

## Раздельное питание

Теория раздельного питания имеет свою историю, и благодаря превосходным практическим результатам её популярность растёт.

Этот метод питания даже трудно назвать диетой, потому что разрешается кушать абсолютно всё: мясо, рыбу, яйца, сыр и другие молочные продукты, животные жиры и растительные масла, хлеб, макароны, крупы и др. Нужно только знать, как правильно их сочетать, чтобы не создавать своему организму дополнительных хлопот по перевариванию и усвоению питательных веществ.

Основной принцип раздельного питания состоит в том, что при составлении рациона питания необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении.

Рекомендуется в неограниченных количествах потребление свежих овощей и фруктов. Потребление консервированных продуктов всех видов, а также рафинированной сладкой продукции промышленной переработки (сахар, конфеты, газированные напитки и др.) должно быть снижено.

Важно самым щадящим способом проводить кулинарную обработку свежих продуктов, чтобы при варке, тушении, запекании или жарении максимально сохранить жизненно необходимые компоненты. Соблюдение этих условий позволяет уменьшить затраты энергии на пищеварение, поддерживать кислотно-щелочное равновесие и создаёт оптимальные условия для нормального функционирования органов пищеварения.

По теории раздельного питания, продукты богатые белками (свыше 10 %), и продукты, богатые углеводами (свыше 20 %) следует употреблять не одновременно, а с интервалом в 4-5 часов (не менее 2-х часов). Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Углеводам необходима щелочная среда, а белкам – кислая. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому, если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. Непереваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, при определённых условиях могут стать причиной ряда заболеваний, в том числе и запоров.

К продуктам, богатым белками, относятся: мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.

К продуктам, богатым углеводами, относятся: хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.

Особую группу составляют так называемые нейтральные продукты: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45 %), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты. Характерной особенностью «нейтральных» продуктов является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами.

Как следствие, раздельное питание улучшает общее самочувствие. Значительна польза раздельного питания и для общего состояния при различных заболеваниях желудка и печени, за счет сокращения нагрузок на эти органы.

Конечно, можно сказать с уверенностью, что принципы раздельного питания основаны на стремлении к здоровому образу жизни.

Казалось бы, что никакого вреда данный способ питания не принесёт. Но у теории раздельного питания много противников, которые также приводят научно обоснованные доводы. Очевидно, что в природе крайне мало продуктов, в чистом виде являющихся углеводом, белком или жиром. Каждый из продуктов в той или иной мере состоит из разных пропорций этих компонентов. К примеру, тот же картофель, являясь углеводом, содержит 20% растительного белка. Так что, если судить о каждом продукте в отдельности, принципы раздельного питания, по сути, невозможно соблюдать.

Процесс расщепления компонентов пищи также отличается друг от друга. Углеводы начинают перевариваться ещё в ротовой полости под действием слюны, а в желудке они ждут своего часа для последующей переработке. А вот в тонком кишечнике переваривается всё: и жиры, и белки и углеводы. Получается, что мы не можем контролировать процесс пищеварения. Жиры могут задержаться где-то на пути к толстому кишечнику, или столкнуться по дороге с белками и углеводами, которые по какой-то причине остановились на одном из этапов переваривания. Организм – довольно сложная система и учесть всё практически невозможно.

Вред раздельного питания заключается также и в его последствиях. Фактически, переход на раздельное питание не даёт полноценной нагрузки на различные ферментативные системы. Т. е., если долгое время питаться данным способом, то желудок просто – напросто отвыкнет переваривать продукты. Считается, что такая система питания расслабляет желудок, заставляя его работать однобоко. Люди, приучившие себя к раздельному питанию, уже не могут вернуться к полноценному смешанному питанию. При хронической сниженной работы ферментативных систем возникает закономерное ослабление их функций. Поэтому, если есть увлечение раздельным питанием, не стоит переусердствовать. Иногда нужно давать желудку поработать в полную силу.

Кроме того, от раздельного питания страдает ещё и психика. Известно, что повышенное или просто хорошее настроение напрямую зависит от содержания в головном мозге некоторых нейромедиаторов, а именно серотонина, дофамина и норадреналина. Все они синтезируются в головном мозге. Сравнительно недавно было установлено, что синтез этих гормонов происходит только в том случае, если из кишечника в кровь поступают белки и углеводы одновременно! Поэтому именно для того, чтобы улучшить нам настроение, еда должна быть смешанной. Предпочтительно, когда смешиваются одновременно белки и углеводы.

Прислушивайтесь к своему организму. Ведь по самочувствию и внешним признакам вы всегда сможете определить: вред или пользу приносит вам данный способ питания.

*Наталья Афанасенко,  
врач-валеолог  
отдела общественного здоровья  
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*