Глава 16. Сочетание продуктов

Простота в еде

В Эдемском саду мы удовлетворяли жажду и голод под манговым деревом и съедали несколько листочков с растущих под ним растений. Проголодавшись опять, мы ели под смоковницей и т. д. Но в нашем сложном мире очень трудно вернуться к той простоте. Вот почему нам нужна информация о том, как правильно сочетать продукты во избежание проблем с пищеварением.

Кроме того, важно количество еды. Несколько миндальных орешков, пожалуй, сочетаются с чем угодно. Но если вы съедите миндаля больше, чем несколько штучек, он будет хорошо сочетаться лишь с определенными продуктами. А переедание любых продуктов, вне зависимости от сочетаний, приведет к брожению и гниению в ЖКТ.

Простая преимущественно сырая диета автоматически исключает большинство дурных пищевых сочетаний. В традиционном же питании все мешается со всем без каких-либо ограничений. Целью при этом оказывается не легкоусвояемость, а возбуждение вкусовых и др. ощущений. Изначально люди умели наслаждаться естественным вкусом натуральных фруктов и овощей. Человек далеко не сразу научился есть вареную, пряную, жирную, соленую пищу, точно так же как курильщик отнюдь не с первой затяжки научился получать удовольствие от курения. Поэтому требуется немало времени на то, чтобы отучиться от дурных привычек восприятия и заново оценить естественный вкус и аромат фруктов и овощей.

Всякий раз когда вы соединяете разные продукты в одном блюде или в одном приеме пищи, нужно следить за тем, чтобы эти сочетания были легкоусвояемыми. Плохие комбинации продуктов ведут к несварению, брожению в ЖКТ и метеоризму. Все эти симптомы, которые принято считать за норму, в действительности указывают на расстройство пищеварения. Пища бродит и гниет в кишечнике и, вместо того чтобы насыщать тело, отравляет его. Вот почему так важно соблюдать несколько простых правил сочетания продуктов.

Откуда взялось учение о пищевых сочетаниях

Почти сто лет назад американский врач д-р Хей начал изучать пищевые сочетания. В то время никто даже не подозревал, что смешение определенных продуктов может вызвать проблемы с пищеварением. После ряда экспериментов Хей пришел к выводу, что для наилучшего усвоения белковые продукты (мясо, орехи, сыр и т. п.) следует употреблять отдельно от крахмалистых (хлеб, картофель и т. п.).

Эстафету принял д-р Шелтон, выдающийся аналитик и систематик. Он впервые распределил продукты по разным категориям в зависимости от их свойств, выделив такие группы, как кислые фрукты, кисло-сладкие фрукты, сладкие фрукты, крахмалистые продукты и т. д. Шелтон хотел понять, насколько одни категории продуктов сочетаются с другими. Это было куда проще, чем пытаться проверить каждый продукт по отдельности. В итоге он вывел ряд «правил» или принципов, оказавших значительное влияние на более поздние теории питания.

Позднее Даймонды со своей книгой «Fit For Life» (Здоровье на всю жизнь) донесли теорию пищевых сочетаний до массового читателя. С тех пор составлены тысячи таблиц сочетаний продуктов, и все же многих людей эти простые правила приводят в замешательство. Они пытаются следовать им, не понимая их сути.

Ученик Шелтона француз Альбер Моссери отметил, что многие правила Шелтона основываются на его собственном опыте, а не на каких-либо теоретических предпосылках. Моссери считал, что довольно бессмысленно пытаться определить правильные сочетания для продуктов, которые являются вредными и вообще не должны употребляться. По мнению Моссери, рассуждая о сочетании продуктов, которые он сам же осуждал, Шелтон сбил с толку многих своих читателей. Шелтон никогда не предлагал своим последователям мясо, хлеб или зерновые продукты, однако он включил их в свои таблицы сочетаемости. Моссери решил рассматривать сочетание только здоровых продуктов, исключив все остальные, не входящие в «гигиеническую» диету. Многие позднейшие гигиенисты тоже составляли таблицы сочетаемости, куда входили лишь здоровые, гигиеничные продукты. Кроме того, Моссери критиковал Шелтона за то, что многим из своих правил тот не давал вообще никакого объяснения. В итоге Моссери решил, что все эти правила слишком сложны и только обескураживают людей.

Кроме того, Шелтон не учитывал принцип последовательности в питании, то есть порядка, в котором должны употребляться разные продукты. Он не считал это важным, хотя многие более поздние исследователи и эксперты-диетологи увидели огромную пользу в концепции пищевой последовательности. На самом деле это прекрасное дополнение к правилам сочетания продуктов. Соблюдая последовательность в питании, мы без всяких пищеварительных проблем можем съесть за один прием ряд продуктов, которые необязательно «сочетаются» друг с другом, — нужно только употреблять их в правильном порядке. В следующей главе мы подробнее поговорим о последовательности в питании.

Три простых правила сочетания продуктов

Я упростил всю теорию сочетания продуктов, сведя ее к трем простым правилам.

1. Не смешивайте жир с сахаром.

Это правило, наверное, самое важное. Сочетание жиров или белков с сахаром способствует брожению. Впрочем, некоторые авторы допускают сочетание кислых фруктов (например, апельсин) с жиром (орехи, авокадо). Смысл заключается в том, что кислотность этих фруктов способствует перевариванию жиров, а сахара в них содержится немного. Примеры сочетания жира с сахаром: финики с орехами, сухофрукты с авокадо, авокадо со сладкими фруктами, фруктовый салат с кокосом.

2. Не смешивайте кислоту с крахмалом.

Довольно неудачное сочетание! Кислота буквально останавливает процесс расщепления крахмала во рту или же сильно его затрудняет (иногда с болезненными симптомами). Примеры такого сочетания: томаты с (вареным) картофелем, классический бутерброд с помидором, бананы с апельсинами, Апельсины очень кислотны, а бананы, даже спелые, содержат крахмал. Бананы лучше сочетаются с менее кислыми фруктами — сладкими яблоками, манго и т. д.

3. Не смешивайте разные виды жирной пищи за один прием.

Жирная пища трудна для усвоения. Когда в одном приеме пищи объединяются разные виды жиров, пищеварение существенно замедляется. Примерами подобного сочетания могут служить: орехи с авокадо, орехи с растительным маслом, кокос с авокадо, кокос с орехами.

Вот и все правила для сырой / здоровой диеты. Конечно, при желании к этому можно присовокупить еще ряд правил, но они уже будут касаться сочетаний, которые редко используются из-за своей гастрономической непривлекательности. Учитывая только три эти правила, вы избежите большинства проблем с пищеварением, характерных для начинающих сыроедов.

Пояснения

Ниже даются пояснения относительно некоторых сочетаний.

Фрукты + зеленые листовые овощи

Листовая зелень (шпинат, салат-латук, сельдерей и т. д.) с любыми видами фруктов — хорошее сочетание. Оно не нарушает ни одного из трех наших основных правил. Для большинства людей такое сочетание весьма привлекательно, и его легкоусвояемость не подлежит сомнению. Хороший пример этого сочетания — зеленые коктейли (см. Приложение).

Комбинации разных видов фруктов

Чем проще — тем лучше. Но если захотите смешать разные виды фруктов — ничего страшного не будет. Все они хорошо сочетаются друг с другом, за исключением некоторых слишком концентрированных вроде банана или дуриана.

Дыня

Дыня без проблем сочетается с другими фруктами. Даже сам Шелтон говорил об этом в своей книге, но никто этого не заметил, и с тех пор в умах людей живет это строгое, но абсолютно не соответствующее действительности правило, мол, дыню следует есть только отдельно.

Сухофрукты

Сухофрукты плохо сочетаются с большинством кислых и кисло-сладких фруктов.

Несколько дополнительных правил

Хотя эти правила и относятся к продуктам, которые я не рекомендую употреблять, знать их не помешает.

1. Не смешивайте вареный крахмал с сахаром.

Одна из наихудших комбинаций! Неудивительно, что так много людей страдает метеоризмом. Из примеров можно назвать хлеб с вареньем, всевозможную выпечку (пироги, торты, пирожные, печенье), печеная фасоль (с сахаром).

2. Не смешивайте разные виды вареного крахмала.

Это осложняет и нарушает естественный ход пищеварения. В качестве примера можно назвать хлеб с картофелем или картофель с макаронами.

3. Не смешивайте белки с крахмалом.

Типичные примеры: мясо с картофелем, хлеб с мясом, хлеб с сыром.

Эти простые правила являются плодом научного исследования физиологии пищеварения и опыта тысяч людей, собранного за два столетия.

Глава 17. Последовательность употребления продуктов

Речь пойдет об употреблении различных продуктов в определенной последовательности с целью улучшить пищеварение. Концепция последовательности употребления продуктов прекрасно дополняет правила их сочетания. В предыдущей главе мы применили теорию пищевых сочетаний к сыроедению, сведя ее к трем основополагающим правилам:

не смешивайте сахар с жиром;

не смешивайте кислоту с крахмалом (например, с бананами);

не смешивайте разные виды жиров.

В этой главе вы узнаете правила последовательности употребления продуктов, которые прекрасно дополняют правила их сочетания, а в ряде случаев даже их «перевешивают».

Существует ли предпочтительный порядок употребления продуктов, который бы способствовал лучшему усвоению? Да, существует, и вот увидите, стоит только применить этот принцип, и ваше пищеварение навсегда изменится к лучшему. Этот метод также поможет и тем, кому трудно съедать достаточное для полноценного питания количество фруктов и овощей.

Немного теории

Быстро перевариваемой пище приходится ждать, пока медленно перевариваемая пища не покинет желудок. Этот процесс может растягиваться на несколько часов. В течение этого времени многие продукты, особенно фрукты и крахмал, начинают бродить, производя газы и даже спирт.

Оказывается, что, когда продукты съедаются подряд по одному, перевариваться они будут «слоями». Т. е. если последовательно, один за другим мы съедим пять разных продуктов, в ЖКТ может одновременно работать до пяти видов пищеварения, поскольку пищеварительные ферменты будут приспосабливаться к каждому отдельному виду пищи. Но если все эти виды пищи съесть вместе, то желудок окажется заполнен однородной смесью, для переваривания которой потребуется гораздо больше времени и труда.

Многие физиологи подтвердили тот факт, что пища переваривается слоями. Описан случай, когда одного солдата ранило в живот так, что в желудке образовалось широкое отверстие, и несколько врачей могли воочию лицезреть, как происходит процесс пищеварения, и убедиться, что желудок обрабатывает пищу отдельными слоями.

Сначала сочное

Прежде всего уясним, что начинать еду нужно всегда с сочных продуктов, а заканчивать — концентрированными. Сочные продукты, такие, как свежие фрукты, быстро перевариваются и освобождают место для более концентрированных продуктов. Если вы едите в обратной последовательности, т. е. сначала концентрированные продукты, а потом сочные фрукты, последние могут задержаться в желудке слишком долго и забродить.

Если вы съели натощак ломтик дыни, она переварится очень быстро. Не пройдет и получаса, как она уже покинет желудок. Учитывая этот факт, после этого можно смело съесть что-нибудь такое, что с дыней не «сочетается», например, авокадо или орехи.

Сначала фрукты

Сначала ешьте фрукты, а уж потом — овощи или более концентрированные продукты. Только не наоборот! Многие заедают большие порции салата или бутерброд фруктами, а потом жалуются, что от фруктов их пучит. Чтобы избежать этого, всегда ешьте фрукты в первую очередь.

Сначала кислые фрукты

К кислым фруктам относятся цитрусовые, ананасы, киви, томаты и т. д. Съеденные в последнюю очередь, они вызывают у некоторых несварение, так что лучше всегда употреблять их перед прочими видами фруктов.

Примеры плохой последовательности:

орехи — фрукты / крахмал

крахмал — фрукты / крахмал

крахмал — кислые продукты

бананы — кислые продукты

«варенка» — фрукты / орехи

сухофрукты — свежие фрукты

томаты — картофель

Примеры хорошей последовательности:

кислые фрукты — менее кислые фрукты

овощи — крахмал

фрукты — овощной суп (через 20 минут)

дыня — другие фрукты

Время переваривания продуктов

(при раздельном употреблении маленькими порциями)

Очень быстрое: дыня, сочные фрукты, фруктовый сок, овощной сок, овощной суп, салат (без жира)

Быстрое: сырые овощи, салаты (без жира)

Среднее: пареные овощи, легкие крахмалы (например, корнеплоды)

Медленное: зерновые, хлеб, авокадо, растительное масло

Очень медленное: орехи, белковые продукты

Резюме: определяющие принципы

Старайтесь есть по отдельности каждый продукт или несколько однотипных продуктов.

В первую очередь ешьте наименее плотные продукты, в последнюю — наиболее плотные.

Единственное исключение: овощи после орехов, авокадо или любой белковой пищи. Эта последовательность не препятствует пищеварению, так как овощи не предрасположены к брожению.

В заключение напомню, что идеальным остается естественный порядок вещей: ешьте каждый продукт по отдельности!