

ЗДОРОВЬЕ - **О**БРАЗ **Ж**ИЗНИ



СЕКРЕТЫ ПИТАНИЯ

ОТ КЛАССИКОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

- ПОЛЬ БРЭГГ
- НОРМАН УОКЕР
- КАЦУДЗО НИШИ
- ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН
- ГАЛИНА ШАТАЛОВА
- МИШЕЛЬ МОНТИНЬЯК

Юлия
ПОПОВА



«КРЫЛОВ»

Юлия Сергеевна Попова
Секреты питания от классиков оздоровления
Серия «Здоровье – образ жизни»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952783

Секреты питания от классиков оздоровления: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург; 2009

ISBN 978-5-9717-0831-5

Аннотация

Современная медицина доказала, что большинство клеток, органов и тканей человеческого тела обладают способностью к регенерации, обновлению, поэтому даже у страдающего многими недугами человека есть все шансы вновь стать здоровым. Главное – не мешать своему организму, а помогать ему. В этом вам поможет знакомство с уже ставшими классическими системами питания и оздоровления Кацудзо Ниши, Поля Брэгга, Герберта Шелтона, Нормана Уокера, Мишеля Монтиньяка, Галины Шаталовой. Раскрыв секреты питания от классиков естественного оздоровления, вы узнаете, что еда может быть одновременно не только вкусной, полезной, здоровой, но и исцеляющей.

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Классификация пищевых продуктов по Шелтону	6
Основные правила питания по Шелтону	7
Пищевые сочетания по Шелтону	10
Завтрак, обед и ужин по Шелтону	13
Правильный салат	16
Рецепты простых салатов Шелтона	18
Меню на неделю по Шелтону	20
Весенне летнее меню	20
Осенне зимнее меню	21
Глава 2	22
Принципы питания по Кацудзо Ниши	23
Инь, ян и еда	24
Преимущества продуктов питания с точки зрения Ниши	29
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Юлия Сергеевна Попова

Секреты питания от классиков оздоровления

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

Введение

Пища – самый привычный и необходимый элемент жизни. Без нее человек может прожить не более месяца. Мы едим так же, как дышим, не задумываясь порой, как тот или иной продукт питания, режим приема пищи, способ кулинарной обработки и прочее отражаются на здоровье. А если здоровье расшатано, то поможет ли правильная организация питания, выбор полезных продуктов его вернуть? Ответы классиков оздоровления однозначны и вселяют оптимизм. Да, телу можно помочь, если изменить свои привычки в еде. Познакомимся с основными принципами здорового питания наиболее известных врачей-натуропатов, основоположников теории здорового образа жизни – Герберта Шелтона, Поля Брэгга, Мишеля Монтиньяка, Кацудзо Ниши, Галины Шаталовой. Разработанные ими системы питания и очищения организма прошли длительную проверку временем, доказав свою пользу и эффективность.

Закономерен вопрос: почему оздоровительных методик несколько, а не одна, единственно верная? Но ведь и люди отличаются друг от друга, и каждому человеку нужно подобрать для себя тот способ здорового питания, который поможет ему лучше других. Как это сделать? Необходимо проанализировать свой прежний рацион, привычки в питании, понять, не служат ли они причиной ухудшения состояния здоровья, уже имеющихся заболеваний, и затем определить цели перехода на новый способ питания. Далее выбрать наиболее близкую вам методику оздоровления, следуя предписаниям которой вы сможете вновь ощутить прилив сил и энергии, почувствуете позитивные сдвиги в организме. Прислушивайтесь к своему телу, и оно подскажет верный путь.

Глава 1

Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону

Американский врач Герберт Шелтон был, есть и еще долгое время будет считаться самым крупным в мире авторитетом по вопросам питания и голодания, по организации здорового образа жизни, самым известным именем в общественном сознании миллионов землян. Классическая теория раздельного питания была предложена им еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Сразу оговоримся, что раздельное питание придумал не Герберт Шелтон, о нежелательном смешении некоторых продуктов питания упоминал еще Гиппократ, а в трудах Авиценны представлены подробные рекомендации, что с чем есть. Действительно, смешение некоторых продуктов препятствует правильному пищеварению и обмену веществ и может привести к возникновению желудочно-кишечных проблем и набору лишней массы тела. Однако введение раздельного питания как необходимый элемент здорового образа жизни – безусловно, оздоравливающее мероприятие.

В основе концепции Шелтона лежит утверждение о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя раздельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

Классификация пищевых продуктов по Шелтону

Пища – это источник строительного материала и энергии для организма. Продукты, которые мы получаем из сада, огорода или приносим домой из продовольственных магазинов, состоят из воды и нескольких органических соединений, а именно: белков, углеводов (сахара, крахмала, пентозона), жиров (масла), минеральных солей и витаминов. В той или иной степени они обычно содержат и не годные к употреблению или неудобоваримые вещества – «отбросы», как называл их Шелтон.

Ученый предложил собственную классификацию пищевых продуктов, достаточно революционную для того времени.

Белковая пища содержит высокий процент протеина. Основные продукты: орехи (большинство) и семечки (подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. д.), все хлебные злаки, соя, арахис, все мясные продукты (кроме жира), рыба, дрожжи, яйца, сыр, маслины, авокадо.

В группу **углеводсодержащих продуктов** входят продукты, содержащие крахмал, сахар и сиропы, сладкие фрукты. К первым можно отнести все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель (всех видов), каштаны, арахис, кабачки, тыкву, артишоки.

Сиропы и сахар: сахарный песок, полученный из тростника и свеклы, молочный сахар, кленовый и тростниковый сиропы, мед.

Умеренно крахмалистые: цветная капуста, свекла, морковь, брюква, козлобородник (или овсяный корень).

Сладкие фрукты: бананы, финики, инжир, изюм, мускатный виноград, чернослив, сушеная на солнце груша (т. е. без применения серы), хурма.

Жиры: оливковое, соевое, подсолнечное, сезамовое, хлопковое масло. Авокадо. Жирное мясо. Жирная рыба: сельдь, лосось, осетровые, ставрида.

Масла: сливочное масло, сливки, сметана, ореховое масло, суррогатные масла, большинство орехов, свиное топленое сало, сало.

Кислые фрукты и овощи поставляют большую часть кислот, съедаемых в виде пищи.

Фрукты: апельсины, ананасы, кислые сорта яблок, персиков, винограда, слив; грейп-фруты, гранаты, лимоны.

Овощи: помидоры, квашеная капуста.

Полукислые фрукты: свежий инжир, сладкие сорта вишни, яблок, слив, персиков, манго, груши, абрикосы, черника.

Некрахмалистые и зеленые овощи: все сочные овощи, независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.). Основные среди них: латук, цикорий французский, цветная, брюссельская, кочанная, китайская капуста (умеренно крахмалистая), шпинат, ботва свекельная, горчица, репа, брокколи, мангольд (листовая свекла), зеленая кукуруза, огурец, петрушка, лук (перо), лук-шалот, лук-порей, чеснок, побеги бамбука, спаржа, зеленый горошек, сельдерей, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, баклажан, летняя тыква, редис, сладкий перец, кресс-салат, аспарагус.

Дыня, арбуз.

Основные правила питания по Шелтону

В любой естественной системе питания существуют определенные правила. Разработаны они и Шелтоном, причем все были успешно им внедрены, по свидетельству современников доктора, в лечебную практику.

1. Не ешьте, если не голодны

Есть нужно только при ощущении голода. Голод – «глас природы», говорящий нам, что организм нуждается в энергии и строительных материалах, поставляемых с едой. Мы утоляем голод с единственной целью – удовлетворить потребности организма, восполнить растраченные ресурсы. Если точно и буквально следовать этому шелтоновскому правилу, то придет конец не только нынешнему трехразовому питанию, но и привычке перекусывать между основными приемами пищи и вечером перед сном. Шелтон считал, что для большинства людей достаточно всего лишь одного приема пищи, дополненного несколькими порциями фруктов в течение дня. Другого истинного указателя, кроме голода, на то, когда есть, у Шелтона не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не указ для организма.

Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит – это прямая противоположность голода, результат вашей привычки и образа жизни и может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде. При некоторых заболеваниях возникает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать истинного аппетита, ибо он приходит не во время еды, а только тогда, когда возникает действительно обоснованная потребность организма в пище.

За чувство голода легко принять симптомы хронического гастрита или невротического состояния, состояния депрессии. Ведь действительно, многие из нас глушат тревогу, успокаивают нервы, поглощая большое количество еды: поел – и вроде как успокоился. В то время как голод – это настоятельная потребность в пище, вытекающая из физиологической потребности в питании.

Нужно прислушиваться к организму, хочет он есть или нет, и не пугаться отсутствия потребности в пище.

Существует ряд условий, при которых временная потеря аппетита является вполне нормальной: например, после тяжелой физической нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т. д.), при острых или, что чаще, хронических болезнях. Истерия и некоторые виды умственного состояния также часто приводят к потере аппетита.

2. Никогда не ешьте при болях, умственном и физическом недомогании

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения хорошего самочувствия. Такое поведение всегда диктуется инстинктом. Боли, воспаления, повышенная температура – все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены

инстинкты. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании, утверждал Герберт Шелтон. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «на ноги» их поставить, является губительной.

Мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражительных фраз и ссору? За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи.

И еще – не думайте о диетах, что вам можно, а что нельзя. Просто съешьте пищу и забудьте о ней. Если вы съели что-то неподходящее или пищевое сочетание продуктов было неправильным, переживания по этому поводу не только ничему не помогут, но еще больше навредят вашему организму.

3. Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или после серьезной физической или умственной нагрузки

В противном случае съеденная пища определенно приведет к несварению, недомоганию и «неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков». Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. А к еде можно приступить после расслабления и отдыха, восстановив силы. Очень важно дать организму необходимое время для усвоения принятой пищи. Послеобеденный отдых не является проявлением прихоти или сибаритства, он физиологически необходим организму, занятому тяжелой работой – расщеплением и усвоением полезных веществ. Представление, будто физические упражнения или оживленные разговоры после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны.

4. Не следует пить во время еды

Это важное правило необходимо строго соблюдать. Оно относится к любой жидкости: воде, чаю, кофе, какао и другим напиткам (кстати, молоко – это еда, а не напиток, и его тоже следует употреблять отдельно). Пережеванная пища поступает в желудок, содержащий большое количество желудочного сока, и реакции расщепления проходят успешно. Выпитая вода смывает желудочный сок в кишечник и, как считал Шелтон, тормозит пищеварение. Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Наивысшая функциональная способность желез отмечается при температуре, соответствующей нормальной температуре тела. Кроме ухудшения самого пищеварения, питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Вместо того чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, приучается проглатывать ее увлажненной и полупережеванной.

«Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало», – категорически утверждал в своих трудах Герберт Шелтон. Пейте воду за 10–15 минут до еды, советовал он, через полчаса после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

5. Тщательно пережевывайте и формируйте так называемый пищевой комок, старательно пропитывая его слюной

Пища, обработанная слюной в процессе пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения, желудок вынужден прилагать большее количество сил и энергии для усвоения компонентов еды. Кроме того, поспешное поглощение пищи без тщательного пережевывания ведет к перееданию и всем последующим из-за этого неприятностям.

Пищевые сочетания по Шелтону

Шелтон разработал правила пищевых сочетаний (табл. 1). Причем в отличие от некоторых авторов современных диет он проверил их в первую очередь на себе, лишь потом стал применять в своей врачебной практике. И имел право утверждать, что следовать его правилам могут и здоровые, и больные.

Таблица 1

Сочетания пищевых продуктов

Фрукты (полукислые и некислые)

Лучшие сочетания: Кислое молоко

Худшие сочетания: Кислые фрукты, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко

Фрукты кислые

Лучшие сочетания: Прочие кислые фрукты, орехи

Худшие сочетания: Все сласти, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов

Зеленые овощи

Лучшие сочетания: Все белки, все крахмалы

Худшие сочетания: Молоко

Крахмалы

Лучшие сочетания: Зеленые овощи, животные и растительные жиры

Худшие сочетания: Все белки, все фрукты, кислоты, сахара

Мясо всех видов

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки

Большинство видов орехов

Лучшие сочетания: Зеленые овощи, кислые фрукты

Худшие сочетания: Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки

Яйца

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Те же продукты

Сыр

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло

Молоко

Лучшие сочетания: Принимать отдельно

Худшие сочетания: Все белки, зеленые овощи, крахмалы

Животные (сливочное масло, сливки) и растительные жиры

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Все белки

Дыни всех видов

Лучшие сочетания: Лучше всего отдельно

Худшие сочетания: Все продукты

Злаковые (зерновые)

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Кислые фрукты, белки, сласти, молоко

Салаты, бобовые, горох (кроме зеленого горошка)

Лучшие сочетания: Зеленые овощи

Худшие сочетания: Белки, сласти, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки

Обобщим рекомендации Шелтона по организации естественного (с его точки зрения) питания.

1. Следует есть:

- кислые продукты и крахмалы в разное время;
- крахмалы и белки в разное время;
- кислые продукты и белки в разное время;
- кислые продукты за 15–30 минут до еды;
- один вид белка в один прием пищи;
- белки и жиры в разное время;
- белки и сахара в разное время;
- крахмалистые продукты и сахара в разное время;
- дыни отдельно от другой пищи (то же относится к фруктам);
- сладкие и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- сахара и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- зелень с кислыми фруктами и творогом (или с орехами);
- зелень со сладкими или полусладкими фруктами и ничего более.

2. Не ешьте за один прием более двух продуктов, богатых сахаром и крахмалом.

3. Пейте молоко отдельно от другой пищи (можно через полчаса после кислых фруктов).

4. Воду пейте за 10–15 минут до еды. Лучше за 15 минут до кислот типа кислых фруктов, помидоров, клюквы, щавеля, ревеня и др.

5. Избегайте десертов или употребляйте их с большим количеством зелени. Особенно старайтесь избегать охлажденных десертов, например мороженого.

6. Утром лучше есть фрукты (можно затем съесть сметану, сливки, простоквашу и т. п.), днем – крахмалы, вечером – белки.

7. Хорошо сочетаются: жир с крахмалом, дыни с другими некислыми свежими фруктами, некрахмалистая зелень – с крахмалом, или белками, или жиром, особенно с природным сочетанием белка и жира типа сметаны, сыра, орехов и др. Особенно эффективна в этом отношении сырая капуста.

8. По Шелтону, неприемлемы в любом виде: майонез, все бутерброды, кроме хлеба с маслом, консервы типа «рыба в масле или томатном соусе», сырок с изюмом, булочки с изюмом, творогом, повидлом, мясо с томатным или другим кислым или острым соусом. Приправы, уксус, спирт замедляют пищеварение, благоприятствуют активности бактерий. Все, что снижает пищеварительные способности, все, что замедляет процесс пищеварения, все, что временно прекращает пищеварение, будет благоприятствовать активности вредных бактерий.

9. Переедание, прием пищи в состоянии усталости, еда, когда человек замерз или перегрелся, еда при лихорадке, болях, серьезном воспалении, когда нет чувства голода, когда человек обеспокоен, озабочен, полон страха, гнева и т. п., благоприятствует бактериальному разложению съеденной пищи.

10. Нельзя есть перед, во время и сразу после тяжелой физической нагрузки или работы, связанной со значительным умственным или нервным напряжением. Совмещение с едой оживленных разговоров, чтения или работы явно затруднит нормальное пережевывание, переваривание и усвоение пищи.

Есть еще одно сочетание, которое не обсуждает Шелтон, но на запрете которого настаивают некоторые специалисты (Поль Брэгг, Индра Дэви и др.), – это запрет крахмалов в сочетании с продуктами, богатыми серой: капуста, цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок, семена льна. Поэтому не ешьте капусту с крахмалами!

Завтрак, обед и ужин по Шелтону

Составление меню по принципам Шелтона столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что есть.

Завтрак, по мнению Шелтона, должен быть легким и давать энергию на первую половину дня. Фрукты насыщены минералами, витаминами и сахарами, представляют ощутимые на вкус смеси кислот. Вместе с орехами и зелеными овощами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека. Но фруктовые кислоты плохо сочетаются и с крахмалами, и с белками, их сахара не сочетаются ни с крахмалами, ни с белками, масло авокадо и маслин плохо сочетается с белком. Не добавляйте сахар к фруктам!

Для обеда нужно подобрать правильное сочетание крахмалистой пищи, которую вы будете съедать в дневное время. Крахмалы надо есть сухими, тщательно пережевывая и смачивая слюной перед тем, как проглотить. В обеденное меню обязательно должен входить овощной салат. В салате, съедаемом с крахмальной пищей, не должно быть кислот. Шелтон советует есть больше салата на ужин – с белками и меньше днем – с крахмалом.

Ужин должен содержать правильное сочетание белковой пищи, которую лучше есть без кислот и растительного масла, а также без масляных подливок, в индивидуальном для каждого количестве. Кроме того, в каждый вариант должен обязательно войти овощной салат.

Десерты – пирожные, пирожки, пудинги, мороженое, сладкие фрукты – употребляют в конце трапезы, обычно после того как человек насытился или съел больше, чем ему требуется. Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и потому нежелательны. Старайтесь избегать десертов. Однако, если вы собираетесь отведать кусок пирога, съешьте его и большое количество салата из сырых овощей – и ничего больше, а затем пропустите следующий прием пищи.

Всегда соблюдайте следующие правила: на завтрак сначала съедайте сочные фрукты, а крахмальные продукты – спустя 20 минут. На обед в меню должны быть овощи и крахмальная пища (печеный картофель, свекла, морковь или другие овощи) с зелеными и листовыми овощами, заправленными капустным соком; на ужин – овощи и белковая пища (творог, орехи, семечки, сыр, мясо, печень, рыба, желток, птица и т. д.).

Приведенное ниже меню – только пример для того, чтобы вы смогли понять принципы пищевого сочетания и воспользовались возможностью выработать собственное сочетание блюд.

Первый завтрак (на выбор):

- 1) три апельсина;
- 2) грейпфрут без сахара;
- 3) 200 г винограда, одно яблоко;
- 4) 2 груши, 8 штук свежего или сушеного на солнце инжира;
- 5) замоченный чернослив, яблоко или груша;
- 6) 2 груши, горсть сушеных фиников или инжира;
- 7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
- 8) яблоко, 200 г винограда, блюдо фиников или чернослива;
- 9) арбуз;
- 10) дыня;
- 11) персики без сахара (можно со сметаной);
- 12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

Второй завтрак (на выбор):

- 1) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
- 2) овощной салат, чашка сухих злаков, репа;
- 3) сельдерей (редис), капуста (китайская), авокадо;
- 4) овощной салат, морковь, зеленый горошек;
- 5) салат из кислых фруктов, 100 г очищенных орехов;
- 6) овощной салат (цветная капуста, кукуруза свежая, листья швейцарской капусты);
- 7) овощной салат (4 репы, деревенский сыр);
- 8) овощной салат (шпинат, орехи).

Обед (на выбор):

- 1) овощной салат, шпинат, орехи;
- 2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- 3) овощной салат, китайская капуста, авокадо;
- 4) овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
- 5) овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
- 6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Следующие меню включают овощи, приготовленные на пару, хотя доктор Шелтон и не советовал употреблять их регулярно.

Первый завтрак (на выбор):

- 1) дыня сладкая;
- 2) яблоко, сушеный инжир, финиковая слива;
- 3) 200 г винограда, 10 фиников, груша;
- 4) дыня;
- 5) грейпфрут, апельсин;
- 6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

Второй завтрак (на выбор):

- 1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), печеный картофель;
- 2) зеленый салат, редис, зеленый перец, печеная цветная капуста, морковь (на пару);
- 3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
- 4) зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;
- 5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
- 6) сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
- 7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
- 8) овощной салат, картофель (печеный), капуста (кудрявая, на пару).

Обед (на выбор):

- 1) зеленый салат, огурец и помидор, шпинат, орехи;
- 2) сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчиная ботва, кусок мяса (жареного);
- 3) овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;
- 4) зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва, лук (на пару), орехи;
- 5) эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;
- 6) зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйца;

7) овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;

8) овощной салат, цветная капуста (на пару или печеная), листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

Правильный салат

В приведенном выше меню часто встречается салат. Что под этим словом понимал доктор Шелтон?

Салаты играют основную роль в раздельном питании, поэтому их нельзя игнорировать. Однако салаты из консервированных фруктов, из вареных продуктов, содержащие картофель, креветки и тому подобные продукты, не могут считаться «правильными». По Герберту Шелтону, для приготовления настоящего салата надо неукоснительно соблюдать некоторые отнюдь не сложные правила.

1. Салаты надо делать из свежих овощей. Лучше всего, если вы принесли их прямо с огорода. При покупке овощей на рынке надо выбирать самые свежие и крепкие овощи. Вялые и сморщенные утратили и вкус, и питательную ценность. Самый лучший салат получится из зеленых листьев растений, открытых при росте солнцу. Листовой салат имеет преимущество перед кочанным, зеленый – перед белым. Прекрасными салатными овощами являются латук, сельдерей, огурцы, помидоры, зеленый перец и т. п. Великолепная добавка к салату – репа, вкусное и ценное добавление – ботва редиса и листья шпината.

2. Используемые в салатах фрукты и овощи должны быть хорошо вымытыми. Такие продукты, как яблоки, обрабатываемые химикатами для длительного хранения, надо тщательно мыть и сушить. Нежные зеленые листья после мытья необходимо слегка просушить. Нельзя срезать или соскребать верхний слой моркови, свеклы и других корнеплодов, их надо тщательно очищать щеткой. Шкурку с огурцов надо съедать вместе с мякотью.

3. Салатные овощи нельзя резать, крошить, нарезать ломтиками и т. д. Все это вследствие окисления ведет к утрате их жизненных сил. Продукты утрачивают свой вкус и подвергаются явным изменениям, будучи разрезанными, измельченными, крошеными и т. д., вследствие окисления кислородом. Чем меньше взаимодействие салата с кислородом, тем лучше.

4. При приготовлении фруктовых салатов фрукты должны подаваться целыми или нарезанными крупно. При разрезании на части яблоки, персики и другие фрукты часто вскоре становятся коричневыми и в результате окисления теряют вкус и витамины.

5. При приготовлении овощных салатов овощи нельзя вымачивать в воде. Их следует осторожно сорвать, тщательно очистить, не повреждая поверхность. Вымачивание в воде лишает овощи витаминов и минералов и снижает их пищевую ценность.

6. Делайте салаты простыми, в них должно быть не более трех компонентов. Вредна практика нарезания, крошения и смешивания дюжины или даже более видов овощей. Салат может быть простым и тем не менее во многом удовлетворять самые привередливые вкусы. Он же потребует для своего приготовления и минимума усилий.

7. Салаты должны радовать глаз. Но ни в коем случае нельзя приносить в жертву красоте их питательную ценность и полезность. Салат должен быть аппетитным и красивым, свежим и хрустящим на вкус. Но нельзя их питательной ценностью жертвовать ради их лишь внешней привлекательности, что столь часто практикуется. Как бы ни был важен внешний вид, он не так значим, как пищевая ценность и полезность этого блюда. И если человек действительно голоден, он вряд ли заметит внешнюю привлекательность салата. А если требуется гарнир, для этого можно использовать немного кресс-салата, петрушки или капусты. Не повредит добавление редиса и нескольких веточек мяты. Но не допускаются маринованные сливы.

8. Не нарушайте при приготовлении салата правил пищевых сочетаний или его смешивания с любой иной пищей. Салат из помидоров с крахмалистой пищей – против правила, запрещающего смешивать кислоты с крахмалами. Лимонный сок в салате, принимаемом с

белковой пищей, нарушает запрет против совмещения кислот и белков. Допустимо добавление в салат сыра или орехов, если эти продукты образуют чисто белковую часть рациона. Добавлять яйца в салат следует только тогда, когда они применяются в качестве белков в белковой диете.

9. Не добавляйте в салат соль, уксус, лимонный сок или любого вида приправу. Салатные приправы, состоящие из оливкового или соевого масла, лимонного сока (иногда с добавлением яичного желтка или меда), не являются полезными. И животный жир, и кислота препятствуют усвоению крахмала. Натуральные запахи и аромат природных продуктов гораздо лучше вкуса приправ.

Рецепты простых салатов Шелтона

Надеемся, что предлагаемые ниже рецепты доктора Шелтона станут для вас образцами, на основе которых вы можете сделать свои блюда. В них возможны различные комбинации овощей, соответствующие принципам правильных пищевых сочетаний, которым надо следовать при приготовлении салатов.

Овощные салаты

1. Половина кочана латука, помидор, сладкий перец, пучок петрушки.
2. Половина кочана латука, помидор, три веточки сельдерея.
3. Половина кочана латука, помидор, веточка французского цикория.
4. Листья салата, три веточки зеленого сельдерея, один среднего размера огурец.
5. Один корень цикория, зеленый перец, маленькая луковица.
6. Четверть кочана капусты, помидор, три веточки зеленого сельдерея.
7. Четверть кочана капусты, три веточки зеленого сельдерея, три морковки.
8. Шпинат, две маленькие луковицы, три веточки зеленого сельдерея, маленький пучок кресс-салата, крупный красный перец.
9. Четверть кочана латука, помидор, огурец.
10. Половина кочана латука, два корешка фенхеля, две редиски.
11. Листья одуванчика (100 г), две небольшие морковки, маленькая луковица.
12. Небольшой пучок кресс-салата, огурец, одна веточка французского цикория.
13. Четверть кочана капусты, пучок кресс-салата, одна веточка цикория.
14. Пучок свежих нежных листьев редиса, крупный помидор, три веточки сельдерея.
15. Латук, капуста, цикорий.
16. Латук, капуста, редис или зеленый сладкий перец.
17. Латук, свежая кукуруза, шпинат.
18. Латук, китайская капуста, репчатый лук или лук-стрелка.

Фруктовые салаты

Фруктовые салаты лучше всего делать из целых фруктов. Удачны следующие комбинации.

1. Сливы, вишня, абрикосы.
2. Персик, сливы, вишня.
3. Сливы, персик, абрикосы.
4. Большая груша, яблоко, виноград.
5. Банан, сушеный на солнце (или свежий) инжир; груша или яблоко.

При приготовлении фруктового салата во избежание окисления необходимо резать фрукты на крупные части и употреблять сразу же. Полезно к фруктовым салатам из кислых фруктов добавлять 100 г орехов или, если вы не строгий вегетарианец, такое же количество сыра. Большой салат из фруктов и орехов или сыра должен составлять один прием пищи. Можно приготовить салат из сладких фруктов и вместе с ним выпить стакан кислого молока или пахты.

Фруктово овощные салаты

1. Апельсин, яблоко, латук.
2. Ананас, грейпфрут, латук.
3. Яблоки, груши, сельдерей, латук.
4. Авокадо, лук, латук.
5. Персик, абрикос, слива, латук.
6. Апельсин, грейпфрут, яблоко, латук.
7. Банан, вишня, сладкий виноград, латук.

Меню на неделю по Шелтону

Весенне летнее меню

Понедельник

Завтрак – персики, вишни, абрикосы.

Обед – овощной салат, свекольная ботва, морковь, тушеные бобы.

Ужин – овощной салат, шпинат, капуста, творог.

Вторник

Завтрак – дыня.

Обед – овощной салат, кабачки, артишоки.

Ужин – овощной салат, брокколи, свежая кукуруза, авокадо.

Среда

Завтрак – ягоды со сливками (без сахара).

Обед – овощной салат, цветная капуста, рис.

Ужин – овощной салат, кабачки, ботва репы, баранья отбивная.

Четверг

Завтрак – персики, абрикосы, сливы.

Обед – овощной салат, зеленая капуста, морковь, картофель.

Ужин – свекольная ботва, стручковые бобы, орехи.

Пятница

Завтрак – дыня.

Обед – овощной салат, тушеные баклажаны, хлеб из цельной пшеницы.

Ужин – овощной салат, тыква, шпинат, яйца.

Суббота

Завтрак – бананы, вишня, стакан простокваши.

Обед – овощной салат, зеленые бобы, картофель.

Ужин – овощной салат, капуста, брокколи, соевые побеги.

Воскресенье

Завтрак – арбуз, вишня, абрикосы.

Обед – овощной салат, тыква, картофель.

Ужин – овощной салат, стручковые бобы, орехи.

Осенне зимнее меню

Понедельник

Завтрак – хурма, груша, виноград.

Обед – овощной салат, капуста, цветная капуста, картофель.

Ужин – овощной салат, брюссельская капуста, стручковые бобы, орехи.

Вторник

Завтрак – яблоки, виноград, сушеный инжир.

Обед – овощной салат, ботва репы, рис / гречка.

Ужин – овощной салат, капуста, тыква, авокадо.

Среда

Завтрак – груши, хурма, бананы, стакан простокваши.

Обед – овощной салат, брокколи, стручковая фасоль, картофель.

Ужин – овощной салат, шпинат.

Четверг

Завтрак – яблоко, апельсин.

Обед – овощной салат, кабачки, пастернак, хлеб из цельного зерна.

Ужин – овощной салат, красная капуста, стручковые бобы, семечки подсолнуха.

Пятница

Завтрак – хурма, виноград, финики.

Обед – овощной салат, морковь, шпинат, сваренные на пару корнеплоды.

Ужин – овощной салат, тыква, сыр.

Суббота

Завтрак – грейпфрут.

Обед – овощной салат, свежий горох, капуста, кокосовый орех.

Ужин – овощной салат, шпинат, сваренный на пару лук, баранья отбивная.

Воскресенье

Завтрак – виноград, бананы.

Обед – овощной салат, стручковые бобы, овощной суп, тушеные корнеплоды.

Ужин – овощной салат, тушеные баклажаны, капуста, яйца.

Глава 2

Секреты долголетия от Кацудзо Ниши

Кацудзо Ниши – известный японский целитель. Те читатели, кто интересовался его теорией оздоровления, знают о причинах, которые побудили будущего основателя признанной во всем мире школы физического и духовного оздоровления заняться изучением возможностей человеческого организма. Трагедия юного Ниши заключалась в том, что врачи приговорили его к смерти еще в детстве, не дав ему ни одного шанса на выздоровление, с грустной уверенностью заявляя, что до двадцати лет, может быть, он еще и доживет, но не более. К. Ниши прожил длинную, полную побед над болезнями и дряхлостью жизнь. И главная его победа – это победа над собой. Он не только выжил, но и разработал систему здоровья, которая до сих пор помогает миллионам людей избавиться от болезней и жить полноценно. В том, что это возможно, убеждает долгая и счастливая жизнь обреченного на раннюю смерть официальной медициной автора.

Главная заповедь Ниши: верьте в себя, и только в себя, ни в коем случае не смиряйтесь с болезнями. Можно одержать победу, если действительно захотеть. И не только победить болезнь, но остаться молодым и счастливым независимо от возраста. Он всегда верил, что если человек сумеет раскрыть возможности своего организма, то продолжительность его жизни может вырасти до 100–120 лет потому, что человек биологически запрограммирован на более долгий срок жизни, чем тот период времени, который ему отпущен ныне. Причем его жизнь будет не доживанием в дряхлой, болезненной старости, а продолжением активной молодости.

Принципы питания по Кацудзо Ниши

1. Любой из нас способен съесть так много и столь быстро, что порой сложно понять, а что, собственно, ты съел и какого это было вкуса. Когда порция большая, то по инерции и без особого аппетита, по устоявшейся с детства привычке ничего не оставлять в тарелке, человек поглощает совершенно не перевариваемое организмом количество пищи, что ведет к образованию в нем изрядного количества неосвоенных остатков пиршества. Замените привычные огромные тарелки на посуду менее впечатляющих размеров. Меньше влезет – меньше съешь. В маленькую посуду вы просто физически не сможете положить большую порцию. Затем в первую неделю надо уменьшить объем порции на пятую часть, в следующую – еще на четверть. Таким образом, через 3–4 недели вы сможете без особого дискомфорта уменьшить привычную порцию вдвое.

2. Вкусы японцев абсолютно гармонируют с природой. Они в силу национальной традиции едят только ту пищу, которую считают самой сочной и уже поэтому – свежей для конкретного времени года. Овощи, употребляемые по сезону, значительно полезнее для здоровья. Чем более свежий продукт используется для приготовления блюда, тем больше в нем полезных и нужных организму веществ. На выбор продуктов в Японии помимо сезона, климатической зоны влияет еще и погода. В зимний холод японцы предпочитают мясо, рыбу, согревающие напитки и супы, в летний зной – холодные супы, освежающие виды морской живности, холодную лапшу и салаты.

3. От способа кулинарной обработки напрямую зависит, насколько энергетически наполненной будет пища и сколько она принесет пользы организму. Тут важен правильно выбранный температурный режим и особая нарезка продуктов, к примеру овощей. Японцы умеют это так делать, что овощи не только выглядят привлекательнее, но и готовятся быстрее. А как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше энергии, витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

4. В рационе следует уменьшить количество продуктов, произрастающих далеко от вашего места жительства. Помните, наши бабушки говорили: «Где родился, там и пригодился» – этот принцип принесет, несомненно, большую пользу организму, чем заморские деликатесы.

5. Овощи следует выбирать по сезону. По возможности надо стремиться уменьшить количество овощей, не соответствующих времени года.

6. Для здоровья будет полезнее, если избегать чрезмерного количества продуктов инь – картошки, баклажанов и помидоров.

7. Не стоит употреблять продуктов, содержащих химические красители и другие химические ингредиенты, пряностей, кофе. Следует пить натуральный китайский или японский чай.

8. Птица, рыба, моллюски и мясо диких животных гораздо полезнее, чем продукты питания, произведенные от домашних животных.

9. Полезен здоровью полный отказ от еды и питья, обработанного промышленным способом. К таким продуктам питания Ниши относит сахар, консервированные напитки, пищу с химической окраской и консервы.

10. Варить продукты только в воде, а жарить – на растительном масле.

11. Для правильного усвоения пищи нужен положительный психологический настрой, за обеденный стол нужно садиться с хорошим настроением и в приятной компании.

Инь, ян и еда

Ниши рекомендует придерживаться фундаментальных основ японской культуры, которые связаны с двумя взаимопроникающими и взаимоисключающими силами инь и ян. Суть в том, что инь и ян лежат в основе всего в этом материальном мире. Любое развитие, образование, изменение и взаимодействие могут быть поняты человеком через описание соотношения в них инь и ян. Инь – это энергия или движение, направленное изнутри наружу, оно ведет к расширению. Распространение, рассредоточение, расширение – вот характеристики энергии инь. Ян олицетворяет энергию или движение центростремительного направления и проявляется через слияние, сжатие.

Все в природе можно классифицировать как более склонное к инь или как более склонное к ян. Однако в мире нет ничего автономного, не связанного в разной степени друг с другом, все в нем относительно, поэтому ничто не может нести черты только инь или только ян (как нет в жизни только черного или только белого, как нет любви без ненависти, детей без родителей). Вы сможете разобраться в том, как достичь естественной японской гармонии и равновесия и в теле, и в жизни в целом, познакомившись с основными признаками энергий инь и ян (табл. 2).

Таблица 2

Основные признаки энергий инь и ян

Температура

Инь: Холоднее

Ян: Горячее

Тенденция

Инь: К расширению

Ян: К сжатию

Структура

Инь: Мягче

Ян: Тверже

Поведение

Инь: Спокойное, пассивное

Ян: Агрессивное, активное

Биологическая ориентация

Инь: Растительная

Ян: Животная

Климат

Инь: Умеренный, холоднее

Ян: Тропический, теплее

Направление действия

Инь: Восходящее, направленное наружу

Ян: Нисходящее, направленное вовнутрь

Вкус

Инь: Сладкий

Ян: Соленый

Приготовление пищи (нагрев)

Инь: Кратковременное

Ян: Долговременное

Внешний вид

Инь: Длиннее, тоньше

Ян: Короче, толще

Функция

Инь: Рассеивание

Ян: Слияние

Влажность

Инь: Более влажный

Ян: Более сухой

Цвет

Инь: Темнее

Ян: Светлее

Положение

Инь: Центральное

Ян: Периферийное

Пол

Инь: Женский

Ян: Мужской

Размер

Инь: Большой

Ян: Меньший

Вес

Инь: Легче

Ян: Тяжелее

Не только явления природы, но и продукты и напитки разделяются на инь и ян по наличию в них женского или мужского начала. Вернуть утраченное здоровье, восстановив в организме равновесие инь и ян, можно многими путями, для этого надо только выбрать тот или иной рацион питания, так считает Ниши Кацудзо. Чтобы было легче сориентироваться в инь-янской природе продуктов, приводим таблицу деления продуктов питания по содержа-

нию в них энергий инь и ян, это поможет вам при составлении сбалансированного рациона питания (табл. 3).

Таблица 3

**Разделение продуктов в зависимости
от наличия в них энергий инь и ян**

Очень инь	Менее инь	Инь = ян	Менее ян	Очень ян
Злаки				
Ядра злаков,	Кукуруза, рожь, ячмень, овес, дробленая пшеница, пшено		Гречиха, кукуруза	
Овощи				
Баклажаны, помидоры, сладкий картофель, душистый перец, бобы, огурцы, спаржа, шпинат, артишоки, земляная груша (топинамбур), побеги бамбука, грибы	Краснокочанная капуста, свекла, белокочанная капуста	Морковь, тыква, редис, репа, лук, петрушка	Японский картофель, корень одуванчика, тыквенные зерна	

Фрукты				
Ананас, манго, грейпфрут, апельсины, бананы, ин- жир, фиги, груши	Миндаль, арахис, клубника, груша, мас- лины	Яблоки		
Рыба				
Карп, су- дак, рак	Устрицы, осьми- ног, спрут, угорь, са- зан, палтус, омар, фо- рель, кам- бала	Сом	Кревет- ки, сельдь, сардины	Икра
Мясные продукты				
	Цыплята, зайчатина	Говядина, свинина, телятина	Баранина	Фазан, яйца
Молочные продукты				
Сметана, йогурт, сливки, сливочный сыр, сли- вочное мас- ло	Коровье молоко, сыр камамбер, швейцар- ский сыр	Нежирные сорта сыра	Брынза	
Напитки				
Спирт, вод- ка, вино, пиво, шам- панское, крепкий кофе, кока- кола, какао, фрукто- вые соки, сладкие га- зированной напитки, черный чай	Минераль- ная вода, артезиан- ская вода, ментоловые капли	Липовый отвар	Отвар мя- ты, отвар тимьяна, кипяток	

Приправы				
Имбирь, перец, уксус, лимон, горчица, гвоздика, ваниль	Лавровый лист, тмин, мускатный орех	Розмарин	Тимьян, шалфей, хрен, шафран, цикорий, мумие, полынь	Морская нерафинированная соль
Другие продукты				
Мед, маргарин, шоколад, сахар белый и коричневый, патока	Подсолнечное масло	Кунжутное масло		

Преимущества продуктов питания с точки зрения Ниши

Злаковые

Просо, гречиха, пшеница, рожь, кукуруза, ячмень и рис следует употреблять регулярно. С давних пор люди выращивают и употребляют в пищу эти злаки. Во многих странах зерно почитали как божественную субстанцию. Японское слово, выражающее понятие «мир и гармония», имеет второе значение «есть зерна».

Цельное зерно является наиболее сбалансированным по своей природе продуктом, в нем не преобладают ни инь, ни ян. Использование в пищу цельного зерна подразумевает, что ни одна из съедобных составляющих зерна не удалена в процессе переработки или готовки.

Цельное зерно содержит сложные углеводы, протеины, жиры, витамины и минеральные вещества в пропорциях, идеальных для нужд организма. Оно является великолепным источником клетчатки, комплекса витаминов В, витамина Е, фосфора.

Зерновые не только очень полезны, но и доступны всем, поэтому вы можете не беспокоиться из-за лишних трат на приобретение круп.

Гречиха

Гречиха известна людям более 4 тысяч лет. В ней содержатся органические кислоты, витамины А, Е, С, Р, РР, В₁, В₂, К, белки, близкие по пищевой ценности к животным, минеральные вещества (кальций, магний, фосфор, железо). Гречиха способна выводить радионуклиды из организма, увеличивать мышечную силу и выносливость. Рекомендуются при нарушениях обмена веществ – ожирении, сахарном диабете, при заболеваниях поджелудочной железы.

Пшеница

В древности у многих народов пшеница считалась целебным злаком, которому приписывались даже магические свойства. Зерно пшеницы имеет сложный химический состав, в нем содержатся разнообразные углеводы: простые сахара; дисахариды (сахароза, или тростниковый сахар; мальтоза, или солодовый сахар); крахмал; целлюлоза; гемицеллюлозы; слизи, витамины – тиамин (В₁), рибофлавин (В₂), ниацин (РР), пиридоксин (В₆), токоферолы (Е), пантотеновая кислота и др. Большая часть минеральных веществ находится в периферийных слоях зерна и зародыше.

При прорастании зерна белки, жиры и углеводы распадаются, образуя легко усваиваемые сахара, жирные кислоты, аминокислоты и витамины. Проростки пшеницы способствуют восстановлению всех жизненно важных функций организма: улучшают работу желудочно-кишечного тракта, печени, сердца, увеличивают остроту зрения, помогают сбросить лишний вес. В прорастающем зерне также содержится большое количество редко встречающихся микроэлементов – хрома и лития, которые нужны для профилактики диабета, ишемии, атеросклероза, нервного истощения. Содержащийся в проростках калий улучшает обмен веществ в мышце сердца и поддерживает ее при сердечно-сосудистых заболеваниях, предотвращает увядание мышц и придает им упругость. Наконец, в них есть железо, кото-

рое в сочетании с витамином С надежно защитит организм пожилого человека от анемии. Ежедневная норма – 50-100 г зерна.

Вы можете покупать в магазине хлеб с ростками пшеницы или же прорастить зерна пшеницы в домашних условиях.

Как их приготовить к употреблению? Промойте зерна холодной водой, положите в миску и залейте водой. Всплывшие выбросьте, а осевшие на дно разложите на блюде с плоским дном на марле и залейте водой так, чтобы верхний слой зерен не был покрыт ею полностью. Накройте марлевой салфеткой и поставьте в теплое место на сутки или двое. В течение этого времени проклюнувшиеся ростки достигают оптимальной длины – 1–2 мм. Проросшие зерна можно хранить в холодильнике 2–3 дня под влажной салфеткой. Чтобы получать проростки каждый день, можно раскладывать их на двух блюдах. Таким способом можно проращивать и другие злаки и семена: кукурузу, горох, чечевицу, редис, люцерну или горчицу, также выводящие токсины из организма.

Перед употреблением проросшие зерна промывают и пропускают через мясорубку. Полученную массу заливают кипятком или горячим молоком в соотношении 1:1, добавляют мед по вкусу. Получается полезное и вкусное блюдо, которое лучше всего съедать за завтраком.

Просо

Древнейшее культурное растение (в диком состоянии не встречается). Пшено, изготавливаемое из проса, содержит жиры, большое количество углеводов, витаминов, микроэлементов. Оказывает мочегонное и потогонное действие, способно выводить из организма осевшие в нем антибиотики, улучшает состояние кровеносной системы, печени, рекомендуется при анемии.

Кукуруза

Содержит полезные эфирные масла, витамины группы В, К, D, Е, пектины и дубильные вещества. Обладает мягким желчегонным действием и хорошими сорбционными свойствами. Способствует очищению крови. Кукурузное зерно состоит из значительного количества белка и очень ценных аминокислот – триптофана и лизина, которые не могут синтезироваться в организме человека. Кукурузу используют при лечении заболеваний центральной нервной системы (эпилепсия, психозы, депрессия и др.) и прогрессивной мышечной дистрофии. Масло богато токоферолом (витамин Е). Нерафинированное кукурузное масло рекомендуется как вспомогательное диетическое средство для профилактики и лечения атеросклероза, ожирения, при сахарном диабете, болезнях печени.

Рис – это японское «все»

Если японцу не подали за столом рис (гохан), то он считает трапезу незавершенной. Рис настолько важен, что даже само слово «гохан» в японском языке обозначает не только рис, но и просто еду. В Древней Японии верили, что рис, как и человек, имеет душу, и если относиться к нему с неуважением, то за это можно поплатиться. Рис у японцев не просто аналог нашего хлеба. Из него готовят напитки сакэ (рисовую водку), сетю (японский самогон), мирин (сладкое сакэ), бакусю (особый вид пива), уксус, соусы, пасты, кондитерские изделия и приправы.

Культ риса в Японии породил строгие каноны его кулинарной обработки. Его варят без масла, без соли и специй. Но самое главное в таком важном деле – это соблюдение пропорций. Только тогда блюдо получится таким, каким его любят японцы, – «пушистым, как только что вылупившийся цыпленок, и влажным, как морской песок». Следуя определенным правилам, которым сам Ниши придавал большое значение, вы сможете приготовить рис, сохранив его энергетическую ценность при варке, «по-японски».

1. Перед тем как готовить, промойте рис в большом количестве воды, пока она не станет совсем прозрачной.

2. Замочите рис. Его заливают водой и оставляют набухать на полчаса летом и на 1 час зимой. Что это дает? Рис размягчается, и его намного меньше придется варить. Вследствие этого продукт остается более энергетичным и в нем сохраняется намного больше полезных веществ.

3. Рис и воду возьмите в соотношении 1: 1,25.

4. Во время варки риса нельзя открывать крышку, в противном случае часть необходимого для готовки риса пара тут же улетучится и варка пойдет совсем в другом режиме. Не открывайте крышку еще в течение 10 минут после того, как рис уже готов, – в это время он доходит до кондиции.

5. После того как рис закипел, огонь нужно уменьшить и варить дальше на слабом огне.

Рис в Японии едят с соевым соусом, который японцам и заменяет нашу «белую смерть» – поваренную соль. Часто он подается с предварительно поджаренными на растительном масле овощами и зеленью. Одним словом, добавленные к рису после его приготовления продукты обогащают блюдо и делают его не пресным, несмотря на то что рис готовился без соли.

Рыба и морепродукты

Рыба дает японцам, кроме собственно белков, весь необходимый набор витаминов и минеральных элементов. Доказано, что употребление рыбы хотя бы один раз в неделю более чем в два раза снижает частоту внезапной смерти. Согласно проведенным исследованиям, употребление рыбы пять раз в неделю снижает риск инсульта на 54 %, от двух до четырех раз в неделю – на 27 %, один раз в неделю – на 22 %, а три раза в месяц – на 7 %. К тому же рыба менее калорийна и легче переваривается. Японцы получили это знание эмпирическим путем, а Ниши ввел его в свою систему питания.

Невероятно широкий ассортимент морских продуктов дает японцам прекрасную и доступную возможность почти не употреблять в пищу мяса. Рыбу отваривают в соевом соусе, жарят на открытом огне и на сковороде. Малое использование соли и замена ее соевым соусом, как мы уже отмечали, еще одно из важных правил в питании японцев, которое Ниши рекомендует всем (как, впрочем, и Шелтон).

Свежая рыба, пойманная недалеко от вашего места жительства, обычно попадает на стол в течение двух-трех дней с момента отлова. В ней, как правило, не содержится гормонов, красящих веществ, антибиотиков, консервантов. Исключение составляет пресноводная рыба (прежде всего форель), выращиваемая на специальных рыбофермах, где она получает специальные корма и растет в искусственной среде.

Включение в рацион питания блюд, приготовленных из горбуши, тунца, морского леща, креветок, кальмаров, осьминогов, моллюсков, каракатиц, трепангов, устриц и мидий, крабов, оказывает лечебное действие при атеросклерозе, заболеваниях желез внутренней секреции. Постоянное употребление в пищу этих морепродуктов благоприятно сказывается на сохранении и поддержании потенции у мужчин.

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.