Правильное питание

Валерий Синельников «Питание в благости» (стр.132-140)

**Первое, второе и компот?**

В России, на Украине и в Беларуси, так же как и во многих других странах Восточной Европы, привычной является такая схема обеда: салат или лёгкая закуска, суп, основное второе блюдо и компот или чай. Мы считаем эту схему, в общем-то, оптимальной. Приведем её с некоторыми пояснениями и уточ­нениями.

Перед едой хорошо бы выпить немного тёплой воды или сока, но только если вы хотите это сделать.

Начните обед с салата из свежих овощей, так как он акти­визирует перистальтику желудка и кишечника. Однако салата не должно быть много, иначе эффект будет обратным.

После салата следует съесть суп или овощное рагу, главное, чтобы в них не было избытка сладкого вкуса.

На второе можно съесть блюдо из крупы или бобов с остры­ми приправами. Если вы пока ещё   
не отказались От мяса, не сочетайте его с подобными блюдами, лучше съешьте его за ужином, сочетая   
с овощами.

Можете съесть небольшой десерт, но будьте внимательны, по­наблюдайте, как реагирует на него ваш желудочно-кишечный тракт, не появилась ли тяжесть в желудке или другой дискомфорт.

Естественно, не обязательно есть всё. Если приготовление такого количества блюд для вас неудобно, откажитесь от супа или второго блюда, но старайтесь чередовать их — пусть один день не будет супа, другой — второго.

В **обед пищу можно запивать, но понемногу.** Если у вас сла­бое пищеварение, то лучше в течение приёма пищи воду не пить.

После обеда необходимо дать себе отдых в течение часа, тем более что эффективно работать в это время вы всё равно не сможете — энергия ^уходит на переваривание съеденного. Правда, через некоторое время, когда ваше пищеварение вы­ровняется, для восстановления работоспособности после обе­да вам будет хватать всего нескольких минут отдыха.

Мы уже несколько раз говорили здесь о слабом или плохом пищеварении, однако так и   
не познакомили вас с его призна­ками. Вероятно, стоит восполнить этот пробел.   
Итак, семь при­знаков плохого пищеварения:

1. Через некоторое время после еды возникает тяжесть в животе.
2. Меньше чем через два часа после еды возникают позывы к опорожнению кишечника.
3. Через час-два после приёма пищи заметно снижается работоспособность, умственная или физическая актив­ность.
4. После еды вас одолевает сильная сонливость.
5. Во время или после еды вы чувствуете слабость, тошноту или позывы к рвоте.
6. У вас бывает неприятное ощущение во рту и боли в об­ласти желудка, метеоризм.
7. После еды вас всё раздражает.

Каждый из этих признаков говорит как минимум о том, что продукты питания, которые вы обычно едите, не подходят вам по конституции. А как максимум, что вам пора отправиться к врачу.

Вечер — время отдыха и расслабления

Ужинать лучше всего в 6 часов вечера, летом можно делать это немного позже. На ужин полезнее всего есть тушёные ово­щи с небольшим количеством соли и специй и орехи. По вече­ рам можно есть гречку, так как она, единственная изо всех зерновых, хорошо переваривается даже без сильного влияния Солнца.

Продукты, которые рекомендованы на ужин, дают человеку умиротворение, нормализацию гормонального фона, успокаи­вают нервную систему.

Если вы вернулись домой довольно поздно, позже 8—9 ча­сов вечера, и голодны, то можете поесть овощи, которые вам хорошо подходят по типу конституции, а также орехи.

Фрукты, кисломолочные и зерновые продукты по вечерам лучше не есть. Фрукты и кисломолочные продукты перевоз­буждают организм и ухудшают сон. О зерновых и бобовых мы уже говорили. Те, кто склонен есть их по вечерам, рискуют на­рушить обмен веществ в организме и засорить свой организм токсинами. Следует обратить внимание, что хлеб также отно­сится к зерновой пище.

Кстати, доказано, что основная причина образования фос­фатных камней в почках и желчном пузыре — это вечернее употребление зерновых. Настоятельно рекомендуем вам по­беречь свои драгоценные органы и отказаться от вечерней каши или горохового супа, а также хлеба — потеря невелика, а здоровье сохранится.

В приведённой ниже таблице вы найдёте информацию о том, в какое время дня рекомендуется есть те или иные про­дукты. Эти рекомендации обусловлены не какими-то абстракт­ными доводами, а научными исследованиями процессов, про­исходящих в пищеварительном тракте человека.

**Таблицы оптимального времени приёма  
в пищу различных продуктов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Молочные продукты*** | | |
| *До 6 и после 18 часов* | *Молоко* | |
| *С 6 до 19 часов* | *Масло сливочное* | |
| *С 7 до 19 часов* | *Ряженка* | |
| С 7 до 19 часов | Сметана |
| С 8 до 16 часов | Кефир |
| С 8 до 16 часов | Чистый йогурт |
| С 9 до 18 часов | Творог |
| С 9 до 19 часов | Сыр |
| С 10 до 16 часов | Простокваша |
| ***Фрукты, сухофрукты, ягоды и мёд*** | | |
| С 6 до 21 часа | Изюм |
| С 6 до 18 часов | Крыжовник |
| С 6 до 18 часов | Мёд |
| С 6 до 19 часов | Финик |
| С 6 до 17 часов | Чернослив |
| С 7 до 16 часов | Абрикос |
| С 7 до 20 часов | Банан |
| С 7 до 18 часов | Виноград |
| С 7 до 16 часов | Курага |
| С 7 до 15 часов | Персик |
| С 7 до 16 часов | Слива |
| С 7 до 20 часов | Смородина чёрная |
| С 7 до 19 часов | Хурма |
| С 7 до 19 часов | Яблоко |
| С 8 до 16 часов | Вишня |
| С 8 до 19 часов | Груша |
| С 8 до 18 часов | Земляника |
| С 8 до 19 часов | Малина | |
| С 8 до 18 часов | Облепиха | |
| С 8 до 18 часов | Шиповник | |
| С 9 до 15 часов | Ананас | |
| С 9 до 16 часов | Мандарин | |
| С 9 до 16 часов | Дыня | |
| С 10 до 15 часов | Апельсин | |
| С 10 до 21 часа | Боярышник | |
| С 10 до 18 часов | Гранат | |
| С10до18часов | Калина | |
| С 10 до 16 часов | Клубника | |
| С 11 до 17 часов | Арбуз | |
| С 11 до 15 часов | Грейпфрут | |
| С 11 до 16 часов | Смородина красная | |
| С 11 до 16 часов | Лимон | |
| ***Растительные масла и зелень*** | | |
| С 9 до 18 часов | Масло оливковое | |
| С 9 до 16 часов | Масло подсолнечное | |
| С 10 до 16 часов | Масло соевое | |
| С 11 до 15 часов | Масло горчичное | |
| С 11 до 15 часов | Масло кукурузное | |
| С 11 до 18 часов | Петрушка | |
| С 11 до 20 часов | Салат | |
| С 11 до 16 часов | Укроп | |
| ***Орехи и семена*** | | |
| С 7 до 20 часов | Орех грецкий |
| С 9 до 17 часов \* | Семена подсолнечника |
| С 9 до 18 часов | Орех арахис |
| С 10 до 17 часов | Орех фундук |
| С 11 до 16 часов | Семена тыквы |
| ***Овощи, бахчевые*** | | |
| С 9 до 19 часов | Морковь |
| *С 9 до 20 часов* | *Патиссон* |
| С 10 до 20 часов | Кабачок |
| С 10 до 18 часов | Огурец |
| С 10 до 19 часов | Свёкла |
| С 10 до 19 часов | Тыква |
| С 10 до 17 часов | Редька зелёная |
| С 10 до 17 часов | Репа |
| С 11 до 16 часов | Баклажан |
| С 11 до 17 часов | Болгарский перец |
| С 11 до 18 часов | Капуста белокочанная |
| С 11 до 16 часов | Капуста цветная |
| С 11 до 15 часов | Картофель |
| С 11 до 15 часов | Помидор |
| С11 до 15 часов | Редис |
| С 11 до 15 часов | Редька чёрная |
| ***Крупы*** | | |
| С 8 до 20 часов | Гречневая крупа | |
| С 11 до 14 часов | Горох | |
| С 11 до 14 часов | Фасоль | |
| С 11 до 14 часов | Кукурузная крупа | |
| С 11 до 14 часов | Овсяная крупа | |
| С 11 до 14 часов | Перловая крупа | |
| С 11 до 14 часов | Пшеничная крупа | |
| С 11 до 14 часов | Манная крупа | |
| С 11 до 14 часов | Пшено | |
| С 11 до 14 часов | Рис | |
| С 11 до 14 часов | Соя | |
| ***Специи*** | | |
| С 5 до 21 часа | Фенхель | |
| С 5 до 17 часов | Бадьян | |
| С 5 до 17 часов | Ваниль | |
| С 6 до 17 часов | Корица | |
| С 7 до 21 часа | Кардамон зелёный | |
| С 7 до 18 часов | Тмин | |
| С 10 до 17 часов | Имбирь | |
| С 10 до 16 часов | Кумин | |
| С 10 до IT Часов | Куркума | |
| С 10 до 15 часов | Лавровый лист | |
| С10 до 15 часов | Мак чёрный | |
| С 10 до 17 часов | Манго (порошок) | |
| С 10 до 14 часов | Шамбала (плоды) | |
| С 11 до 17 часов | Асафетида | |
| С 11 до 18 часов | Гвоздика | |
| С 11 до 14 часов \*' | Горчица чёрная | |
| С 11 до 14 часов | Горчица жёлтая | |
| С 11 до 18 часов | Калиджи | |
| С 11 до 16 часов | Кориандр | |
| С 11 до 16 часов | Мускатный орех | |
| С 11 до 19 часов | Перец душистый | |
| С 11 до 15 часов | Перец чёрный | |
| С 11 до 14 часов | Перец красный средней жгучести | |
| С 11 до 16 часов | Перец чили | |
| С 11 до 14 часов | Перец паприка | |