

Симфония питания для гармоничного пищеварения!

Человек живет не тем, что съедает, а тем, что переваривает. Это одинаково справедливо и для ума, и для тела. (Бенджамин Франклин)

Вы, наверное, заметили, что за последние годы очень изменились информация и представление о здоровом питании. Означает ли это, что все, что мы об этом знали, можно выбросить в мусорник? Нет, но, благодаря сотрудничеству многих наук и опыту, улучшилось понимание энергетических процессов в природе и в человеке. И главное ключевое слово здесь – ГАРМОНИЯ!

Все больше человек сотрудничает с природой, а не борется с ней. Чем больше мы приблизимся к ритмам и процессам природы, тем гармоничнее и здоровее будем себя чувствовать. Это история и о снижении веса? Конечно, потому что, понимая, что у меня есть лишний вес, я принимаю, что в моем организме нарушено равновесие, и первое и главное задание – вернуть это равновесие.

Вы когда-нибудь представляли путь пищи, который она проделывает, чтобы организм получил все необходимое и отдал излишки? Если бы мы ели только то, что можно найти в природе, тогда бы нам не надо было волноваться о процессах пищеварения, потому что природа полна глубокой гармонии! Но в реальности система пищеварения тянет серьезный груз, о чем свидетельствуют жжение в желудке, вздутие живота, пищевая аллергия, гиповитаминоз, хронические запоры, мигрень и другие нарушения здоровья. Если мы хотим получить энергию и другую пользу для здоровья из того, что съедаем, то тогда, по мере возможности, мы должны помогать желудочно-кишечному тракту, выбирая лучшие комбинации пищевых веществ, что обеспечило бы эффективное пищеварение, впитываемость пищевых веществ, витаминов и минеральных веществ, хорошее самочувствие и стройное тело!

Будем дружить со своим телом!

Сердечно,
Инга Пуце

Принятие гармоничной еды

- Уменьши принятие жидкости с пищей, которая разбавляет концентрацию пищеварительного сока.
- Фрукты ешь первыми или отдельно, потому что они больше всего содержат жидкости и для их пищеварения меньше всего тратится времени и энергии.
- Температура еды должна быть не выше 40° С, в противном случае страдает слизистая оболочка пищеварительного тракта, потому что белок начинает распадаться тогда, когда температура достигает 60° С.
- Хаотичное принятие пищи затрудняет пищеварение, вместе с этим происходит гниение пищи, что приводит к изменениям клеток.
- Тщательное пережевывание пищи повышает ее биологическую стоимость.
- В системе пищеварения процессы расщепления белковых веществ, углеводов и фруктов отличаются и требуют определенной среды рН. Для белковых веществ необходима кислая среда, для углеводов - щелочная среда, чтобы они достаточно быстро расщеплялись до опознаваемых организмом субстанций.
- Обеспечивая адекватную среду, происходит полное расщепление и впитываемость пищевых веществ, что уменьшает их потребление.
- Если мы следуем рекомендованным комбинациям еды, мы экономим энергию, которая используется для вывода отходов из организма, таким образом его очищая и увеличивая энергию жизни.

Референты:

1. Б. Липтон Dr. h. biol. Биология веры. США, 2008.
2. О. Бутакова, M.D. Азбука здоровья. Россия, 2002.
3. Е. Говард, терапевт питания.
www.deeprootednutrition.com, США.
4. Институт оптимального здоровья.
www.optimumhealth.com, США.
5. D. Gates. Экологическая диета тела. США, 2010
6. Н. Най, M.D., D. Monro, M.D., G. Goodheart, D.C. после наблюдений 50-ти летней клинической практики. США, 2009.



Figūras Draugi

Симфония питания для гармоничного пищеварения



Вода и жидкость

Сладкие фрукты

Манго, Виноград, Хурма,
Бананы, Финики, Инжир,
Сушеные фрукты,
Дыня

Нейтральные фрукты

Яблоки, Груша, Сливы, Абрикосы,
Персики, Нектарины, Черник,
Голубика, Вишня, Папайя,
Малина

Кислые фрукты

Грейпфрут, Апельсин, Мандарин,
Лимон, Лайм, Ананас, Гранат, Клюква,
Кислые яблоки, Кислые вишни,
Клубника, Киви

Жиродержащий белок

Сыр, Молоко, Йогурт, Кефир,
Авокадо, Маслины, Орехи,
Семена

Белки

Мясо, Рыба,
Морские продукты, Яйца

Овощи

Листовой салат, Капуста, Помидор
Огурец, Цукини, Баклажан, Брокколи
Паприка, Стручковая фасоль, Коренья

Сложные углеводы + концентрированные жиры

Хлеб, Картошка, Макароны, Рис,
Зерновые, Мука, Сливочное масло,
Сметана, Растительное масло

Бобовые

Горох, Боб, Чечевица,
Кукуруза

Продукты содержащие сахар

Кондитерские изделия
Пирожные, Конфеты

Условия комбинирования и принятия пищи

- Тщательно прожевывай пищу!
- Десерт ешь первым или отдельно!
- Фрукты ешь 30-60 мин. до приема пищи.
- Дыню ешь отдельно от всех фруктов!
- Концентрированные белковые вещества и продукты хлеба употребляй в разные приемы пищи.
- Если в один прием пищи ешь белки и содержащие крахмал продукты, тогда ешь вместе с овощами.
- Употребляй натуральную, локально выращенную и свежую пищу!
- Термическая обработка существенно уменьшает её биологическую ценность.
- Благодарю за любую еду, которую ешь!
- Вслушайся в свое тело!

Время пищеварения еды

Вода	0-10 мин.
Сок	15-30 мин.
Фрукты	0,5-1 h
Овощи	1-1,5 h
Рыба	1-1,5 h
Молоко, творог	1-2 h
Зерновые	1-2 h
Бобовые, семена, орехи	2-3 h
Мясо	3-4+ h

Твердый сыр	4-5 h
Морские продукты	4-8+ h

Конечные продукты пищеварения выделяются в течении 18-24 h.

Комбинируй те группы пищи, которые между собой «дружат»!

www.figurasdraugi.lv

ул. Тербатас, 59/61-1, LV-1001, Рига,
тел. 67360771, 26185852; э-почта: info@figurasdraugi.lv

© 2012 Figūras Draugi, Формула стройности является зарегистрированным знаком фирмы. Копирование этого материала и распространение – является нарушением закона Авторских Прав!