Всё взрослые люди мечтают быть здоровыми как можно дольше, вести полноценную жизнь и оставаться активными до глубокой старости. Но, как чаще всего бывает, мы ждем чудес , не желая прилагать усилий. Многие люди сейчас занялись спортом- это замечательно! Но….для полноценного здоровья одного спорта мало, нужно ещё перестроить систему питания и отношения к жизни в целом. Большое разнообразие авторов различных методик дано нам с вами в помощь. Что же выбрать? Это каждый решает сам.

Но я бы хотела предложить ознакомиться с одной интересной книгой, в которой рассказывается о здоровом питании. Возможно, какие-то советы пригодятся вам и окажутся полезными.

Герберт Макголфин Шелтон Жизнь по правилам здоровья. Раздельное питание – основа долголетия . *Классика оздоровления. Теория и практика*

**Здоровое питание**

Человек, который хочет вести здоровый образ жизни, должен соблюдать основные правила здорового питания. Вот они.

**Основные правила здорового питания**

***Есть нужно только тогда, когда вы ощущаете голод***

Голод связан только с физиологической потребностью в питании, а аппетит — это желание поесть, которое может быть результатом различных внешних факторов, воздействующих на разум и чувства.

***Никогда не ешьте при болях, ощущении эмоционального дискомфорта, при повышенной температуре***

Если понаблюдать за животными, можно увидеть, что, когда они болеют, они отказываются от еды. То же самое должен делать и человек.

Еще важный момент — не надо беспокоиться о еде, зацикливаться на том, что вы съели, и испытывать чувство вины или стыда. Съешьте — и забудьте о пище.

***Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или сразу после серьезной работы***

Древнеримская пословица гласит: «Полный желудок не любит думать». Можно сказать, что и работать он тоже не любит. Для усвоения пищи необходимо свободное время. Наш организм не сможет переварить и усвоить пищу, если его энергия направлена на другие дела.

***Не пейте во время еды***

Пить воду нужно за 10–15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

Нельзя принимать с молоком никакой другой пищи.

Прохладительные напитки, лимонады, чай со льдом, мешают и тормозят пищеварение, даже в значительно большей степени, чем вода. Холод прерывает действие ферментов, которым необходима нормальная температура среды. Горячие напитки ослабляют желудок и лишают его энергии. Кофе, чай, какао, лимонад стимулируют аппетит, что приводит к перееданию. Кроме того, в них содержатся вещества, которые нарушают пищеварение, негативно действуют на нервную систему и почки.

***Тщательно пережевывайте, смачивая слюной любую пищу***

Обработка пищи слюной при жевании — это первый этап пищеварения. Тщательное пережевывание позволяет сэкономить организму много энергии и сократить время на переработку пищи.

**Минералы жизни**

**Вот основные химические элементы (в алфавитном порядке), которые обязательно должны быть в пище, которую вы потребляете.**

**Бром** — присутствует в печени, щитовидной железе, надпочечниках и в ногтях. Содержится в основном **в морских растениях.**

**Железо** — основной элемент красных клеток крови, позволяющий связывать кислород. . Много железа содержится **в щавеле, луке, шпинате, редьке, спарже, кольраби, землянике, арбузах, крыжовнике.**

**Йод** — обнаружен в небольших количествах в щитовидной железе и является незаменимым веществом для формирования ее гормонов. Самые богатые источники — **зеленые бобы, спаржа, капуста, чеснок, помидоры, салат, картофель, ананасы, земляника, виноград и груши. Много йода содержится в морской капусте.**

**Калий** — в виде фосфата входит в состав мышечной ткани, участвует в формировании красных клеток крови, тканей мозга, в синтезе гликогена, в сердечной деятельности. Больше всего калия содержится **в помидорах, капусте, салате, репе, щавеле, сельдерее, огурцах, баклажанах, свекле, пастернаке, оливках, чернике, лимонах, абрикосах (особенно в кураге), винограде, бананах, различных видах орехов.**

**Кальций** — Большая часть его содержится в костях и зубах, он составляет важнейший составной элемент крови и мышц. Самые богатые кальцием продукты: **кресс-салат, укроп, листья репы, савойская капуста, салат, одуванчик, мангольд, сельдерей, помидоры, лимоны, клюква, земляника, ежевика, апельсины, бразильские орехи, фундук, миндаль.**

**Кремний** — присутствует в мышечной ткани, волосах, ногтях, поджелудочной железе, соединительной ткани, коже. Вместе с фтором участвует в формировании эмали зубов. Основные источники кремния — **салат, пастернак, спаржа, одуванчик, шпинат, лук, свекла, земляника, вишня, абрикосы, арбузы, яблоки.**

**Литий** — обнаружен в небольших количествах почти во всех частях человеческого тела, но в основном в легких. Литий содержится в некоторых **минеральных водах, морской и каменной соли, в растениях семейства розовых, гвоздичных, пасленовых, к которым относятся помидоры и картофель.**

**Магний**  (в основном в форме фосфата магния) — придает твердость костям и зубам. Зубы содержат больше магния, чем кости. **Самые богатые источники магния — помидоры, укроп, шпинат, салат, одуванчик, щавель, капуста и огурцы, а также ежевика, яблоки, черника, бананы, изюм, ананасы, арбузы и крыжовник, грецкие орехи.**

**Марганец** — содержится в красных клетках крови и железах внутренней секреции. Источники его поступления в организм — **кресс-салат, петрушка, листья настурции, грецкие орехи, миндаль, каштаны.**

**Медь** — найдена в печени, желчи и крови и незаменима для усвоения железа и образования гемоглобина. Медь присутствует **в листьях шпината, сельдерея, салата, лука-порея, в редьке, моркови, репе, свекле, картофеле, зеленых бобах, тыкве, огурцах, помидорах, грушах, яблоках, винограде, оливках, бананах, апельсинах, а также в бобах, чечевице, кукурузе, рисе и в различных орехах.**

**Мышьяк** — в очень небольших количествах присутствует в коже, волосах, ногтях, мозге, щитовидной железе и других железах. В достаточном количестве он содержится во **фруктах и овощах, а также в яичном желтке.**

**Натрий** — в комбинации с хлором является основным элементом крови и лимфы. Главные источники — **сельдерей, шпинат, помидоры, редька, свекла, тыква, морковь, лук, капуста, земляника, гранат, яблоки, авокадо и бананы.**

**Никель** — обнаружен в чрезвычайно малых количествах в различных органах тела, но более всего в инсулине поджелудочной железы.Содержится **в овощах, злаках и фруктах.**

**Сера** — входит в состав фактически всех белков. Много серы содержится **в капусте, укропе, шпинате, репе, клюкве, малине, смородине, фундуке.**

**Фосфор** — принимает участие во многих химических процессах, являясь незаменимым элементом для мозга, нервной системы, для формирования зубов и костей. Главные источники фосфора в пище — **капуста, редька, тыква, кресс-салат, щавель, укроп, огурцы, шпинат, спаржа, смородина, черника, персик, крыжовник, лимон, слива, виноград, арахис, миндаль, грецкие орехи, фундук.**

**Фтор** — найден в крови, зубах и костях и в радужной оболочке глаз. Он участвует в формировании эмали и костей. Самые богатые источники фтора — **кресс-салат, цветная капуста, краснокочанная капуста, чеснок, маслины.**

**Хлор** — участвует в формировании желудочного сока, в больших количествах присутствует в крови, помогает в нейтрализации азотистых продуктов обмена веществ. Самые богатые источники хлора — **помидоры, сельдерей, укроп, салат, шпинат, капуста, пастернак, редька, авокадо, финики, малина, бананы, ананасы, изюм, кокосовые орехи.**

**Цинк** — в соединениях с фосфором важен для мозговой деятельности. В достаточном количестве цинк присутствует **во всех свежих овощах и фруктах.**

**Витамины**

Витаминам можно посвятить отдельную большую книгу, ниже приведены лишь основные сведения о наиболее важных из них.

**Витамин А**

Это жирорастворимый витамин, в основном содержащийся **в зеленых листьях растений, в растительных маслах, яичном желтке, молоке, а также в некоторых фруктах (абрикосы, персики) и овощах (томаты, морковь, капуста). Все желтые овощи и фрукты содержат каротин, или провитамин А, который в печени преобразуется в витамин.**

**Витамины группы В**

Все витамины группы В содержатся **в свежих овощах и фруктах, орехаха, семенах, в молоке и яйцах.**

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**

Лучший источник витамина С — **свежие фрукты, особенно цитрусовые, ягоды и листовые овощи. Температурная обработка и засолка разрушают витамин С, поэтому предпочтительнее употреблять свежие растительные продукты. Так, капуста при варке теряет почти 90 % аскорбиновой кислоты.**

**Витамин D**

Большинство книг рекомендуют в качестве лучшего источника витамина D **тресковую печень и рыбий жир, но зеленые овощи, горох, арахис, миндаль и другие орехи, а также пшеничные отруби содержат достаточное количество этого витамина для обеспечения им организма.**

**Витамин Е**

Этот жирорастворимый витамин содержится **в зеленых листьях, зародышах семян, в оливках и оливковом масле.** Он незаменим для функционирования репродуктивной системы человека, и при его отсутствии может развиваться бесплодие.

**О ценности синтетических витаминов**

Химики, фармацевты, производители искусственных продуктов питания никогда не смогут составить конкуренцию природе в том, что касается создания пищи для человека.

**Калорийность**

**Таблицы калорийности различных продуктов говорят лишь о том, сколько образуется тепла при сгорании этих продуктов в лабораторных условиях, что не имеет никакого отношения к питательной ценности.**

Человек — это не химический аппарат, с которым можно делать все, что угодно. Питание должно быть индивидуальным, а не усредненным, стандартизированным.

**Основные группы пищевых продуктов**

Для того чтобы правильно подбирать продукты для своего питания, необходимо знать, какие продукты относятся к каждой из групп.

**Белки**

Авокадо

Арахис

Все мясные продукты,

рыба, мясо, яйца и дрожжи

Все хлебные злаки

Зрелые бобы

Маслины

Молоко (мало протеина)

Орехи и семена (большинство)

Соевые бобы

Сыр

**Крахмалы**

Арахис

Все хлебные злаки

Зрелые бобы (кроме соевых)

Зрелый горох

Кабачки

Картофель (всех видов)

Каштаны

Тыква

**Сиропы и сахар**

Белый сахар

Желтый сахарный песок

Кленовый сироп

Мед

Молочный сахар

Тростниковый сироп

**Крахмалистые овощи**

Брюква

Морковь

Свекла

Цветная капуста

**Сладкие фрукты**

Бананы

Изюм

Инжир

Мускатный виноград

Финики

Хурма

Чернослив

**Жиры**

Авокадо

Большинство орехов

Жирное мясо

Оливковое масло

Орехи пекан

Ореховое масло

Подсолнечное масло

Сало

Сливки

Сливочное масло

Соевое масло

Суррогатные масла

**Кислые фрукты и овощи**

Ананас

Апельсины

Гранаты

Грейпфруты

Кислая слива

Кислые персики

Кислые яблоки

Кислый виноград

Лимоны

Помидоры

**Полукислые фрукты**

Абрикосы

Груша

Манго

Свежий инжир

Сладкая вишня

Сладкая слива

Сладкий персик

Сладкое яблоко

Черника

**Некрахмалистые и зеленые овощи**

Баклажан

Брокколи

Брюссельская капуста

Горчица

Зеленая кукуруза

Зеленый горошек, огурец

Капуста кормовая

Капуста огородная

Китайская капуста

Кольраби

Кочанная капуста

Кресс-салат, аспарагус

Летняя тыква

Листья репы (зеленые)

Листья свеклы (зеленые)

Лук (перо), лук-шалотт

Лук, лук-порей

Мангольд (листовая свекла)

Огурец

Одуванчик

Окра

Петрушка, водяной кресс

Редис

Репа

Репа, сурепица

Сельдерей

Сладкий перец

Спаржа

Цветная капуста (она же умеренно крахмалистая)

Цикорий (французский)

Чеснок

Шпинат

Щавель (кислый)

**Правильные сочетания пищи**

Основной принцип правильного, здорового питания — разная пища для своего усвоения требует соответствующих реакций пищевых соков.

Изложенные ниже правила сочетания продуктов тщательно проверены многими людьми, и можно с уверенностью сказать, что следовать им могут и здоровые, и больные.

**Кислота — крахмалы**

***Никогда не ешьте крахмалистую и кислую пищу в один прием.***

Это значит, что нельзя есть хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты одновременно с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

**Белки — углеводы**

***Никогда не ешьте концентрированные белки и углеводы в один прием пищи.***

Это значит, что нельзя есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами.

**Белки — белки**

***Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.***

Это значит, что нельзя принимать в один прием пищи орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца и т. д.

**Белки — жиры**

***Не ешьте жиры с белками.***

Это значит, что нельзя в один прием пищи есть сливки, сливочное и растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками.

Вообще, нужно придерживаться правила: **чем менее сложны пищевые комбинации, чем проще блюда, тем более эффективно пищеварение!**

**Кислота — белок**

***Не ешьте кислые фрукты с белками.***

Согласно этому правилу, апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобные кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Любые блюда из фруктов с мясом и яйцами невероятно вредны. **Изыски высокой кухни, в которой мясо подается с ананасами или апельсинами, разрушают наше здоровье.**

**Сахар — крахмал**

***Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи.***

Помните, что сахар, мед, сироп, патока, желе, джемы и подобные сладкие продукты в сочетании с хлебом, злаками, картофелем вызывают брожение.

**Крахмал — крахмал**

***В один прием пищи можно есть только один концентрированный крахмал.***

**Не ешьте картофель с хлебом!**

**Дыня**

***Не ешьте дыню с любой другой пищей. Это же правило касается и арбуза.***

Эти продукты разлагаются в желудке очень быстро и почти обязательно вызовут расстройство, если их есть с другими продуктами.

**Молоко**

***Молоко лучше потреблять отдельно или не потреблять вообще.***

Уже говорилось, что молоко — естественная пища для новорожденных млекопитающих. Причем они всегда принимают молоко отдельно и отказываются от него, как только взрослеют и переходят на обычное питание.

**Неправильные сочетания пищи**

**Изжога, отрыжка, газообразование в кишечнике, а также хронические насморки и кашель — это все последствия неправильного питания!**

**Одна из главных задач раздельного питания — избавить человека от брожения и разложения пищи.**

Обычная еда в обычном доме состоит из хлеба, мяса, картофеля, может быть, супа или пирога, после которых следуют десерты из желе или мороженого, консервированных или тушеных фруктов. Все это сопровождается различными соусами и подливками, сахаром и сливками, приправами и солью, чаем и кофе. Задача людей, которые едят традиционный обед или ужин, — загрузить в желудок как можно больше разнообразной пищи за один прием. Но пищеварительная система не рассчитана на то, чтобы усвоить подобное ужасное сочетание пищи.

**Наслаждение пищей**

Вкусовое наслаждение — одно из важнейших свойств человека.

Высшее наслаждение от еды должно обусловливаться голодом. Чем дольше и больше вы наслаждаетесь едой и чем полнее извлекаете вкусовое ощущение от каждого ее кусочка, прежде чем проглотите его, тем легче будет выделяться желудочный сок, а следовательно, быстрее и эффективнее происходить пищеварение в желудке.

**Как перейти к правильному питанию**

**Будьте упорны в вашей решимости сформировать хорошие привычки, и вы обязательно победите.**

Еда должна быть простой. **Основное правило — разная пища в разные приемы.** Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения.

Вот несколько простых правил, которые позволят вам перейти к правильному питанию.

* **Переходите на естественную диету сразу и настолько полно, насколько позволяют вам обстоятельства**
* **Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов**
* **Начинайте день с сочных фруктов**
* **Съедайте за день хотя бы одну большую порцию салата**
* **Ешьте орехи — главный источник белков**
* **Употребляйте жиры в умеренном количестве**
* **Варите сразу немногие виды продуктов и варите очень недолго**
* **Пейте только чистую воду**
* **Исключайте потребление соли, специй и приправ**
* **Исключайте вредные и бесполезные овощи и фрукты**
* **Откажитесь от денатурированных и искусственных продуктов**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**