**Влияние пищевых продуктов на человека.**

 За прошедшие 100 лет в нашей жизни существенно изменилось питание. Появилось много рафинированных и искусственных продуктов, которые оказались не приспособленными к переработке и усвоению пищи. Желудочно-кишечный тракт портится и изнашивается в первую очередь, а от него патологии распространяются дальше. Поэтому величайшая редкость – настоящее здоровье. Но в большинстве случаев оказывается достаточным изменить питание, и организм быстро начинает самовосстановление.

 Помните древнейшую заповедь – если ты заболел, измени образ жизни. Если это не помогает – измени питание. Если и это не помогает, тогда прибегай к лекарствам и врачам.

 В данной работе я предприняла попытку обобщить и с научной точки зрения объяснить, от каких «рычагов» зависит наше здоровье.

 Невероятная дороговизна на лекарства и медицинскую помощь делает квалифицированное лечение уделом единиц – богатых людей. Но по большому счету знайте – вам никто не сможет вернуть утраченное здоровье, если вы самостоятельно не научитесь периодически очищать свой организм и правильно питаться.

 Человек, потребляющий продукты из региона, в котором он проживает, поступает очень мудро. С помощью свойств продуктов он борется с неблагоприятными внешними условиями. Так, внешней жаре летом он противопоставляет охлаждающие, водянистые свойства растительных продуктов: огурцов, помидор, капусты, ягод, фруктов, бахчевых. И наоборот зимой, употребляя зерновые, орехи, семена, корнеплоды, сухофрукты в сыром и слабо термически обработанном виде, т.е. теплые, он противопоставляет эти свойства холоду и сухости.

 Все это подмечено народной мудростью и прочно вошло в наш быт. Поэтому, если пища цельная, минимально термически обработана , правильное употребление и совмещение – все пройдет во благо.

 Если в питании преобладает пища животного происхождения: мясо, рыба, молочные продукты, яйца и т.д., то наш организм вынужден дополнительно создать мощный обезвреживающий аппарат и затрачивать колоссальные усилия на его поддерживание.

 Наша микрофлора толстого кишечника имеет животные клетки (т. е. микроорганизмы) которые, перерабатывая растительное «сырье», образуют кислую среду и дополнительно кормят организм кислыми продуктами переработки.

 Если «сырье» поступает только животного происхождения (мясо, молоко, яйца и т. д.), то преимущественное развитие получают растительные клетки, которые при своей переработке образуют щелочную среду (гниение), за счет которой в организм поступают страшные яды и создают условия для роста растительных организмов – полипов, рака, плесени и т. д.

 Изобилие белка в организме создает условия для увеличения вязкости крови. Отсюда, подобное сгущение в крови – тромбы; в желчи и моче – камни; в тканях мозга и сердца – инсульты и инфаркты; в соединительной ткани – подагра и т. д.

 Если используются рафинированные, обезвоженные продукты: хлеб, картофель, сахар, варенье и другая «вкусная» ерунда, то они в первую очередь обезвоживают организм, насыщая воду в желудочно–кишечный тракт. Это вызывает сгущение крови, а отсюда – чувство жажды. Поэтому такую пищу мы всегда запиваем, а это портит пищеварение

 Ферменты нашего организма приспособлены к взаимодействию с натуральными частицами сахара, крахмала и т.д., а с измененными, потерявшими свою структуру они это полноценно не осуществляют. Вот отсюда образуется такое количество шлаков, слизей, которые подавляют жизнедеятельность организма.

 Если вы чувствуете себя нормально, то ежедневно старайтесь потреблять продукты, содержащие шесть вкусов: жгуче - кислый, кисло – жгучей, горько – вяжущий, сладкий, солено – сладкий, сладко – кислый – не отдавая предпочтение ни одному из них. Такое потребление пищи будет гармонично стимулировать вашу энергетику. Кулинарная обработка, в некоторых случаях может менять вкус продукта. Например, первоначальный вкус лука – жгучий, после тушения – сладкий вкус.

**Рекомендации, основанные на информации,**

**заключенной в продуктах питания:**

1. Питайтесь цельными продуктами, выращенными в регионе вашего проживания.
2. Питайтесь овощами, фруктами, зерновыми, орехами и т.д. строго по сезону.

Вне сезона года не питайтесь искусственно выращенными овощами привезенных из жарких стран.

1. Тепловая обработка, высушивание на солнце, приправленные специями придают пище «теплые» свойства.

 С возрастом наше пищеварение постепенно слабеет и для того, чтобы его наладить, нужно есть продукты, которые содержат вещества способные «разжигать» пищеварение в нашем организме – это лучше всего делают черный и красный стручковый перец, кардамон, корица, гвоздика, горчица, хрен, а также соль и топленное масло. Прием небольшого количества этих продуктов до еды, во время еды или после возбуждают аппетит, усиливают пищеварительные способности организма. Вот почему раньше пряности в Египте ценились на вес золота. Вышеуказанные продукты лучше всего употреблять в холодные сезоны года, пожилым людям и лицам с пониженным пищеварением.

 Для того чтобы облегчить работу желудочно – кишечному тракту:

1. Кушать в спокойной обстановке и не торопясь.
2. Соблюдать правильную последовательность потребления пищевых продуктов с учетом их сочетаемости между собой.
3. Кушать только когда проголодаетесь. Никаких перекусов между главными приемами пищи.
4. В любом случае вначале употреблять фруктовые или овощные блюда и после этого 1-2 сочетающихся между собой продукта.
5. Пища должна соответствовать сезону года.

Ещё Аристотель говорил: «*Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет его от неприятностей*».

Очень многих волнует вопрос, а можем ли мы с помощью питания влиять на продолжительность жизни? Практика дает положительный ответ. Все долгожители кушали умеренно. Большинство худощавы.

Продукты подвергаются кулинарной обработке в свежем виде, без предварительного хранения в холодильнике. Горячие блюда потребляются сразу же после приготовления, что исключает чрезмерную потерю витаминов. Стол долгожителей богат сырыми овощами в виде салатов, свежей зелени. Они потребляют мало сахара, но много натурального меда и винограда. Воду используют чистую родниковую. Избегают принимать жирную пищу, считая, что она плохо переваривается и ускоряет процесс старения. Соблюдают умеренность в еде. Высокое потребление углеводов за счет растительных продуктов, а следовательно и высокое содержание клетчатки и пектиновых веществ – важная особенность питания долгожителей.

 Мясо нужно употреблять исключительно свежее и при том с зеленью, т.е. в наилучшем сочетании для его усвоения.

 Мы можем прожить дольше, если будем правильно питаться. Например, высушенные абрикосы позволяют всем жить значительно дольше.

 Пища должна быть предельно низкокалорийной, содержать как можно меньше жиров и животных белков и как можно больше овощей, фруктов и блюд с большим содержанием железа.

 Тема, затронутая мной бесконечна. Функция питания – наиболее древняя из всех известных. Именно от того, что и как мы едим, мы получаем и вторичные функции – кровообращение и дыхание, двигательную активность. Поэтому вывод означает: с помощью правильного питания мы можем обрести прекрасное здоровье и долгую творческую жизнь.