

Сыроедение — особый вид вегетарианства

“Ограничьтесь растениями, если хотите питаться сытно и здорово.

ИОАНН ЗЛАТОУСТ

ОСНОВОПОЛОЖНИКИ НАТУРИЗМА

Одну из разновидностей вегетарианского питания представляет сыроедение — питание только сырой растительной пищей, т. е. растениями в их натуральном виде. Отсюда еще одно название сыроедения — натурализм. Согласно представлениям натуралистов, питание сырыми растительными продуктами особенно полезно потому, что организм использует непосредственно энергию живой растительной клетки, которую она, в свою очередь, получила от солнца в процессе фотосинтеза. «Люди, — пишет немецкий ученый, доктор медицины М. Бирхер-Беннер, — питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказывающиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, обладают безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью, стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания».

О пользе растительной пищи в естественном, сыром виде известно давно. М. Бирхер-Беннер в своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетики», изданной в России в 1914 г., выступает против общепринятой точки зрения о том, что критерием ценности пищи является ее калорийность. Ценность продуктов, по его мнению, определяется накопленной ими солнечной энергией. Растения, богатые углеводами, служат наиболее важными источниками энергии для организма. Бирхер-Беннер подразделяет продукты на группы в соответствии с их энергетической ценностью. Так, сырые ягоды и фрукты, злаки и орехи он называет «аккумуляторами энергии первого порядка». Эту же мысль о непосредственной отдаче человеческому организму солнечной энергии, накопленной фруктами и другой растительной пищей, развивают современные болгарские ученые (среди них очень много вегетарианцев). Так, болгарский профессор Тодоров называет сырую растительную пищу «солнечной пищей».

Бельгийский исследователь Дж. Драйз (Dries, 1978, 1989) также считает, что растения способны помимо фотосинтеза абсорбировать солнечную энергию в виде так называемых

биофотонов и накапливать ее в ядре клетки в ДНК, т. е. именно там, где хранится наследственная информация. Биофотоны сырых растительных продуктов различаются длинами волн и частотой колебаний. Большинство растительных продуктов, как указывает Драйз, излучают микроволны длиной порядка 1 см, с частотой колебаний до 1 млн. в секунду. На основании физических характеристик фотонов сырых растительных продуктов автор делает вывод о принципиальной разнице воздействия на организм сырой и термически обработанной пищи.

Один из наиболее популярных практиков сыроедения — американский врач Герберт М. Шелтон, автор многочисленных работ по питанию и голоданию, руководитель клиники лечения заболеваний естественными методами (в г. Сан-Антонио, штат Техас). В своей книге «Ортотрофия» («Правильное питание») Г. Шелтон касается вопросов, над которыми мы часто не задумываемся, но которые, оказывается, составляют основу здорового питания: сколько и как надо есть?

Г. Шелтон пишет, что аппетит человека создается привычкой: можно приучить себя есть мало или очень много. Ребенка в раннем возрасте можно приучить есть круглосуточно, а можно научить довольствоваться 2—4 приемами пищи в день. В основе вкусов человека лежат скорее социальные привычки, а не физиологические потребности. Например, привычка питаться 3 раза в день была повсеместно принята только в последние два столетия, но и сейчас в странах Европы питаются умереннее, чем в Америке. В античную эпоху греки и римляне питались один раз в день; так питалась и армия, состоявшая из атлетов, маршировавших сутками с тяжелой амуницией. Более тысячи лет одноразовое питание вечером, по окончании дневной работы, было нормой для цивилизованных народов, обитавших на побережье Средиземного моря. До XVI в. в европейских странах было принято есть 2 раза в день. Вот как звучит поговорка XVI в.: «Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь до ста лет». На трехразовое питание человечество перешло в результате роста благосостояния европейских стран и желания получать физическое удовольствие, а не из необходимости удовлетворять потребность организма в питании.

Главный прием пищи

Г. Шелтон не согласен, что завтрак должен быть главной едой дня. Усвоение пищи в нормальных условиях требует от 10 до 16 часов. Значит, пища, принимаемая утром, не успеет обеспечить организм энергией для дневной работы. Известно, что переваривание пищи — достаточно энергоемкий процесс, и это мешает выполнению физической и умственной работы днем. Далее, очень вредно есть калорийную пищу при отсутствии голода, а утром, до того как человек поработает и проголодается, часто не бывает аппетита. Поэтому Г. Шелтон советует лучше вообще пропустить утренний прием пищи. В крайнем случае, он должен состоять из одних фруктов или фруктовых соков. Дневной прием пищи должен быть легким. Самый плотный прием пищи — ранний ужин, и его надо съедать после небольшого отдыха от работы. Три «обеда» за день — это перегрузка организма, он рано стареет и изнашивается.

Как есть

“ Приучайте свой аппетит подчиняться разуму охотно.

Плутарх

Если утром понаблюдать, как принимают пищу служащие большого города — в спешке, не прожевывая, просматривая газету, можно понять, почему среди них так распространены вялость и болезни. Пищу надо принимать, когда для этого есть достаточно времени. Любой другой подход противоречит законам физиологии. На одного страдающего от недоедания сейчас приходится 99 человек, страдающих от обжорства. Философы древности гордились своей привычкой к умеренности. Сейчас неумеренное питание — одна из распространенных бед. С самого рождения мы приучаем наших детей переедать: просьбами, угрозами, подкупом и т. д. мы культивируем из них обжор. Главная причина переедания — привычка есть ненатуральную пищу. Большое разнообразие пищи чрезмерно стимулирует вкусовые ощущения и также ведет к перееданию. Но трудно переест при питании необработанной пищей (т. е. растительной). Г. Шелтон приводит слова врача Дж. Ф. Флада: «Человек превращает себя в ходячий отстойник, постоянно носит в себе массу разлагающегося мяса и бродящего крахмала...»

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть: есть только при ощущении голода! Голод — единственный истинный указатель на то, когда есть. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Аппетит — это прямая противоположность голоду, творение привычки и практики, он может возникать при наступлении установленного времени для еды, от вида пищи и пр.

Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, алкоголь и т. п., но у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в них. Никогда не надо есть при повышенной температуре, при болях, недомогании; больной организм, считает Шелтон, нуждается в голодании, а не питании. Поскольку процесс пищеварения отнимает энергию, не следует есть и непосредственно перед серьезной физической или умственной работой или после нее. «Полный желудок не может думать», — гласит римская пословица. Шелтон первым выдвинул положение, согласно которому в один прием пищи должен приниматься один продукт. Он ввел термин «монотрофическая пища» для обозначения практики приема всего одного продукта за один раз, в отличие от монодиеты, когда все время принимается лишь один продукт (одна еда, например молочная). В определенных условиях монодиета (скажем, как временная, разгрузочная) может иметь определенную ценность, но на короткий промежуток времени. Шелтон, не возражая против разнообразия пищи вообще, считал вредной попытку обеспечить все это разнообразие в один прием пищи. По его мнению, это, с одной стороны, ведет к перееданию, вызываемому большим разнообразием продуктов, а с другой — усложняет работу пищеварительного аппарата, вызывая его дополнительное напряжение. Он пишет: «Если у нас 6 блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем когда их три. Переедание наше — в значительной мере результат большого количества

блюд, которые ставят на стол. В результате мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не станет нашим грозным хозяином».

Рекомендации Г. Шелтона не так парадоксальны, как может показаться на первый взгляд. В. А. Иванченко в своей книге «Секреты вашей бодрости» дает советы по поводу того, когда и сколько есть. Максимальный завтрак, утверждает В. А. Иванченко, вызывает чувство расслабления, сонливость, приводит к снижению трудоспособности. Эти ощущения связаны с образованием в двенадцатиперстной кишке эндогенных морфинов, наркотических алкалоидов. Поэтому склонность хорошо и плотно поесть можно рассматривать как своего рода пищевую наркоманию. Теория «утренней нагрузки» не представляется убедительной, и в последнее время получает распространение теория вечерней нагрузки, т. е. максимального ужина. При этом около 50% суточной калорийности приходится на вечерний прием пищи (не менее, чем за 2—3 часа до сна, и не позже 6—8 часов вечера).

Переход на сыроедческое питание требует значительной выдержки, умения управлять собой, ограничивать себя. Становясь сыроедом (натуристом), человек не только перестает потреблять мясные продукты, но и отказывается от привычного для него вкуса вареной, жареной, соленой, острой пищи.

Человеческая мудрость во все века высоко ставила среди человеческих качеств стойкость, выдержку, способность к самоограничению. Философские, нравственные и религиозные системы прошлого считали обязательным условием духовного роста человека воздержание: безудержное удовлетворение физиологических потребностей, в частности постоянное обильное и вкусное питание, в духовном и физическом плане считалось для человека вредным. Посты, предписываемые всеми религиями, преследовали цель заставить человека бороться со слабостями, ограничивать себя, а также помогать организму очиститься от вредных веществ. В современном обществе, члены которого стремятся возможно полно удовлетворять свои желания и прихоти, эта мудрость забыта. Установка на отказ от самоограничения, в частности в питании, привела к значительному росту заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, аллергических), вызываемых обменными нарушениями, к упадку душевного и физического здоровья человека.

Изменение системы питания помогает бросить вредные привычки — курение, злоупотребление спиртными напитками, тренирует волю и дает человеку здоровье; помогает почувствовать самоуважение и найти удовлетворение в самосовершенствовании.

Как перейти на сыроедческую диету

Шелтон считает, что диетическая реформа может быть осуществлена только в случае большого желания человека, наличия у него достаточных знаний и силы воли. Он пишет, что «железо» вашей воли часто более важно, чем железо в вашей еде.

В своей книге «Ортотрофия» Г. Шелтон дает рекомендации, как перейти на новый способ питания — сыроедение. Вот его советы.

1. Переходите на новый способ питания сразу и настолько полно, насколько это возможно. Постепенный переход нецелесообразен. Вначале вы почти всегда будете ощущать недостаток пищи. Возможны головокружение и ощущение слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Все эти симптомы могут быть следствием того, что вы все еще потребляете больше пищи, чем вам нужно. Самый легкий способ перейти на питание сырой пищей — провести кратковременное голодание, которое ускорит перестройку организма.
2. Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов. Таким путем вы съедите не больше того, чем требуется организму. Разнообразие пищи приводит к перееданию.
3. Начинайте дневной прием пищи с сочных фруктов. Фрукты надо есть в сыром виде и целиком. Свежие фрукты лучше сушеных. Консервированные фрукты практически бесполезны.
4. Съедайте за день не менее одной большой порции салата (или два салата). Зеленые листья незаменимы в диете человека, фрукты не могут их заменить. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех видов овощей и потребляться без соли, уксуса, масла и иных приправ. Лук не следует употреблять часто, как и другие овощи с острым вкусом (например, редис).
5. Употребляйте орехи как главный источник белков и легкоусвояемого жира.
6. Употребляйте жиры в умеренном количестве. Не употребляйте их одновременно с белками.
7. Сырая пища является идеальной, но, если вы захотите сварить какой-либо продукт, варите его очень непродолжительное время.
8. Пейте только воду. Все остальные напитки (соки, молоко) можно рассматривать как еду или как яды (кофе, чай, какао, вино и др.). Не пейте при отсутствии жажды. Вода должна быть не холодной, а прохладной.
9. Исключайте потребление соли, перца, специй и приправ. Исключайте вредные и бесполезные растительные продукты (мак, табак, белладонну). Не все растения можно считать пищей. Белый сахар — пища «медленного умирания», так же как белая мука и полированный рис.
10. Воздерживайтесь от вареной пищи, приготовленной заранее, исключайте консервированную пищу, избегайте животных продуктов — мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.
11. Ешьте всегда в умеренном количестве.
12. Употребляйте пищу в правильных сочетаниях. На стол следует подавать овощи, в крайнем случае два вида обработанных овощей вместе с салатом и белковой пищей или крахмалистой. Лучше всего есть сырой салат и белковую пищу (или крахмалистую пищу) без обработанных термически овощей (вареных и пр.).

Необходимо отметить, что вопрос о том, как правильно подбирать продукты для одной трапезы, возникал уже очень давно. Еще Абу Али ибн Сина (Авиценна), ученый, философ и врач, живший в X—XI вв., в своем труде «Трактат по гигиене» в главе «Уравновешение пищи» поднимает вопрос о совместимости различных видов пищи. Он пишет: «Одна из разновидностей уравновешения относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравновешении состоят в следующем. Если за медленно переваривающейся пищей следует быстро переваривающаяся, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникать дальше из-за того, что под ней находится медленно

перевариваемая пища... Время приема пищи также относится к категории уравнивания пищи. Это означает, что вторую пищу следует принимать после того, как первая успела спуститься; принимать пищу надо лишь тогда, когда чувствуется естественный голод, а не случайный или болезненный голод».

Аналогичные мысли высказывал Г. Шелтон. В своей книге «Правильное сочетание пищевых продуктов», впервые изданной в 1951 г. (в нашей стране она была издана в 1991 г.), Г. Шелтон формулирует девять правил, которыми он предлагает пользоваться для обеспечения оптимального сочетания пищевых продуктов в одном приеме пищи. «Утверждение людей, — указывает автор, — что любое сочетание продуктов, которое нам нравится, правильно, основано на предрассудке или слепом фанатизме».

Г. Шелтон обосновывает принципы созданной им теории с учетом достижений физиологии. «Если физиология пищеварения может привести нас к практике приема пищи, которая обеспечит лучшее пищеварение, а следовательно, и лучшее питание, то только глупый будет игнорировать ее огромную важность для нас, как для здоровых, так и для больных». Г. Шелтон многократно ссылается на работы нашего выдающегося соотечественника

И. П. Павлова, который писал, что «каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез, что сила сока меняется в зависимости от качества пищи, что наиболее сильно действующий сок выделяется тогда, когда это наиболее необходимо».

И. П. Павлов показал, что при скормливании собаке хлеба, молока или мяса существует специфика так называемой «молочной», «мясной» или «хлебной» секреции желудочных желез. Эта специфика касается как длительности выделения сока и его количества, так и кислотности, а следовательно, и активности ферментов. Позднее было установлено, что помимо пепсина, расщепляющего белки, желудочный сок содержит также небольшое количество амилазы, расщепляющей углеводы, и липазы, расщепляющей жиры. Известно также, что амилаза и липаза работают с наибольшей активностью в более щелочной среде, а пепсин активен только в кислой среде. Различный характер желудочного сока, выделяющегося на продукт, содержащий преимущественно белок (мясо), крахмал и белок (хлеб) и белок, жир и углеводы (молоко), указывает на способность организма модифицировать и приспособливать секреторную деятельность пищеварительных желез к различным видам пищи. Установлено также, что важнейший орган пищеварительной системы — поджелудочная железа способна выделять в полость двенадцатиперстной кишки панкреатический сок, содержащий одновременно несколько ферментов, расщепляющих три различные группы пищевых веществ (белки, жиры и углеводы) благодаря наличию трипсина, химотрипсина, эластазы, карбоксипептидаз, гидролизующих белки, α -амилазы, расщепляющей крахмал, липаз, гидролизующих жиры.

Длительность, характер и качество панкреатической секреции могут существенно меняться в зависимости от характера потребляемой пищи. Так, Л. С. Фомина (1974) приводит ряд исследований, в которых адаптация поджелудочной железы к характеру питания изучалась у здоровых людей. Испытуемые, разделенные на несколько групп, получали рацион с повышенным содержанием или белков, или белков и углеводов, или жиров и углеводов. В кишечном соке этих людей было установлено специфическое увеличение концентрации

фермента, соответствующего преобладающему в рационе пищевому веществу, и снижение других ферментов, соответствующих веществам, содержащимся в пониженных количествах.

В процессах специфического ферментного приспособления к характеру пищевых веществ участвуют и так называемые адаптируемые кишечные ферменты (в частности, энтеропептидаза, щелочная фосфатаза, сахароза). Так, синтетическая диета с повышенным количеством сахарозы вызывает значительное увеличение фермента сахарозы в кишечном секрете. Противоположные сдвиги наблюдаются под влиянием диеты с пониженным содержанием углеводов (Г. К. Шлыгин, 1967). Таким образом, состав ферментного слоя кишечной поверхности также приспособлен к качеству пищи. Другими словами, «увеличение или уменьшение субстратов в пище сопровождается увеличением или уменьшением уровня соответствующих ферментов в кишечных клетках» (А. М. Уголев, 1967).

Несмотря на имеющийся большой арсенал данных, свидетельствующих о возможности тонкого приспособления деятельности пищеварительных желез к характеру питания, одно из основных положений теории Г. Шелтона гласит: «Ешьте белки и углеводы в разное время». А это значит, что в основном белковые продукты — мясо, яйца, сыр, творог, орехи не следует есть с продуктами, содержащими большое количество крахмала — хлеб и все изделия из муки, каши, картофель. (Необходимо отметить, что сам Г. Шелтон был строгим вегетарианцем, но поскольку его книга рассчитана на широкий круг читателей, то в ней даются также сведения о мясных продуктах.)

Таким образом, привычные для нас сочетания, например, хлеб с сыром, хлеб с творогом, хлеб с яйцами или картофель с мясом, не являются, по мнению Г. Шелтона, оптимальными. Он объясняет это тем, что первые стадии переваривания крахмалов и белков происходят в противоположной среде — ферменты, расщепляющие крахмал, требуют щелочной среды, а белок — кислой. Поэтому белок должен быть съеден вначале, а крахмалистая пища — во вторую очередь, чтобы не мешать расщеплению белка. «Мясо должно предшествовать пудингу, и это наиболее экономичный процесс».

Далее Г. Шелтон предлагает есть один вид белка в один прием пищи, т. е. не сочетать, например, яйца и молоко, сыр и орехи, молоко и орехи. Он не рекомендует употреблять жиры ни с одним видом белковой пищи, так как в присутствии жиров переваривание белков замедляется на несколько часов, что способствует развитию гнилостных процессов в кишечнике. Следовательно, нельзя употреблять в один прием такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительные масла различных видов с сыром, яйцами, мясом. Для снижения неблагоприятного действия жира на переваривание белков Г. Шелтон предлагает употреблять белки с большим количеством сырых зеленых овощей.

Следующее положение Г. Шелтона: «Ешьте кислоты и крахмал в разное время». Автор основывается на том, что даже слабая кислота разрушает амилазу слюны. Тем не менее именно амилазе слюны отводится сегодня важная роль на начальных этапах гидролиза крахмала и гликогена в ротовой полости. Шелтон цитирует Стайлза, который говорит: «Если смешанное питание начнется с кислоты, то трудно представить, каким будет гидролиз

(энзиматическое переваривание крахмала), вызываемый слюной. Тем не менее за завтраком мы постоянно едим кислые фрукты перед кашей и не замечаем вредного эффекта. Крахмал, который избежал переваривания на этой стадии, подвергается действию панкреатического сока, и конечный результат может быть вполне удовлетворительным. Все же разумно предположить, что чем больше работы проделано, слюной, тем легче задача, оставшаяся для других секретов и тем больше вероятность полного переваривания».

Трудно не согласиться с приведенными выше соображениями о том, что секреция пищеварительных желез должна расходоваться экономно, а поэтому не следует путем неправильных комбинаций пищевых продуктов исключать последовательность гидролиза пищевых веществ, в данном случае слюнное переваривание как первый этап гидролитически-транспортной системы. Белки и кислоты Шелтон предлагает также потреблять в разное время. Из-за того, что пепсин, расщепляющий белки, активен только в кислой среде, многие люди, по мнению Г. Шелтона, ошибочно думают, что, принимая кислоты с едой, они помогают перевариванию белка. Шелтон убежден, что на самом деле эти кислоты задерживают выделение желудочного сока и таким образом тормозят гидролиз белка. Поэтому он считает неправильным потребление ананасового сока с мясом, а также майонеза, лимонного сока и уксуса в качестве приправ к салатам. Исключение составляют орехи и сыр, которые благодаря высокому содержанию в них жира замедляют желудочную секрецию на более продолжительное время, чем это делают кислоты.

В качестве основного возражения против предложенной Г. Шелтоном системы сочетания пищевых продуктов его оппоненты выдвигают тезис о том, что «природа сама комбинирует различные пищевые вещества в одной и той же пище». На это Шелтон отвечает, что «между перевариванием одного пищевого продукта, каким бы сложным ни был его состав, и перевариванием смеси различных пищевых продуктов существует большое различие. Организм может легко приспособиться (с точки зрения силы и времени выделения соков) к пищеварительным требованиям одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала с белком. Но когда съедаются 2 вида пищи с различными условиями переваривания, такое приспособление становится невозможным. Если хлеб и мясо съедаются вместе, то вместо почти нейтрального желудочного сока, выделяемого в желудке в первые 2 часа пищеварения хлеба, будет немедленно выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмала резко остановится».

“ «Такого смешивания в природе не увидишь. Животные имеют склонность есть лишь один продукт за один прием. Плотоядные, разумеется, не смешивают крахмалы с белками, птицы клюют насекомых в одно время, а зерно в другое».

Важное место в своей книге Шелтон отводит борьбе с десертами. Его следующее положение звучит так: «Избегайте десертов». Вред от мороженого, съеденного на десерт, равно как и от других охлажденных десертов, Г. Шелтон объясняет тормозящим действием холода на секрецию пищеварительных желез. Он также против фруктов на десерт, так как они легко бродят и, если их есть с другими видами пищи, вызывают вздутие кишечника. Их

надо есть отдельно: кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой. Совершенно отдельно от всякой другой пищи следует есть арбуз и дыню. Это связано с тем, что дыня переваривается не в желудке, а только в кишечнике. Поэтому если ее есть с продуктами, требующими продолжительного воздействия желудочного сока, то она, длительно находясь в желудке, образует много газов, что, в свою очередь, ведет к метеоризму.

Образцы меню, которые приводит Шелтон, явились воплощением на практике его теории правильного сочетания пищевых продуктов. Вот некоторые из них.

Завтрак первый, на выбор

1. 3 апельсина.
2. Неподсахаренный грейпфрут.
3. 200 г винограда плюс 1 яблоко.
4. 2 груши и 8 шт. свежего (или сушенного на солнце) инжира.
5. Намоченный чернослив и 1 яблоко (или груша).
6. 2 груши и горсть фиников или инжира (сушеных на солнце).
7. Блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы.
8. 1 яблоко (или 200 г винограда), порция фиников или слив.
9. Арбуз.
10. Дыня.
11. Персики без сахара.
12. Ягоды без сахара.

Завтрак второй (в полдень), на выбор

1. Овощной салат (морковь, свекла, шпинат),
2. Овощной салат и чашка сухих злаков плюс репа.
3. Сельдерей (или редис) и капуста.
4. Овощной салат, морковь и зеленый горошек.
5. Салат из кислых фруктов и 100 г очищенных орехов.
6. Овощной салат (цветная капуста), кукуруза свежая и чард (листья цветной капусты).
7. Овощной салат (репа сырая) и деревенский сыр.
8. Овощной салат (шпинат сырой) и орехи.

Обед (вечером), на выбор

1. Овощной салат, шпинат, чард.
2. Салат из сырых фруктов, яблоки, орехи.
3. Овощной салат, капуста (китайская), авокадо.
4. Овощной салат, капуста (или свекольная ботва), орехи.
5. Овощной салат, редис (с ботвой), орехи.
6. Салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

В других работах Г. Шелтон приводит варианты меню для желающих включать в пищу овощи, приготовленные на пару, но не советует употреблять их регулярно.

Первый завтрак

1. Дыня сладкая.
2. Яблоко, сушеный инжир и горсть фиников.
3. 200 г винограда, 10 фиников и 1 груша.
4. Грейпфрут и апельсины.
5. 200 г винограда,* финики и чернослив.

Второй завтрак (в полдень), на выбор

1. Зеленый салат, огурец, сельдерей, шпинат на пару и картофель печеный.
2. Зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная) и морковь (на пару).
3. Зеленый салат, лук, швейцарская капуста и горошек.
4. Зеленый салат, капуста, огурцы, свекла (на пару) и кусок хлеба с маслом.
5. Зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный) и кусок хлеба с маслом.
6. Овощной салат, картофель (печеный) и капуста кудрявая (на пару).

Обед (вечером), на выбор

1. Зеленый салат, огурец, помидор, стручковая фасоль и орехи.
2. Овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы и орехи.
3. Сельдерей и редис, капуста (на пару), горчиная ботва и яйца.
4. Зеленый салат, зеленый перец, свекольная ботва, лук (на пару) и орехи.
5. Стручковые бобы, редис, ботва репы и деревенский сыр.
6. Зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару) и яйца.
7. Зеленый салат, цветная капуста (на пару), листья швейцарской капусты (на пару) и 100 г грецких орехов.

Как видим, ряд блюд, рекомендуемых Г. Шелтоном, содержат сезонные и труднодоступные продукты. Необходимо отметить, что школа здоровья, которой он руководил более сорока лет, расположена на юго-западе США, где теплое лето, короткие и мягкие зимы и круглый год обилие фруктов и овощей. Поэтому для тех, кому покажется заманчивым испробовать на себе систему Г. Шелтона (а по всей вероятности, это будут люди с нарушенной функцией пищеварительной системы, у которых не оптимально протекает гидролиз и всасывание пищевых веществ из многокомпонентных смесей), необходимо указать пищевые сочетания, которые Г. Шелтон считал правильными и которые доступны в нашем климате и в наших условиях. Благоприятным является сочетание хлеба с маслом, любых каш и картофеля с любыми жирами (растительными маслами и сливочным маслом). Морковь, свекла, цветная капуста, тыква и другие овощи, содержащие крахмал, хорошо сочетаются со всякой крахмалистой пищей (хлебом, блюдами из круп, картофелем). Продукты, содержащие большое количество белка (творог, сыр, яйца, бобовые), лучше всего сочетаются с сочными овощами (кочанная, брюссельская, листовая капуста, кабачки, салат, огурцы, редис, петрушка).

Интересны идеи сторонника естественных методов оздоровления К. Джеффри. Он так же, как и Г. Шелтон, — популяризатор вегетарианского питания. К. Джеффри считает, что настоящей пищей для человека являются только фрукты и орехи в сыром виде. Он рассматривает питание как одну из составляющих комплекса приемов, обеспечивающих здоровье и бодрость человеку: водных процедур, лечебного голодания, правильного дыхания и пр.

К. Джеффри категоричен в своих рекомендациях в отношении питания. Он признает здоровой и рекомендует почти исключительно сырую растительную пищу. Ее он подразделяет на шесть категорий, в зависимости от действия на организм человека, и дает рекомендации, какой процент из ежедневно потребляемых продуктов питания должна составлять каждая из категорий.

Список 1. Фрукты и ягоды

Все фрукты должны быть съедены в сыром виде, потребление их должно составить 50% общего объема потребляемой пищи. Это яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, смородина, крыжовник, вишня, дыня, арбуз, виноград и пр.

Список 2. Овощи

Все овощи должны быть съедены в сыром виде, их количество должно составить 35% общего объема пищи. Это помидоры, огурцы, редис, морковь, одуванчик, лук-порей, салат, свекла, цветная капуста, спаржа и др. В этот список не включен картофель. Кожица овощей также должна съедаться. При отсутствии овощей употреблять молоко.

Список 3. Крахмалистые продукты

Эти продукты надо съедать сырыми или слегка обработанными термически. Они должны составлять 10% общего рациона. Это бананы, картофель, продукты из цельной пшеницы, другие злаки, соевые бобы, кукуруза, необдирный рис.

Список 4. Концентраты

Концентрированные сахара, белки, жиры должны составлять 5—10% общего рациона. Это изюм, чернослив, финики, яйца, сливки, творог, сухофрукты, мед, нерафинированный сахар, миндаль (без кожицы), грецкий орех и другие орехи, семечки.

Список 5. Отварные овощи

Рекомендуется употреблять только один или два раза в неделю. Варить можно все овощи, кроме капусты, но непродолжительное время. Можно питаться, не включая вареную пищу.

Список 6. Приправы

Растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки, растительная соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей. Приправы должны составлять 1% потребляемой пищи.

К. Джеффри указывает, когда и сколько следует есть. Первый раз, считает он, надо есть в полдень, вторая трапеза — около 6 часов вечера (эти рекомендации совпадают с учением йогов о максимальной активности организма в период от полудня до 6 часов вечера, благоприятной для приема пищи). К. Джеффри считает, что в день следует потреблять около 1,5 кг пищи, с отклонениями от этой нормы в зависимости от возраста, роста, характера работы. Но принцип во всех случаях должен оставаться один — есть как можно меньше, только чтобы удовлетворить голод.

ИЗ ОПЫТА НАТУРИСТОВ

В нашей стране также есть сторонники питания сырой растительной пищей — натуралисты. Известным популяризатором — практиком натурализма (сыроедения) считают журналиста Александра Николаевича Чупруна. Его стаж натурализма насчитывает 17 лет. Тяжелое хроническое заболевание сделало из него, еще молодого мужчины, инвалида I группы. Ничего не помогало больному. И только перейдя на питание сырой растительной пищей, он почувствовал, что болезнь стала отступать. Постепенно состояние А. Н. Чупруна улучшалось, и наконец он стал совершенно здоровым человеком. Сейчас он хорошо себя чувствует, обладает высокой работоспособностью, находится в отличной форме, у него нормальный вес.

А. Н. Чупрун так описывает историю того, как он стал натурастом: «...когда мне было очень худо с сердцем, когда «скорая помощь» посещала меня два-три раза в неделю, товарищ принес мне старую, редкостную теперь книгу Н. В. Тарасова и Т. И. Бохановской «Сырая пища и ее приготовление», изданную этими ленинградскими врачами еще в 1931 году. Два месяца после ознакомления с этой книгой я листал всю вегетарианскую литературу, какую мог найти в больших библиотеках Киева, где жил тогда. Но для того чтобы ощутить практические результаты, потребовалось намного меньше времени. Жесточайшая бессонница, которой я страдал полтора года, исчезла на пятый день, а через два месяца я забыл, где у меня находится сердце. А ведь до этого по утрам его приходилось «унимать» внутривенными уколами папаверина... Началась новая жизнь: у меня упал на восемь килограммов уже повысившийся было вес, я позабыл о гриппе и простудах, о больничных листах и при встрече на улице с участковым врачом уже сам осведомлялся о его здоровье. А год спустя, в 1974-м, мне встретила книга профессора Ю. С. Николаева «Голодание ради здоровья», которая еще более укрепила меня на завоеванных позициях. При каждом «целительном кризе» (а они неизбежны в переходный период, у некоторых сыроедов растягивающийся до 5 лет!) я предпринимал дозированное голодание, сроки его были такими, как рекомендовал профессор Ю. С. Николаев в своей книге для случаев самостоятельных голоданий, без врачебного наблюдения, — 3—4 дня».

Н. А. Чупрун собрал обширнейшую литературу по натурализму, с успехом выступает с лекциями, объединяет сторонников натурализма в стране.

Как выглядит ежедневный рацион натуралиста? Рассмотрим рацион, предлагаемый Н. А. Чупруном. Дважды в день следует съедать большой салат из зелени и овощей с добавлением в количестве 100—200 г масличных семян (смолотый с кожурой в кофемолке подсолнух, кунжут, мак, тыквенные семечки и пр.) или орехов (любых). К салату могут быть добавлены в небольшом количестве ядра абрикоса или 2—3 г цветочной пыльцы, зимой можно добавлять полстакана травяной муки из заготовленных летом сушеных трав и листьев. Допускается один из салатов с зерновыми продуктами, с кашей или с отварным картофелем. Однако строгие сыроеды от вареных продуктов полностью отказываются. Самая полезная каша — гречневая, ее можно не варить, а заливать на ночь водой и есть сырой, а если варить, то очень недолго и есть полусырой. Зерно, и в особенности хлеб, — нежелательная еда для сыроеда из-за несбалансированности белка в зерновых продуктах.

Еще один прием пищи — фрукты; их не надо смешивать в одном приеме пищи с другими продуктами. Фрукты, свежие или сухие, целесообразно съедать на завтрак. Кроме двух

приемов пищи в виде салатов можно добавлять ужин, состоящий из травяного чая с медом или из фруктов.

Другой известный натуралист — Вагэ Даниэлян, живший в Ереване (ныне он проживает в США). В. Даниэлян также пришел к натуразму, желая победить свои тяжелые заболевания. Уже будучи немолодым человеком, перенесшим войну, плен, тяжелые лишения, он прочитал книгу Атерова (Тер-Ованесяна) о целебных свойствах сырой растительной пищи. Решение было им принято сразу же, В. Даниэлян стал сыроедом. Сыроедение не только принесло ему избавление от болезней, но и дало выносливость и энергию, которой мало кто может похвастаться в его возрасте. Он смог выполнять труднейшие йоговские упражнения (например, принимать позу «павлина»), стал заниматься бегом. В течение ряда лет Даниэлян каждое утро пробегал 10 км по гористой местности. Он участвовал и в марафонских забегах на дистанцию 40 км.

В. Даниэлян ничем не болеет, полон энергии и жизнелюбия. Вокруг него объединялись натуралисты Армении; он выступал с лекциями в различных городах, участвовал в переводе книг по натуразму с английского языка (по профессии он преподаватель английского языка). Как питается В. Даниэлян? Все фрукты он ест отдельно от любых других видов пищи (во избежание брожения), т. е. не сочетает фрукты с овощами, крахмалистой и белковой пищей.

Первый прием пищи: при ощущении сильного голода, после физической нагрузки (бег, быстрая ходьба, физические упражнения, физическая работа и т. п.). Употребляются фрукты по сезону или сухофрукты. Может быть натуральный мед.

Второй прием пищи: также при ощущении сильного голода; он состоит из свежих овощей (с добавлением или без добавления нерафинированного растительного масла) и не более 100 г очищенных семян (подсолнух, конопля, кунжут, орехи, миндаль, фундук и др.).

Третий прием пищи (если в нем будет необходимость): фрукты по сезону или сухофрукты. В случае отсутствия фруктов и сухофруктов используется свежеприготовленный сок из овощей (морковь, свекла) или медовая дистиллированная вода.

Суточное количество потребляемой пищи составляет примерно 1500 г. Летом и осенью это количество составляют на 60% фрукты и на 40% овощи и масличные семена или орехи. Зимой же наоборот — 60% овощей и масличных семян или орехов и 40% фруктов или сухофруктов или меда. Добавляются цветочная пыльца и все съедобные дикорастущие травы, особенно крапива.

Говоря о питании сырой растительной пищей, нельзя не сказать хотя бы несколько слов о дикорастущих растениях. Интересные и полезные факты о хорошо знакомых нам растениях, которые, однако, мы обычно не употребляем в пищу, собрал еще один известный натуралист и пропагандист сыроедения — доктор биологических наук из Кишинева Петр Христофорович Кискин.

Крапива

Широко распространенное сорное растение многих широт земного шара. В крапиве много фитонцидов, витаминов (витамин К, В1, В2), каротиноидов органических кислот. Лекарственными свойствами обладают листья, корни, семена. Ранней весной из крапивы готовят салаты и щи. Наиболее ценна она в свежем виде; крапиву добавляют в салат с орехами, в пюре, к похлебкам. Крапиву можно оставлять на зиму в сухом измельченном виде в темных банках.

Крапива используется в медицине как кровоостанавливающее средство при легочных, почечных и маточных кровотечениях, при гинекологических заболеваниях. Крапива показана при лечении ран, язв, при геморроях, как лактоген (усиливает образование молока у рожениц), как противоглистное средство, а также при ожогах и обморожениях. Крапива отличается тонизирующим, вяжущим и желчегонным свойствами. В народной медицине крапиву рекомендуют при подагре, артритах, заболеваниях полости рта, печени, желчных путей, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря. Крапива хорошо зарекомендовала себя при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также как слабительное, мочегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противосудорожное средство, средство для укрепления волос (мытьё головы).

Подорожник

Целебные свойства подорожника были известны древним грекам и римлянам. Его высоко ценили арабские и персидские врачи. Авиценна использовал листья подорожника большого как кровоостанавливающее средство, лечил крапивницу, а семенами — кровохарканье.

В пищу, как и для лекарства, используют листья. Они содержат смолистые, белковые, горькие и дубильные вещества, витамины С и К, каротин, кислоты, полисахариды, танин, следы минеральных солей с преобладанием калия и другие вещества.

Сок свежих растений применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний — дизентерии и диспепсии, колита, энтероколитов, заболеваний мочевого пузыря, верхних дыхательных путей, бронхов, легких. Свежий сок рекомендуют при лечении гангренозных язв и фурункулезов, при бронхиальной астме. Настой из листьев является одним из лучших отхаркивающих средств.

Молодые и нежные листья подорожника большого и ланцетовидного используют для приготовления салатов с луком, картофелем, крапивой, хреном.

Одуванчик

Одуванчик — одно из наиболее распространенных на земном шаре растений. В лечебных целях используют практически все части растения — больше всего корни. В корнях содержатся сахара, 15% белка, около 10% горьких веществ, спирт, холин, витамин В2 и пр. Соцветия и листья содержат каротиноиды, спирты, холин, инозит, витамины В2, В1, С, D, провитамин А. В семенах накапливаются до 20% жирных кислот. В пыльце одуванчика много бора, марганца.

В пищу используют все части растения. Из молодых листьев делают салаты. Из поджаренных корней готовят заменители цикория — суррогат кофе. Для снятия горечи (из-за наличия магнезии) листья предварительно выдерживают полчаса в холодной подсоленной воде. Корни, для той же цели отваривают в подсоленной воде в течение 6—8 мин. Сбирать растения надо на лугах, около рек и на полях, вне черты города, так как там они меньше накапливают свинец из выхлопных газов автомобилей и другие вредные вещества. Еще лучше выращивать одуванчик в огороде.

В народной медицине одуванчик рекомендуется при заболеваниях печени и как желчегонное средство при лечении желчного пузыря в качестве слабительного. Применяется также как отхаркивающее, успокаивающее и снотворное средство. Наружно млечный сок одуванчика применяют для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и пигментных пятен. Одуванчик используют при заболеваниях селезенки, хронической экземе, болезнях крови.

Натуристы используют в пищу листья, цветки этого ценного растения в свежем виде по мере его роста с апреля до ноября, а в зимние месяцы — в засушенном виде и корни.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЫРОЕДОВ

Большой опыт позволил В. Даниэляну разработать рецепты салатов и других блюд, которые он сам и его друзья и единомышленники с успехом используют. Ниже приводятся рецепты В. Даниэляна.

Овощные салаты

1. Пропустить через мясорубку свеклу, морковь, кислое яблоко, накрошить сладкий перец, помидоры, капусту и огурцы, все это смешать, прибавить лимонный или гранатовый сок, растительное масло и приправить ароматной зеленью (петрушкой, укропом, кинзой, реганом).
2. Мелко накрошить листовенный зеленый салат, огурцы, укроп, добавить лимонный или гранатовый сок и залить подслащенной водой.
3. Мелко нарезать портулак, кинзу или петрушку, добавить растертый чеснок, лимонный сок и растительное масло.

Таким же образом можно готовить салат из свекловичной ботвы.

4. Пропустить через терку тыкву и свеклу, добавить сушеный чернослив, корицу и растительное масло.
5. К пропущенной через крупную терку моркови прибавить накрошенный сладкий (болгарский) перец, помидоры, лук, зелень и растительное масло.
6. Пропустить через терку морковь, редьку и кислые яблоки и размешать с мелко нарезанной зеленью, заправив растительным маслом.
7. Пропустить через терку 1 картофелину, 1/2 кг капусты (мелко накрошить), свеклу средней величины, прибавить помидор, лук, растительное масло.

8. Мелко накрошить шпинат, петрушку, чеснок, лук, прибавить растительное масло, помидоры или лимонный сок.
9. Мелко нашинкованную капусту растолочь деревянной толкушкой, прибавить растертый чеснок, укроп, растительное масло, лимонный сок или кислое яблоко.
10. Мелко накрошить спаржу, капусту, зелень и лук, прибавить растительное масло.
11. Лук и помидоры мелко накрошить, прибавить петрушку, чуть проросшую пшеницу, лимонный сок и растительное масло.
12. Натереть на терке морковь и кабачки (в равных количествах), прибавить петрушку, укроп, постное масло и лимонный сок.
13. Накрошить шпинат (сырой), натереть немного красной свеклы, петрушку, чеснок, укроп и добавить растительное масло.
14. Нашинковать капусту, натереть репу и морковь, добавить чуточку меда и растительное масло.
15. Натереть морковь, добавить мелко истолченные орехи и мед.
16. Натереть морковь, немного хрена, накрошить сельдерей, добавить растертые орехи или растительное масло. Орехи и масло можно заменить семенами подсолнуха.
17. Нашинковать капусту, натереть редьку, прибавить укроп или петрушку, лимонный сок (кислое яблоко) и растительное масло.
18. Натереть морковь, прибавить свежий (или размягченный) зеленый горошек, лук, растительное масло и лимонный сок.
19. Натереть редьку добавить клюквенный сок, растительное масло и зелень.
20. Натереть красную свеклу, добавить чеснок, зелень, растительное масло и любые кислые продукты (лимонный или гранатовый сок, кислые яблоки).
21. Мелко нарезать цветную капусту, натереть тыкву, нарезать помидоры, огурцы, зелень и добавить растительное масло.

Способ приготовления блюд из зерновых и бобовых

22. Гречневую муку развести водой (желательно дистиллированной), прибавить растертый грецкий орех, мелко накрошенные лук и чеснок. Можно добавить кинзу или петрушку, а орехи заменить растительным маслом.
23. Овсяную муку развести в воде, подслащенной медом, добавить растертый грецкий орех (или семена подсолнуха), лимонный сок и ваниль.
24. Гречневую муку густо развести в воде (дистиллированной), подслащенной медом, добавить растительное масло и ваниль.
25. Гречневую муку и молотые орехи развести в гранатовом соке, подслащенном медом, и добавить ваниль.
26. Гречневую крупу залить водой и оставить на 5—6 часов. Когда крупа впитает воду и разбухнет, добавить мелко нарезанный лук, зелень и растительное масло. В сезон можно добавить помидоры.
27. Нарезать кабачки дольками толщиной в 1 см, залить растительным маслом и обвалять в гречневой муке. Можно облить лимонным соком.
28. Овсяные хлопья «Геркулес» залить разбавленным медом, добавить мелко растертые орехи. Можно добавить что-нибудь кислое по желанию.
29. Пропущенную через мелкую терку морковь смешать с растертыми орехами, добавить ваниль, положить на тарелку и украсить ядрами абрикосовых косточек

или миндалем.

30. Сушеные фрукты промыть, залить водой (желательно дистиллированной) и оставить на несколько часов. Если сухофрукты не сладкие, можно добавить мед. Получится сырой компот, который хорошо насыщает.
31. В сок шиповника мелко крошить лук, редьку, капусту, морковь, огурец, петрушку, укроп. Получится подобие окрошки.
32. Сухой зеленый горошек, пролежавший в воде одни сутки, пропустить через мясорубку, прибавить лук, чеснок, мелко нарезанные огурцы, красный перец, растительное масло и что-нибудь кислое. Можно прибавить орехи.
33. Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1—2 мм) и лимон с коркой пропустить через мясорубку, замесить гречневой мукой, прибавить растертые орехи и крошенные финики или изюм, или мед. Финики и изюм можно пропустить через мясорубку вместе с пшеницей.
34. Проросшую пшеницу и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед (мед можно заменить финиками или изюмом). Полученную массу замесить гречневой мукой, положить на тарелку и накрыть слоем натертых на терке кисловатых яблок. Вместо яблок можно покрыть «джемом» из пропущенных через мясорубку замоченных сухофруктов. Получится сытный пирог.
35. а) Растертые орехи размешать с медом, добавить ваниль; б) семена кунжута размешать с медом, положить на тарелку, разрезать ромбиками и на каждый ромбик положить по изюминке; в) конопляное семя размешать с медом или с пропущенными через мясорубку финиками или изюмом. Можно добавить ваниль, хотя употребление ванили, в общем, нежелательно.
36. От заранее замоченных овсяных хлопьев «Геркулес» отцедить «молочную» жидкость, добавить пролежавшую одни сутки в воде чечевицу, растительное масло, крошенный лук и лимонный сок.
37. Процедить сок из растолченного и размоченного в воде шиповника, добавить заранее размоченную чечевицу и мелко нарезанный лук и любую зелень. Можно добавить растительное масло.
38. Натереть на терке свеклу, морковь, прибавить орехи, мелко нарезанный лук, немного чесноку и что-нибудь кислое. Орехи можно заменить растительным маслом.
39. Выжатую из размоченных овсяных хлопьев «Геркулес» «молочную» жидкость заправить мелко нарезанным луком, протертым кислым яблоком, морковью и петрушкой.
40. а) Проросшую пшеницу размешать с заранее размоченной гречихой, добавить мед, положить на тарелку и украсить миндалем или орехами, размоченными сушеными абрикосами или черносливом и мелко крошенными финиками; б) проросшую пшеницу размешать с размоченной гречкой, прибавить изюм и немного корицы. Изюм можно заменить финиками или другими сухофруктами.
41. К размоченной гречке прибавить перемолотые орехи, чеснок, лук (лук заранее мелко нарезать, залить нерафинированным растительным маслом и дать отстояться в течение 2—3 часов) и разную зелень. Эту массу завернуть в виноградные и капустные листья. Желательно листья подобрать помягче. Еда эта напоминает голубцы.

42. Пропустить через мясорубку размоченную чечевицу и горох, добавить молотые орехи, лук, чеснок, мелко нарезанную зелень и растительное масло. Этой массе придать форму котлет.
43. Пропустить через мясорубку финики, добавить растительное масло, молотые орехи, немного корицы, гвоздики и, размешивая, постепенно всыпать гречневую и пшеничную муку крупного помола. Положить на тарелку и сверху украсить изюмом и миндалем.
44. Развести овсяную муку в воде, мелко крошить зелень, лук, огурцы и лимонный сок. Можно прибавить чеснок и растительное масло.
45. Перемолоть финики с небольшим количеством апельсиновых и лимонных корок, прибавить корицы и немного растительного масла, положить на тарелку, разрезать ромбиками.
46. Фрукты смолоть в мясорубке (желательно дважды), добавить немного корицы (можно без нее). Посыпать стол гречневой мукой или пшеницей, чтобы не прилипало, и раскатать эту массу прямоугольником 15 X X 5 см и толщиной в 1 см, положить на середину прямоугольника в ряд, вплотную друг к другу, очищенные орехи или миндаль и завернуть трубочкой подобно рулету. Разрезать кусочками желаемой длины.
47. Вынуть косточки из фиников и начинить их любыми орехами или миндалем. Можно начинить финики молотыми в электрической кофемолке семенами кунжута.

В качестве напитков следует употреблять свежеприготовленные фруктовые и овощные соки. Избегать употребления консервированных соков.

Версия #3

Зверобой создал 24 апреля 2025 01:55:37

Зверобой обновил 24 апреля 2025 02:01:00