008910
Шелтон Г. Принципы раздельного питания.: Вектор; СПб; 2014
ISBN 978-5-9684-2246-0

Аннотация

Имя Герберта Шелтона на протяжении нескольких десятилетий пользуется заслуженной популярностью в кругах людей, стремящихся вести здоровый образ жизни. Если вы хотите знать мнение натуропата и специалиста по раздельному питанию о том, что же такое пищеварение и как правильно сочетать на своем столе те или иные продукты, вы выбрали наиболее верную книгу.

Содержание

Введение	5
Общие сведения о питании и продуктах	7
Минералы жизни	10
Витамины	13
Витамин А	13
Витамины группы В	13
Витамин С (аскорбиновая кислота)	14
Витамин D	14
Витамин Е	14
Калорийность	16
Продукты питания	19
Продукты растительного происхождения	19
Злаки	19
Фрукты	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Герберт Шелтон

Принципы раздельного питания

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

© ООО «Издательство „Вектор“», 2014

Введение

Герберт Макголфин Шелтон – один из самых знаменитых американских натуропатов – заложил основы целого направления науки о здоровом образе жизни, Натуральной Гигиены. Наверное, трудно найти человека, оказавшего большее влияние на развитие теоретических и практических основ гигиены питания, на изменение отношения врачей и простых людей к тому, что и как нужно есть, чтобы не болеть и жить долго, сохраняя при этом бодрость тела и духа.

За девяносто лет жизни Шелтон достиг очень многого в пропаганде своих идей. Последовательный пацифист, вегетарианец, противник индустрии современного питания, он считал, что человек, вернувшись к заложенным в нем природой естественным привычкам питания, может восстановить свое здоровье без использования лекарств. Он даже различал два глагола – «лечение» и «выздоровление», считая, что вылечить болезнь с помощью медикаментов невозможно, что это самообман человечества. Стать здоровым, действительно победить болезни можно, только соблюдая законы Натуральной Гигиены, стройной, естественной системы жизни, созданию и пропаганде которой Шелтон посвятил свои труды.

В то время «индустрия здорового образа жизни» в Америке быстро становилась бизнесом с многомиллионным оборотом, регулярно поставляя на рынок и навязывая людям все новые, более современные и, естественно, более дорогие препараты, аппараты и методики. Шелтон и его сподвижники призывали к тому, что человеку для сохранения и восстановления здоровья нужно в первую очередь следовать естественным законам. Созданный Гербертом Шелтоном журнал «Гигиеническое обозрение» издавался на протяжении сорока лет без поддержки правительства, на его страницах никогда не публиковалась реклама различных новомодных средств, что приносило немалые доходы другим журналам.

В своей деятельности Шелтон постоянно подвергался нападкам со стороны традиционной медицины и, особенно, со стороны представителей крупных фармацевтических компаний. Еще бы – он предлагал людям здоровье, основанное не на непрерывном потреблении лекарств, а только на соблюдении простых, доступных каждому правил, в которых не было места для бизнеса. Известно, что в 1942 году против него даже пытались возбудить уголовное дело – за лечение пациентов без отсутствия лицензии (хотя Шелтон никогда не занимался лечением, он давал советы, как привести свой образ жизни в соответствие с естественными законами и тем самым обрести здоровье) и за доведение пациентов до истощения (голодание является важной составной частью Натуральной Гигиены). Обвинения были настолько явно сфабрикованными, что делу не был дан ход.

В начале 1980-х годов после других многочисленных попыток засудить Шелтона и его сподвижников он был вынужден прекратить издание журнала и закрыть Школу здоровья, в которой обучал всех желающих основам своей системы. Постоянная борьба подорвала здоровье Шелтона – тяжелый недуг, вероятнее всего болезнь Паркинсона, приковали ученого к постели – свои последние книги он буквально нашептывал секретарю.

Герберт Шелтон до последнего верил, что его система здоровья в конце концов будет признана, несмотря на все огромное сопротивление «фабричной» медицины. И, похоже, его мечты постепенно становятся реальностью. Традиционная медицина, несмотря на свои головокружительные успехи в излечении многих заболеваний, в значительном повышении качества жизни больных людей, все же не смогла сделать так, чтобы в мире стало больше людей здоровых. Разочарование в ней привело к тому, что в последние десятилетия все более популярной становится натуропатия – сближение с природой, стремление следовать ее законам.

Труды Шелтона не потеряли сегодня своей актуальности, наоборот, интерес к ним растет с каждым днем. И особенно важное место в этом занимают вопросы питания. Ведь, как говорил Шелтон и многие мудрые люди до и после него, практически все болезни в той или иной степени своим возникновением обязаны тому, что и как человек ест.

Герберт Шелтон подходил к вопросам питания очень взвешенно и ни одно из положений не вносил в свою стройную систему без тщательного изучения. Наверное, именно поэтому система Шелтона признается как основа здорового образа жизни большинством людей, которые решили встать на путь здоровья и молодости.

Общие сведения о питании и продуктах

Питание необходимо только живым организмам. Оно обеспечивает процессы развития, роста, восстановления и оздоровления. С точки зрения биологии цель и смысл любой формы жизни – поиск пищи и сам процесс питания. Работа всех органов и всех систем в нашем организме подчинена этой цели. Человек может быть сильным, крепким и энергичным, или же слабым, больным и безжизненным только в той степени, в которой это обеспечивается (или не обеспечивается) питанием.

Мы не можем ни думать, ни шевелиться без того, чтобы не посылать в органы, ответственные за то или иное действие, порции энергии и нервных импульсов. Это касается как сознательных, так и бессознательных действий – пищеварения, выделения и т. д. Из этого следует, что жизнь может быть обеспечена только путем постоянного восстановления сил и пополнения запасов организма. Каждое движение, даже самое незначительное, расходует энергию, истощая ресурсы нашего тела, за исключением тех случаев, когда действия направлены на восстановление сил. Продукты питания – это любое вещество, которое может быть использовано для создания тканей и пополнения энергии живого организма, строительный материал, из которого выделяются физиологические элементы и которое запускает жизненно важные механизмы человеческого организма.

Пища – это любое вещество, элементы которого после ряда превращений принимают участие в формировании составных частей тканей и жидкостей организма и используются им для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Рост, восстановление и сохранение тканей, все развитие жизненной силы – это результат питания. Все части, составляющие наш организм, все процессы обмена веществ получают снабжение через кровь, все функции организма зависят от нее, как от основного поставщика необходимых веществ. В процессе кроветворения принимают участие воздух, вода, пища и солнечная энергия, компоненты, очень важные для поддержания здоровья всех тканей и органов, для их работы.

Жизнь связана с двумя процессами, которые происходят одновременно и постоянно – с созиданием и разрушением – и которые вместе представляют собой метаболизм, или обмен веществ. Созидательный процесс называется анаболизмом, разрушительный – катаболизмом. В здоровом организме в детстве, юности и в значительной степени во взрослом возрасте преобладает созидательный процесс. В период болезни и в старости доминирует разрушительный процесс.

Во время полного отдыха и во сне все основные жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, только менее активно. Сердце сокращается, грудь поднимается и опускается во время дыхания, печень, пищеварительная система и другие внутренние органы, все клетки организма продолжают работать. Метаболизм во время полного отдыха называется основным метаболизмом.

Уровень обмена веществ определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, климата, расы, привычек, питания, умственного состояния и других факторов. У женщин по сравнению с мужчинами он ниже, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, и самый низкий в старости. Уровень метаболизма снижен у жителей Востока (японцев и китайцев), у спортсменов он выше, чем у людей, ведущих сидячий образ жизни. Он ниже у вегетарианцев, чем у людей, потребляющих мясо.

Ортодоксальная наука не может сказать, какой обмен веществ соответствует норме. Как и в других случаях, стандарты для «нормального основного метаболизма» представляют собой среднестатистические данные, по большей части вычисленные по показаниям, взятым у людей перекормленных, особенно в отношении протеинов. Идеальная биологическая

норма может быть определена только по показаниям, взятым у здоровых людей, живущих в соответствии с биологическими законами.

С точки зрения сторонников Натуральной Гигиены, нормальный обмен должен основываться на нормальном режиме питания, который предполагает не только то, какую пищу, какого качества и в каком количестве потребляет человек, но также (что очень важно) вид и объем работы, произведенной для того, чтобы «заработать» ее. Ни один режим питания нельзя считать нормальным, если при этом не учитывается работа, направленная на получение пищи.

Хищничество, паразитизм, сапрофитизм (питание органическими веществами отмерших или выделениями живых организмов) ведут не только к нарушению нормального соотношения «работа – питание», но и к потреблению пищи более низкого качества. Нарушения обмена веществ, связанные с таким питанием, приводят к структурным изменениям, к болезням.

Каждую секунду в человеческом организме отмирает в среднем 7 миллионов красных кровяных шариков (всего их около 25 триллионов), а это значит, что в ту же секунду должны появиться новые 7 миллионов клеток – прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего тела. Строительный материал поступает с пищей. И это только малая часть той непрерывной созидательной работы, которая постоянно происходит в организме.

В организме человека содержатся 22 основных химических элемента: кислород, водород, углерод, азот, кальций, фосфор, калий, марганец, натрий, кремний, железо, литий, йод, сера, цинк, хлор, фтор, бром, никель, медь, мышьяк, магний.

Роль таких элементов, как алюминий, мышьяк, бор, бром, никель, кремний, ванадий, цинк, которые содержатся в организме в ничтожных количествах, пока еще неизвестна. Полагают, что они связаны с катализом, или ускорением химических реакций в организме.

Все элементы находятся в нашем теле не в свободном состоянии, а в составе органических соединений, они распределены в разных тканях и жидкостях организма неравномерно. А в нашей пище они группируются в виде белков, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц – шлаков, или балласта. Каждый элемент выполняет определенную незаменимую функцию, которую другой элемент вместо него выполнить не может. Все они важны для полноценной жизни, здоровья, роста и длительного существования.

Мы едим для того, чтобы снабдить наш организм необходимым материалом для построения новых тканей и замены тканей отмерших. По крайней мере, это одна из задач питания.

Кроме роста и восстановления, в организме постоянно происходят и другие процессы. Например, работа, направленная на подготовку использования пищи нашим телом, – пищеварение и усвоение. Этот процесс сопровождается выделением определенных соков (или секрецией), которые химически воздействуют на пищу. И пища обеспечивает материалы, необходимые для синтеза этих и многих других продуктов секреции.

Отходы жизнедеятельности клеток, кислотные по своему характеру, представляют собой раздражающие и крайне ядовитые соединения. Если они останутся в организме без изменений, то в скором времени разрушат его. Поэтому они подвергаются химическому изменению с помощью определенных щелочных минеральных элементов, которые делают их менее вредными и подготавливают к выведению из организма. Минеральные элементы, участвующие в этом процессе детоксикации, так же поступают с пищей.

Пища сгорает в организме, чтобы обеспечить его теплом и энергией. По крайней мере, такова современная теория, признанная учеными. Бытуют и другие мнения, отрицающие это и настаивающие на том, что тепло и энергия не зависят от пищи, что пища служит исклю-

чительно для построения новых и восстановления старых тканей и для участия в секреции. Существует точка зрения, что тепло вырабатывается в результате усвоения пищи, а не ее окисления. Есть и такие утверждения, что тепло в организме возникает благодаря трению.

Мы потребляем углерод, кислород и выделяем углекислый газ. Ясно, что углерод в организме окисляется. И в ходе данного процесса естественным образом выделяется тепло. У тела могут быть другие источники тепла, но этот процесс, несомненно, один из них. Количество тепла, произведенного организмом, находится в прямой связи с количеством выделенного им углекислого газа.

Нормальное специфическое равновесие крови и ее щелочная реакция поддерживаются с помощью пищи. Оба этих показателя зависят, главным образом, от минерального состава диеты.

Функции, возложенные на пищу, коротко можно суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принятым организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. Это определение может включать составляющие воздуха, хотя они обычно не относятся к пище. Много из того, что человек ест, приносит ему вред, хотя имеет пищевую ценность. Очевидно, от такой пищи следует воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

Человеческое тело – удивительно сложный механизм, состоящий из тысяч различных частей и содержащий сотни химических соединений. Все они существуют и обеспечиваются благодаря кровотоку, который сам по себе является в химическом отношении замечательной цельной системой.

Если бы кровь формировалась с помощью единственного источника, как, например, кровь младенца, жизнь казалась бы просто чудесной. Но кровь, особенно кровь современного цивилизованного человека, часто получает питательные вещества из сотен различных видов пищевых продуктов, и жизнь на физиологическом уровне оказывается невообразимо сложной. Трудно представить, как в таких условиях жизнь вообще может существовать.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания, получая их из огромной массы различных продуктов, не допустить истощения и в то же время избежать излишеств в тех веществах, которые человек почти всегда потребляет в избытке. Питательные вещества, которые не нужны организму и не используются им, наносят ему вред.

С развитием науки о питании число элементов, незаменимых для человека, увеличивается. Раньше много писалось о потребностях человека в белках, углеводах и жирах. Сегодня мы говорим, что человеку нужны также минералы, витамины и клетчатка. Нормальная диета должна включать все эти элементы.

Поскольку пища выполняет столь много жизненно важных функций, необходимо обеспечить организм всеми нужными элементами, то есть пища должна питать весь организм, а не только его отдельные части. Лишь полноценная диета, а не одна составная часть питания или отдельное питательное вещество обеспечивает результат, который заключается в здоровье всего организма, а не того или иного отдельного органа.

Нам необязательно знать точный химический состав тела или пищевых продуктов, чтобы обеспечить правильное питание себе и своим родным. Если вы станете употреблять естественные продукты, можете быть уверены, что получите все необходимые питательные элементы.

Минералы жизни

Долгое время физиологи и химики, анализируя продукты, не принимали в расчет минералы, содержащиеся в пище. Они относили их к так называемым зольным элементам. Возможно, первым человеком, обратившим внимание на минеральные вещества в пище, был немецкий врач Г. Ламан, а позднее – шведский биохимик Р. Берг. Это произошло уже в начале XX века. Исследования показали, что животные, получающие пищу, из которой были удалены все соли, вскоре погибали. Также умирали и животные, в пищу которых минеральные вещества добавлялись в чистом виде. Стало ясно, что соли являются необходимым для обмена веществ элементом, но могут усваиваться, только если поступают в организм в органической форме.

Наиболее ярко роль минеральных веществ видна на примере анализа состава крови. Как уже говорилось, в процессе обмена веществ образуются вещества, кислые по своей реакции, вредные для организма. В их нейтрализации и участвуют минеральные соединения, которые до этого относили к «золе». Эти же вещества входят в состав различных секретов организма. Так, соляная кислота, содержащая хлор, является основной частью желудочного сока, а свертывание крови невозможно без присутствия кальция.

Минеральные вещества, поступающие с пищей, в отличие от белков, углеводов и жиров, в процессе пищеварения не подвергаются химической переработке, поступая непосредственно в кровь. Если их в нашей пище не будет, это может привести к болезням и даже смерти. И не важно, насколько такая пища «питательна», то есть присутствуют ли в ней в должном соотношении протеины, углеводы и жиры, – без солей она не обеспечит поддержания жизнедеятельности человеческого организма. Без достаточного поступления минеральных солей с пищей человек не может быть здоровым, и никакие таблетки, содержащие эти соединения, здоровую пищу не заменят.

Вот основные химические элементы (в алфавитном порядке), которые обязательно должны присутствовать в пище, которую вы потребляете.

Бром – необходим для печени, щитовидной железы, надпочечников и ногтей. Содержится в основном в морских растениях.

Железо – основной элемент красных клеток крови, позволяющий связывать кислород. В печени постоянно присутствует запас железа на случай возникновения его дефицита. Много железа содержится в щавеле, луке, шпинате, редьке, спарже, кольраби, землянике, арбузах, крыжовнике.

Йод – обнаружен в небольших количествах в щитовидной железе и является незаменимым веществом для формирования ее гормонов. Самые богатые источники – зеленые бобы, спаржа, капуста, чеснок, помидоры, салат, картофель, ананасы, земляника, виноград и груши. Много йода содержится в морской капусте.

Калий – в виде фосфата входит в состав мышечной ткани, участвует в формировании красных клеток крови, тканей мозга, в синтезе гликогена, в сердечной деятельности. Из растительных продуктов больше всего калия содержится в помидорах, капусте, салате, репе, щавеле, сельдерее, огурцах, баклажанах, свекле, пастернаке, оливках, чернике, лимонах, абрикосах (особенно в кураге), винограде, бананах, различных видах орехов.

Кальций – входит в состав более чем 50 % соединений, присутствующих в теле человека. Большая часть его откладывается в костях и зубах, он представляет собой важнейший составной элемент крови и мышц. Самые богатые кальцием продукты: кресс-салат, укроп, листья репы, савойская капуста, салат, одуванчик, мангольд, сельдерей, помидоры, лимоны, клюква, земляника, ежевика, апельсины, бразильские орехи, фундук, миндаль.

Кремний – необходим для мышечной ткани, волос, ногтей, поджелудочной железы, соединительной ткани, кожи. Вместе со фтором участвует в формировании эмали зубов. Основные источники кремния – салат, пастернак, спаржа, одуванчик, шпинат, лук, свекла, земляника, вишня, абрикосы, арбузы, яблоки. В растительных продуктах кремний в основном содержится в кожуре и оболочке зерен злаков, а потому белая мука и полированный рис бесполезны как источник кремния. Те, кто злоупотребляет такими продуктами, при этом очищает от кожуры фрукты и не включает в свой рацион листовые овощи, почти всегда страдают от дефицита кремния.

Литий – обнаружен в небольших количествах почти во всех частях человеческого тела, но в основном в легких. Предполагается, что он незаменим для метаболизма альбуминов. Литий содержится в некоторых минеральных водах, морской и каменной соли, в растениях семейства розовых, гвоздичных, пасленовых, к которым относятся помидоры и картофель.

Магний (в основном в форме фосфата магния) – придает твердость костям и зубам. Зубы содержат больше магния, чем кости. Магний принимает также участие в формировании белка крови. Самые богатые источники магния – помидоры, укроп, шпинат, салат, одуванчик, щавель, капуста и огурцы, а также ежевика, яблоки, черника, бананы, изюм, ананасы, арбузы и крыжовник, грецкие орехи.

Марганец – содержится в красных клетках крови и железах внутренней секреции. Источники его поступления в организм – кресс-салат, петрушка, листья настурции, грецкие орехи, миндаль, каштаны.

Медь – найдена в печени, желчи и крови и незаменима для усвоения железа и образования гемоглобина. Медь присутствует в листьях шпината, сельдерея, салата, лука-порея, в редьке, моркови, репе, свекле, картофеле, зеленых бобах, тыкве, огурцах, помидорах, грушах, яблоках, винограде, оливках, бананах, апельсинах, а также в бобах, чечевице, кукурузе, рисе и в различных орехах.

Мышьяк – в очень небольших количествах присутствует в коже, волосах, ногтях, мозге, щитовидной железе и других железах. Мышьяк, содержащийся в пищевых продуктах в соединениях с фосфором и йодом, не имеет ничего общего с соединениями мышьяка, используемыми химиками или продающимися в аптеках. В достаточном количестве он содержится во фруктах и овощах, а также в яичном желтке.

Натрий – в комбинации с хлором является основным элементом крови и лимфы. Он также содержится в слюне, соке поджелудочной железы и желчи. Фосфат натрия и карбонат натрия в крови участвуют в газообмене. Главные источники – сельдерей, шпинат, помидоры, редька, свекла, тыква, морковь, лук, капуста, земляника, гранат, яблоки, авокадо и бананы.

Никель – обнаружен в чрезвычайно малых количествах в различных органах тела, но более всего в инсулине поджелудочной железы. В достаточных для обеспечения потребностей организма количествах никель содержится в овощах, злаках и фруктах.

Сера – входит в состав фактически всех белков. В эритроцитах она участвует в процессах окисления. Много серы содержится в капусте, укропе, шпинате, репе, клюкве, малине, смородине, фундуке.

Фосфор – принимает участие во многих химических процессах, являясь незаменимым элементом для мозга, нервной системы, для формирования зубов и костей. Главные источники фосфора в пище – капуста, редька, тыква, кресс-салат, щавель, укроп, огурцы, шпинат, спаржа, смородина, черника, персик, крыжовник, лимон, слива, виноград, арахис, миндаль, грецкие орехи, фундук.

Фтор – найден в крови, зубах, костях и в радужной оболочке глаз. Он участвует в формировании эмали и костей. Самые богатые источники фтора – кресс-салат, цветная и краснокочанная капуста, чеснок, маслины.

Хлор – участвует в формировании желудочного сока, в больших количествах присутствует в крови, помогает в нейтрализации азотистых продуктов обмена веществ. Самые богатые источники хлора – помидоры, сельдерей, укроп, салат, шпинат, капуста, пастернак, редька, авокадо, финики, малина, бананы, ананасы, изюм, кокосовые орехи.

Цинк – в соединениях с фосфором важен для мозговой деятельности. В организме он присутствует в небольших количествах, но при этом является очень существенным элементом для нормальной жизнедеятельности. В достаточном количестве цинк присутствует во всех свежих овощах и фруктах.

Все описанные элементы можно разделить на две группы. В образовании кислот участвуют калий, натрий, кальций, магний, железо, марганец, медь, литий, цинк и никель. Щелочные элементы – фосфор, сера, кремний, хлор, фтор, йод, мышьяк и бром.

Витамины

До сих пор полностью не изучено действие витаминов на организм человека, хотя факт, что они жизненно необходимы, уже неоспорим. Эти органические соединения служат регуляторами очень многих процессов, происходящих в нашем теле наряду с гормонами и различными ферментами.

Витамины требуются организму в небольших количествах, но поступать они должны постоянно, и основной источник витаминов – пища. Недостаток этих соединений может вызывать различные состояния, которые объединены общим термином «авитаминозы».

Витаминам можно посвятить отдельную большую книгу, ниже приведены лишь основные сведения о наиболее важных из них.

Витамин А

Это жирорастворимый витамин в основном содержится в зеленых листьях растений, в растительных маслах, яичном желтке, молоке, а также в некоторых фруктах (абрикосы, персики) и овощах (томаты, морковь, капуста). Все желтые овощи и фрукты содержат каротин, или провитамин А, который в печени преобразуется в одноименный витамин.

Витамин А жизненно необходим для роста и развития человека, и при его недостатке у детей происходят деформации в различных органах и системах, прежде всего в опорно-двигательном аппарате (рахит). Дефицит витамина А у взрослых приводит к проблемам с кожей и зубами, расстройствам пищеварения и дыхания, возникновению куриной слепоты.

Витамин А разрушается при окислении, поэтому цельные фрукты и овощи всегда содержат его намного больше, чем тертые или те, которые долго варились.

Витамины группы В

К этой группе относится сразу несколько водорастворимых витаминов. Все они исключительно необходимы для нормальной жизнедеятельности человека, их дефицит приводит к возникновению различных заболеваний. Так, недостаток тиамина (витамин В₁) вызывает болезнь бери-бери. Источники тиамина – пивные дрожжи, соя, цельнозерновые продукты, свежие орехи.

Витамин В₂, или рибофлавин, играет важную роль в окислении углеводов. Дефицит рибофлавина приводит к повреждениям кожи, слизистой оболочки рта (один из основных симптомов недостатка этого витамина – образование трещин в уголках рта), нарушениям зрения. Хотя считается, что лучший источник рибофлавина – молоко и яйца, можно утверждать, что, если в питании будет присутствовать много свежих овощей, фруктов, орехов и семян, дефицита витамина В₂ не возникнет, и тем более не понадобится никаких дополнительных источников в виде аптечных препаратов.

Витамин В₆, или пиридоксин, участвует в белковом обмене, и его недостаток сказывается на нарушениях мышечной деятельности. Поставки этого витамина обеспечиваются употреблением в пищу свежих овощей, фруктов и орехов.

Витамин РР, или никотиновая кислота, тоже относится к группе витаминов В. Его недостаток приводит к возникновению пеллагры. Для достаточного поступления витамина в организм не обязательно нужно есть много мяса, хоть об этом и твердит официальная медицина, – свежие овощи и фрукты вполне могут обеспечить организм никотиновой кислотой.

Фолиевая кислота, или витамин В₉, жизненно необходима для нормальной работы кровеносной системы, и ее недостаток приводит к возникновению анемии. Само название

«фолиевая» кислота происходит от латинского слова «лист», поэтому ясно, что в листовых овощах содержится достаточное количество этого витамина, хотя в книгах часто утверждается, что получить необходимое количество фолиевой кислоты можно только из животных продуктов, особенно печени и почек.

Витамин Н, биотин, участвует в синтезе глюкозы, жировом обмене, в реакциях газообмена. Недостаток витамина Н приводит к ухудшению состояния волос, кожи, к анемии и вялости мышц. Биотином богаты шпинат, помидоры, соя.

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Этот водорастворимый витамин называют противцинготным, поскольку его дефицит приводит к возникновению этого, когда-то очень распространенного среди моряков, заболевания, которое можно легко излечить введением в рацион больших доз витамина С. В отличие от большинства других витаминов, аскорбиновая кислота больше нужна взрослым, чем детям.

Лучший источник витамина С – свежие фрукты, особенно цитрусовые, ягоды и листовые овощи. Температурная обработка и засолка разрушают витамин С, поэтому предпочтительнее употреблять свежие растительные продукты. Так, капуста при варке теряет почти 90 % аскорбиновой кислоты.

Чем больше растения получают солнечного света, тем больше в них витамина С. Апельсины, лимоны, грейпфруты, ананасы и другие тропические фрукты являются самыми популярными источниками витамина С. Фрукты и овощи, выращенные в теплицах, значительно беднее по содержанию этого полезнейшего витамина.

Витамин D

Данное жирорастворимое соединение активно участвует в усвоении кальция и фосфора, и его достаточное поступление особенно необходимо в детском возрасте, когда формируются костная ткань и зубы, а также женщинам пожилого возраста. Многие диетологи рекомендуют в качестве лучшего источника витамина D тресковую печень и рыбий жир, но зеленые овощи, горох, арахис, миндаль и другие орехи, а также пшеничные отруби содержат достаточное количество этого витамина для обеспечения им организма.

Витамин Е

Витамин Е улучшает циркуляцию крови, необходим для нормального протекания беременности и вскармливания потомства. Обеспечивает нормальную свертываемость крови и заживление ран. Является прекрасным физиологическим антиоксидантом. Это имеет большое значение для профилактики преждевременного старения, поскольку предполагается, что одной из причин старения является засорение межклеточных пространств продуктами окисления. Витамин Е останавливает этот процесс, защищая ДНК и другие клеточные структуры от повреждения свободными радикалами. Суточная доза витамина Е составляет 20–30 мг. Человек получает это необходимое количество витамина с пищей, и в кишечнике всасывается до 50 %.

Важнейшим симптомом дефицита витамина Е в организме женщины является потеря способности к нормальному вынашиванию плода, в результате чего беременность прерывается самопроизвольным выкидышем. Возможны нарушения в проводимости нервов, развитие рака кишечника и груди.

Источниками витамина Е являются растительные продукты, особенно растительные масла (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, льняное и др.), семена подсолнечника, плоды шиповника, яичные желтки, бобовые, орехи, а также соя, зерна ржи, пшеницы, овса.

Калорийность

Ценность пищевых продуктов измеряется в калориях. Калория – это количество тепла, необходимое для нагрева 1 миллилитра воды на 1 градус. Килокалория – количество тепла, необходимое для нагрева 1 литра воды на 1 градус.

Тепло и энергия считаются эквивалентами. Таким образом, ортодоксальный ученый полагает, что продукты, выделяющие больше тепла на килограмм веса, будут лучшими для потребления человеком. Считается, что в среднем человеку требуется около 2500 килокалорий в день, что стало основой для создания рационов питания. Предполагалось, что люди едят как раз то, что они должны есть и в отношении объема и видов продуктов, но это предположение сейчас известно как абсолютно ложное.

Данный метод определения потребностей в питании привел к абсурдному положению, что каждый должен переедать, потому что средний человек переедает. Он же породил пагубное представление, будто белая мука, рафинированный сахар, преобразованные злаки, сало и прочие бесполезные продукты, являясь высококалорийными, представляют собой лучшее питание для человека, в то время как фрукты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отношении. Это привело к тому, что люди свысока смотрели на вегетарианцев, на тех, кто питается фруктами, и на сторонников сыроедения, как на чудаков и фанатиков.

Такая система порождала глупые утверждения. Например, цитаты из «Медицинского справочника» Ричарда Кэбота: «...Помидоры на 94 % состоят из воды, в них нет практически никакой пищевой ценности» или «...зеленый салат – практически бесполезный продукт, хотя и приятный на вид и имеющий ценность, если подается с соусом (например, с маслом)».

Да, несколько чайных ложек оливкового масла в день обеспечат необходимое количество пищи (тепловых единиц), но каждый знает, что человек не может жить на такой диете. Сегодня всеми признана большая ценность зеленого салата. Фрукты и овощи, ранее считавшиеся почти бесполезными большинством людей, сейчас все больше ценятся за то, чем они действительно являются, – это лучшие продукты для человека. Эксперименты давно уже доказали, что зеленые продукты просто необходимы.

Потребности в калориях для отдыхающего человека весом 70 килограммов оцениваются в 2200 килокалорий. Если тот же человек спит в течение 24 часов, он расходует лишь 1680 килокалорий. Потребности в калориях для женщины оцениваются так: для швеи – 1800, для прислуги – 2800, для прачки – 3200.

Однако человеческий организм не топка, в которую надо постоянно забрасывать топливо. Энергетическая ценность питания имеет наименьшее значение. Рафинированный сахар – высококалорийное топливо: 1750 килокалорий на 0,5 килограмма против 165 килокалорий у сливочного масла, 100 килокалорий у помидоров и 95 – у шпината. Однако животные, которые питались только белым сахаром и водой, вскоре погибали. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, равно как ценность жидкости – лишь в литрах или в единицах парового давления.

Человек может умереть от истощения, сидя на высококалорийной диете из белого хлеба, белого сахара, белого риса и рафинированных жиров. Он будет страдать от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем того требуют стандарты. Более того, он погибнет быстрее, чем если бы вообще ничего не употреблял, кроме воды.

При измерении калорийной ценности продуктов принимается во внимание только съедобная часть, а то, что остается, ортодоксальные ученые-диетологи считают «золотом», состоящей из минеральных веществ. При таком подходе маргарин с 3400 килокалориями в 0,5 килограмма – один из лучших продуктов, в то время как лимоны со 155 килокалориями или апельсины со 150 килокалориями практически бесполезны. Калорийная соленая свинина

– это «пища для богов», а сельдерей, зеленый салат и сухое молоко забирают у человека больше энергии при усвоении, нежели сами производят при окислении. Тем не менее ни маргарин, ни соленая свинина не могут поддерживать жизнь, здоровье и рост организма. Животные при таком питании быстро погибают.

Необходимо учитывать, что калорийная ценность пищи не указывает на избыток в ней кислот или щелочей, хотя большинство высококалорийных продуктов являются кислотообразующими и потому быстро разрушают организм.

Рафинированные сахар, крахмал, жиры и белки имеют очень высокую энергетическую ценность, но почти не обладают питательной ценностью. Сыворотка не содержит ни жира, ни молочных белков, но в ней присутствуют железо, фосфор, кальций, натрий, другие органические соли. Эксперименты показали, что органические минералы имеют большее значение, чем энергетические единицы. Действительно, можно увидеть, что наиболее вредные и бесполезные продукты по своей калорийности стоят выше других.

Белый хлеб, рафинированная кукурузная мука с их высокой калорийностью вызывают смерть у животных, питающихся ими, быстрее, чем просто голод. То же самое касается маргарина, шлифованного риса, макарон, хлопьев, кукурузного крахмала.

Но если к рафинированной пище добавить овощные соки, животные выживут, хотя и не восстановят ни нормального веса, ни энергии, ни сопротивляемости к болезням. Эти овощные соки не представляют энергетической ценности. Животные могут восстановить нормальную энергию и здоровье только после того, как их вновь начнут кормить нерафинированной пищей – капустой, шпинатом, сельдереем, зеленым салатом, цельным зерном, цельным молоком и другими подобными продуктами. Их калорийность по сравнению с рафинированными крахмалами, сахаром, белками столь мала, что ученые раньше рассматривали их как практически бесполезные.

Полкило яблок дает всего 190 калорий, арбуз – 50 калорий, но каждый из этих продуктов по ценности превосходит рафинированную высококалорийную пищу.

Мучные продукты и выпечка содержат много калорий, но их избыточное потребление не только придает человеку внешне усталый вид, но действительно делает его таковым. Из-за излишка сахара человек становится ленивым.

Поскольку многие важные пищевые элементы не окисляются в организме, диета, основанная на предполагаемых потребностях в калориях больного или здорового человека, часто попросту игнорирует эти элементы. Минералы и витамины, содержащиеся в пище, не участвуют в процессе образования энергии. Белки, хотя и окисляются и поэтому обладают определенной энергетической ценностью, выполняют в организме прежде всего функцию производства тепла, но при этом являются строительным материалом.

Усвоение и конечное окисление углеводов, например, зависят от наличия других пищевых факторов, которые связаны с углеводным обменом в необходимых для этого количествах. Если они отсутствуют в пище, углеводный обмен нарушается. Для правильного потребления углеводов важно присутствие определенных витаминов.

В лабораторных условиях в процессе сгорания определенное количество жира производит определенный объем тепла. В организме жир сгорает наиболее эффективно и полно в присутствии сахара. При многих состояниях организма жир окисляется слабо, так что он не дает того тепла, которое указано в таблице калорийности. Например, жировой обмен очень сильно нарушен при диабете.

Измерение ценности пищи в калориях игнорирует потребности организма в минералах и витаминах, не учитывает относительной ценности различных белков и упускает из виду кислотно-щелочное соотношение пищи. При этом полностью забывается закон минимума, который гласит: «Наибольшее значение имеет тот элемент, которого в данный момент не хватает».

В определении энергетической ценности пищи полностью игнорируются не только вещества, способствующие росту. Также не принимаются в расчет элементы, которые хотя и абсолютно бесполезны с точки зрения калорийности, но совершенно необходимы для регулирования особенной роли крови, функционирования красных кровяных телец, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секреции, поддержания нормальной щелочной реакции в крови и для выведения отходов жизнедеятельности клеток из организма. Это относится, например, к железу, марганцу, фтору, многим другим минеральным веществам, о которых говорилось ранее. Не калории формируют кости и зубы, не они нейтрализуют кислоту и поддерживают химическое равновесие в крови и лимфе. Как раз те продукты, в которых меньше всего необходимых для этих функций веществ, наиболее богаты калориями.

Таблицы калорийности различных продуктов говорят лишь о том, сколько образуется тепла при сгорании этих продуктов в лабораторных условиях, что не имеет никакого отношения к питательной ценности.

Процесс переработки пищи в энергию, происходящий в организме, зависит от состояния тканей, где он протекает. Если функции организма нарушены, нарушается и процесс переработки, и тогда пища, обладающая высокой калорийной ценностью, не усваивается правильно. Подход к человеку как к «топке», когда «если энергии мало, бросайте топливо лопатами», этого не учитывает. Доказано, что у больного человека выздоровление происходит быстрее, если он соблюдает низкокалорийную диету с высоким содержанием витаминов и минеральных веществ или при лечебном голодании.

Согласно природному закону, сначала возникает потребность, которая затем удовлетворяется. Сторонники превосходства калорийности пищи навязывают удовлетворение при отсутствии потребности. В результате даже те вещества, которые должны бы сгореть в организме полностью, не сгорают, не усваиваются, становясь бесполезным и даже вредным балластом.

Система питания, основанная на энергетической ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. А если человек уже болен, то заставлять его есть больше в соответствии с некоторыми усредненными нормами калорийности – значит еще сильнее усугублять его состояние.

Человек – это не химический аппарат, с которым можно делать все, что угодно. В теории ему, возможно, и нужно определенное количество калорий, белков или витаминов, но на деле он не сможет их переварить и усвоить. Питание должно быть индивидуальным, а не усредненным, стандартизированным.

Продукты питания

Продукты растительного происхождения

Злаки

Злаки – овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и другие – уже многие тысячелетия остаются основой существования целых народов. Еще не так давно они употреблялись в основном в цельном виде, а не в форме рафинированной муки и шлифованной крупы, как это происходит сейчас.

Да, хотя цельные зерновые продукты действительно значительно лучше для питания человека, все же система естественного питания подразумевает то, что их употребление надо свести к минимуму.

Первым против употребления в пищу злаков выступил доктор Э. Денсмор, который полагал, что человек по природе своей должен употреблять плоды, фрукты, а злаковые продукты для него являются неестественной пищей. Он категорично называл хлеб «смертельным продуктом», в противоположность тому, чем считают хлеб и другие зерновые продукты большинство людей – «продуктом жизни». Денсмор установил, что крахмал, основное вещество злаков, требует для усвоения значительно больше времени и энергетических затрат, чем фрукты, да и усваивается он хуже.

Многие исследователи-экспериментаторы, такие как Функ, Симмонс, Ниц, Гесс, Унгер, Харт, Хольнин, Стинбок, Дэвис, Коган, Мендель, Уайкмэн, Парсон, также придерживаются мнения, что только злаковая диета является неподходящей. В овсе недостаточно основных солей, в пшенице мало натрия и кальция, в рисе дефицит солей, особенно кальция, натрия и хлора. Всем злакам недостает йода.

Некоторые вегетарианцы исключили из своего рациона мясо и заменили его большим количеством злаков. Они потребляют не только слишком много злаков, но съедают их к тому же в том виде, который вызывает брожение. Например, вареная тертая овсянка с молоком и сахаром. Эта комбинация в течение многих часов находится в кишечнике, практически не усваиваясь, пока не начинает бродить. То же касается других сочетаний злаков с молоком и сахаром, или с молоком и медом, или с молоком и сладкими фруктами.

Столь популярные злаковые хлопья, которые употребляются на завтраки, вроде бы обладают большой питательной ценностью, и предполагается, что они легко усваиваются, поскольку прошли предварительную обработку. Но на самом деле при производстве хлопья подвергаются давлению под прессом и при высокой температуре, что лишает их ценности как питательного продукта.

Одно из самых больших проклятий современности – огромное потребление хлеба. Приготовленный из злаков, в основном подвергшихся переработке и рафинированию, содержащий соль, соду, дрожжи, жир и другие добавки, прошедший высокую температурную обработку, съедаемый в больших количествах в сочетании с другими крахмалистыми продуктами, хлеб превратился в один из главных источников нездоровья. А людей еще и обманывают, предлагая им различные сорта хлеба с «обогащенной» мукой, создавая иллюзию, что такой продукт полезен для здоровья. В процессе «обогащения» в муку добавляется небольшое количество синтетических «витаминов», при этом 75 % минералов и настоящие витамины, которые содержались в цельном зерне, удаляются.

Вообще злаки среди всех естественных источников крахмала (кроме бобов и гороха) усваиваются наиболее трудно. Для переработки зернового крахмала организму требуется в 8–12 раз больше времени по сравнению, например, с крахмалом картофеля.

Суммируя сказанное, можно сделать основные выводы касательно места злаков в рационе питания, соответствующем естественным законам:

- *злаки не являются необходимым для здоровья и жизни продуктом;*
- *лучше исключить злаковые из питания полностью, особенно у младенцев и маленьких детей;*
- *если все же потреблять злаковые, то лишь в цельном, необработанном виде, но и в этом случае они должны составлять минимальную часть рациона, причем в сочетании с большим количеством свежих фруктов и зеленых овощей;*
- *для лучшего усвоения крахмалов злаковые следует потреблять в сухом виде, а не в виде жидких или густых каш.*

Фрукты

Фрукты представляют собой идеальные пищевые продукты. Насчитывается более 300 их съедобных видов, и неудивительно, что в рационе питания человека фрукты всегда занимали большое место. Более того, многие исследователи полагают, что люди по природе своей являются «фрукторианцами», то есть живыми существами, организм которых изначально рассчитан на питание исключительно фруктами.

Фрукты богаты щелочными минералами и витаминами, легкоусвояемыми сахарами, пектинами и клетчаткой. Сахар, содержащийся во фруктах, значительно превосходит по своей питательной ценности крахмал злаков. Фруктоза – лучший из всех сахаров – в плодах находится в идеальном сочетании с минералами и витаминами.

Все фрукты по соотношению в них сахара и органических кислот можно разделить на три группы: сладкие, полукислые и кислые.

К основным сладким фруктам относятся финики, фиги, сладкий виноград, бананы, папайя.

К полукислым фруктам можно отнести яблоки, груши, абрикосы, виноград, персики, сливы, ягоды – чернику, ежевику, малину, вишню.

Группу кислых фруктов составляют апельсины, лимоны, лайм, ананасы, грейпфруты, мандарины, ягоды – земляника, брусника, клюква.

В полноценном рационе здорового человека должны присутствовать фрукты, относящиеся ко всем трем группам.

Цельные свежие фрукты всегда полезнее, чем фруктовые соки, поскольку в них помимо сахара, витаминов и минералов содержатся белки, пектины и клетчатка. Те фрукты, которые можно есть с кожурой, лучше съедать целиком, ведь в кожуре яблок или груш больше микроэлементов, чем в их мякоти.

Сахар и мед нельзя потреблять ни с какими ягодами, поскольку это почти неизбежно приводит к брожению.

Варенья, джемы, муссы и прочие продукты кулинарной обработки фруктов во сто крат уступают по своей питательной ценности свежим фруктам. Кроме того, чаще всего они готовятся с добавлением рафинированного сахара. Эти продукты лучше полностью исключить из питания.

Абрикос

Абрикос богат сахаром, калием, каротином. В нем также содержатся никотиновая кислота, витамины А, С, Р, РР и В₁.

Сушеные абрикосы с косточкой называются урюком, а без косточки – курагой.

Свежие и сушеные абрикосы полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Больным стенокардией, а также выздоравливающим после инфаркта миокарда рекомендуется включать в пищевой рацион курагу и урюк в качестве источника калия и витаминов. Наличие в абрикосах железа помогает людям преодолевать авитаминоз.

Апельсин

В апельсине содержатся сахар, лимонная кислота, витамины С, Р, А, В₁, В₂, пектиновые вещества, фитонциды, соли калия, кальция, фосфора, эфирное масло.

Помогает при авитаминозе, подагре, атеросклерозе, болезнях печени. Благодаря большому количеству пектиновых веществ улучшает работу кишечника. Способствует выведению вредных веществ, снижению гнилостных процессов. Возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Рекомендуется людям, страдающим длительными запорами.

Апельсиновый сок противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью, а также при аллергии.

Арбуз

В арбузе содержатся сахар, белок, жиры, клетчатка, пектиновые вещества, соли калия, фолиевая, аскорбиновая, никотиновая и органические кислоты.

Арбуз обладает очищающим действием. Полезен как профилактическое средство при склонности к камнеобразованию, а также при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени. Рекомендуется при лихорадке, атеросклерозе, атонии кишечника, различных отравлениях, при гипертонии, подагре, артрите, сахарном диабете (ограниченно).

Банан

В зрелых бананах количество крахмала составляет 2 %, сахаров – 22,5 %. Органические кислоты, витамины С, В₁, В₂, РР, каротин, соли калия в бананах содержатся в небольших количествах.

Бананы можно использовать для проведения разгрузочных дней. Считается, что употребление бананов создает хорошее настроение. Этот фрукт является хорошим прикормом для грудных детей.

Длительное время врачи считали бананы неусваиваемыми. Но с этим в корне не согласны гигиенисты, которые очень рекомендуют бананы. Ортодоксальные экспериментаторы даже заявляют, что полностью зрелые бананы легко усваиваются. Правда, среднестатистический врач еще не берется это утверждать. Тем не менее бананы – полезная пища, в которой содержится много витаминов.

Брусника

Ягоды брусники содержат органические кислоты, витамин С, много сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), пектины, дубильные вещества, соли калия.

Брусничный сок полезен при склонности к повышению артериального давления, а также на начальных стадиях гипертонической болезни.

Виноград

В винограде содержится большое количество сахара (глюкоза, фруктоза), органические кислоты, минеральные соли, витамин Р. В сушеном винограде (изюме) – 71 % углеводов и очень много калия.

Свежий виноград и изюм особенно рекомендуются при подагре, так как способствуют выведению из организма мочевой кислоты, а также препятствуют образованию камней. Изюм также полезен как средство от кашля, как мочегонное и легкое слабительное. Свежий виноград применяют при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, легких.

Длительное потребление виноградного сока снижает артериальное давление. Однако при этом необходимо ограничивать в рационе другие фрукты и овощи, а также молоко, квас, минеральные воды, поскольку при одновременном потреблении винограда и этих продуктов усиливаются процессы брожения. Виноград полезен при начальной форме туберкулеза.

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.