Презентация на тему: «Раздельная школа питания .»

Подготовила студентка 36 группы
Шаненкова Александра Сергеевна

- Теорию **раздельного питания** разработал врач-натуролог Герберт Шелтон, основываясь на опытах по изучению физиологии пищеварения, проведённых в лаборатории известного русского учёного И. И. Павлова. И он с успехом подтвердил их на практике (опыт - критерий истины). Около 100 000 очень больных людей прошли через созданную Шелтоном школу раздельного питания, демонстрируя чудеса оздоровления.
- Суть теории раздельного питания: когда в желудок одновременно попадают несовместимые друг с другом продукты, их переваривание затрудняется, а не окислившиеся жиры и углеводы откладываются в виде жира, и потому несовместимые продукты можно употреблять только по прошествии не менее двух часов.

- **Раздельное питание – это разделение продуктов на белковые, углеводные и нейтральные, которые необходимо употреблять в определенной последовательности.**

- Разделение это обуславливает то, что организм для переваривания белков и углеводов выделяет разные пищеварительные соки.

Для переваривания *белковой* пищи организм создает *кислую среду*, а для *углеводистой – щелочную*. Если человек одновременно употребляет и белки, и углеводы, то его организм вырабатывает оба вида ферментов. Так как этим ферментам нужна разная среда, то они начинают противодействовать друг другу. *Переваривание замедляется, полезность продуктов резко падает, а вся система пищеварения работает с повышенной нагрузкой.*

Пищеварение, как сложный биохимический процесс, при раздельном питании происходит в желудочно-кишечном тракте в условиях чистых и с наименьшими затратами гормонов, ферментов, желудочно-кишечного сока. Те люди, которые живут, соблюдая законы совместимости продуктов не знают, что такое тяжесть в желудке, изжога, тупые боли в кишечнике. Раздельное питание, внедренное вместе с поэтапной очисткой тела от шлаков, это путь возвращения тела к жизни по законам природы.

Перейти на раздельное питание никогда не поздно, можно делать это постепенно - к примеру, начать с одного дня в неделю. Со временем вы привыкнете к новому сочетанию продуктов и даже ощутите необычный тонкий вкус пищи. Эффект появится через два-три месяца или даже раньше, если будет проводиться и очистка организма, прежде всего - кишечника.

Раздельное питание - преимущества

- Преимущества раздельного питания заключаются в том, что у человека, его применяющего, уменьшается интоксикация организма, улучшается самочувствие и ощутимо сбрасывается вес. К тому же, если использовать его постоянно, можно добиться неплохих результатов и не набирать лишний вес.

Раздельное питание - недостатки

- **К недостаткам раздельного питания** можно отнести особый режим жизни, который требует этот способ питания, сложный процесс привыкания к нему и постоянное чувство голода. И вряд ли вы будете получать удовольствие от такой еды.

  Не все врачи согласны, что раздельное питание полезно. По мнению критиков, применение этой методики - искусственное нарушение нормального пищеварения. С момента своего появления как биологического вида люди всегда питались смешанной пищей, и для переваривания именно смешанной пищи наш пищеварительный тракт идеально отлажен самой природой. Если же долго следовать правилам раздельного питания, то пищеварительные органы "разучатся" справляться с пельменями и бутербродами, салатами и наваристым борщом. И стороннику новой методики придется всю жизнь отказываться от разносолов и традиционных блюд. Поедание вкуснейших пирожков на празднике может привести к тому, что праздник окажется испорченным.

Основные правила приема пищи при раздельном питаниии.

- ***1.Начинайте есть только при ощущении голода.*** Следует различать голод и аппетит. Проверьте себя: если сухую корочку хлеба вы съели бы сейчас с удовольствием - значит вы голодны. Это основное правило приводит к двух или даже одноразовому приему пищи в день, а также исключает перекусывание между основными приемами пищи, т.к. это серьезнейшим образом нарушает работу пищеварительной системы.

2. Употребление воды.

Прекращайте прием воды за 10 минут до еды и возобновляйте его не менее, чем через полчаса после приема фруктов, через 2 часа после крахмалистой пищи и через 4 часа после белковой.

- **3. Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной пищу.**

- **4. Обязательно отдыхайте до и после еды.**

- **6. Не переедайте.** Желудок должен быть наполнен не более, чем на 2/3 объема (это примерно объем сложенных пригоршней ваших ладоней).

- **7. Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов.**

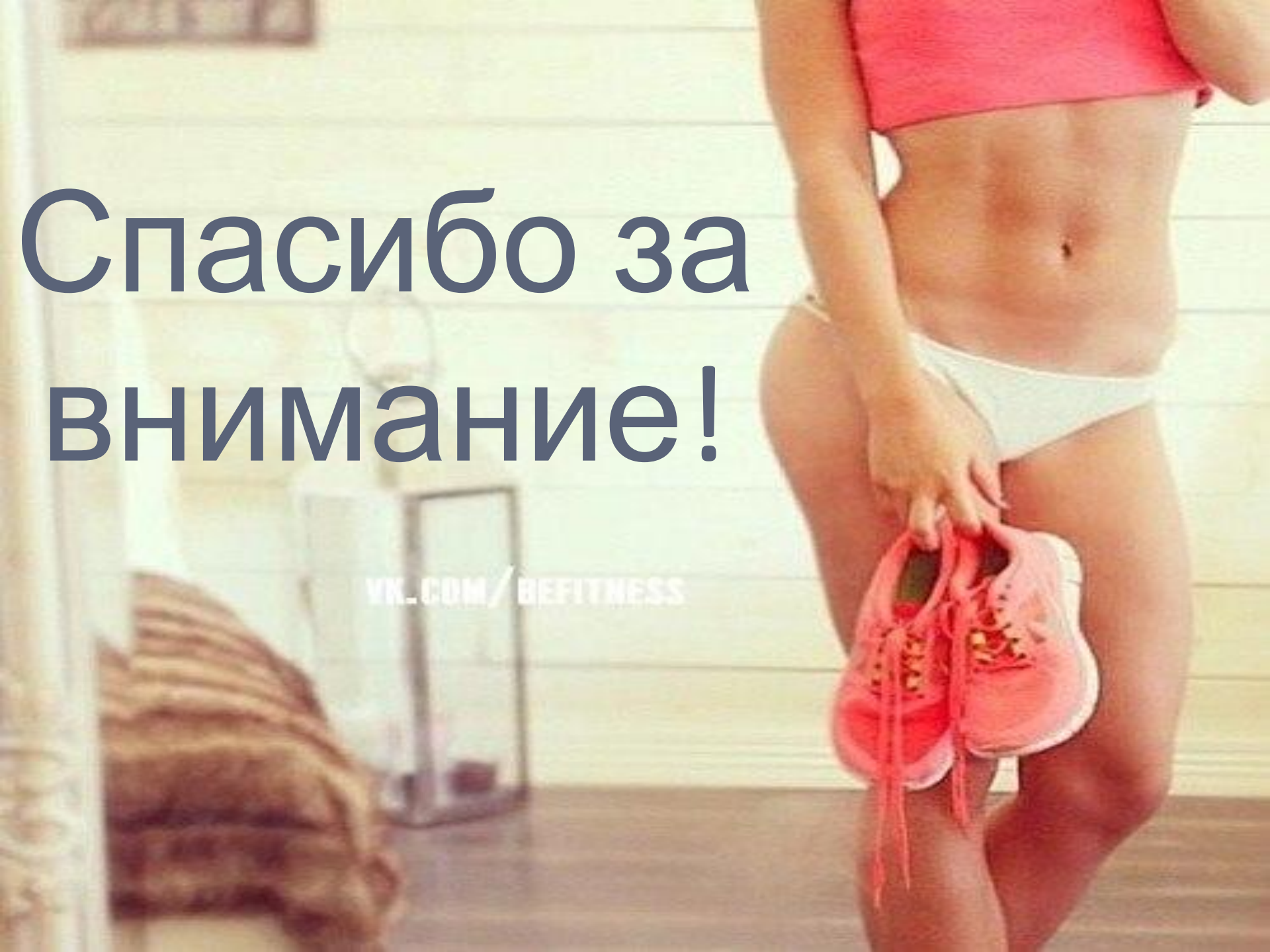
Имеется в виду за один прием. Разумеется, для обеспечения организма необходимыми веществами ешьте разнообразные продукты. Предпочитайте продуктам дальних стран местные. Они находятся в биологическом равновесии с Вашим организмом.

- **8. Важную роль играет температура пищи.** Холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие не обжигать губы и рот, чтобы не возникла необходимость подуть на ложку.

- **9. Половину ежедневно принимаемой пищи должна составлять сырая растительная пища.**

- **10. Фрукты и ягоды.** Отдельно следует остановиться на употреблении фруктов и ягод. Это идеальная пища для человека. Но лучше их употреблять в виде отдельного приема пищи. Либо можно их есть за 20-30 минут перед едой (за это время они успевают покинуть желудок). **Но ни в коем случае после еды**, как, к сожалению, распространено у нас в России.Дыню, чернику следует есть отдельно от всякой другой пищи. Особенно это относится к дыне.

11. Необходимо ограничить.
В первую очередь необходимо исключить или хотя бы значительно ограничить потребление следующих продуктов:
- рафинированный сахар и все приготовленное на его основе;
- колбасы, соленья и копчения всех видов;
- рафинированные масла, маргарин и майонез;
- кофе, чай, какао, напитки типа кола;
- несвежие, вялые овощи и фрукты;
- консервы, сухое и сгущенное молоко.


Спасибо за внимание!
VK.COM/BEFITNESS