Автор: Administrator
31.07.2008 14:39 -

Если вам еще не предлагали выбросить гарнир из тарелки с бифштексом или есть сыр вместо бутерброда отдельно от хлеба, то могу вас поздравить - вам крупно повезло с вашим окружением, которое вполне сможет скрасить ваше одиночество до конца ваших дней. Всем остальным можно только посочувствовать! Традиционнейшие сочетания продуктов, например картофельное пюре с молоком и луком вместе с котлетой и хрустящим соленым огурцом, с некоторых пор объявлены страшным ядом, разлагающимся прямо у вас в желудке!И это только одно из удивительных следствий ставшей весьма популярной в последнее время теории раздельного питания, автором которой считается американский врач Герберт Шелтон

Как якобы в заботах о здоровье нам портят аппетит

Уж насколько безграмотен был Герберт Шелтон в элементарных вопросах гастроэнтерологии (именно так, а не иначе!), но даже ему не могла прийти в голову та откровенная чепуха, которую преподносят в своих книгах множество его последователей. Дескать, поскольку в кислой среде желудка перевариваются только белки, то для судьбы углеводов в виде картошки и хлеба они не смогли придумать ничего лучшего, как пустить в обиход ставшую столь популярной в русскоязычной среде откровенную “липу”, что углеводы в желудке за невостребованностью просто гниют!Испортить аппетит можно по-разному…Можно, например, прямо в тарелку соседа по столу кинуть что-нибудь нехорошее…

За последствия я не ручаюсь, но аппетит будет испорчен надолго, если не навсегда! Примерно такого же результата можно добиться, если всерьез представить себе, как у нас там, в желудке, картошка “гниет”, пока рядом лежащий антрекот переваривается!И невдомек доверчивому читателю “оздоровительной макулатуры”, что в желудке концентрация соляной кислоты такова, что порой может растворить гвозди, и как следствие, никакое “гниение” чего бы то ни было там просто невозможно. Скорее наоборот, именно кислая среда желудка обеззараживает поступающую пищу так, что мы иногда можем себе позволить позабыть о правилах гигиены, например “вымыть” яблоко, вытерев его о рукав. Равным образом относительно стерильная среда поддерживается в двенадцатиперстной кишке и в тонком кишечнике. Собственно, интенсивное размножение бактерий начинается только в толстой кишке.

Так в чем же принципиальная ошибка раздельного питания?

Для обоснования раздельного питания Герберт Шелтон апеллировал к известным

фактам раздельного переваривания белков в кислой среде желудка и углеводов в щелочной среде тонкого кишечника. Одинаково его выводы из этих фактов являются просто свидетельством недостаточного знакомства автора теории раздельного питания с элементарными положениями учебника по физиоологии человека. Складывается такое впечатление, что всемирно известный американский врач имел весьма приблизительное представление о существовании между желудком и тонким кишечником двенадцатиперстной кишки. А ведь именно там перевариваются одновременно белки (ферментом поджелудочной железы трипсином и прочими протеиназами), жиры (липазами при участии печеночной и пузырной желчи) и углеводы (различными амилазами). То есть никакого раздельного пищеварения, по крайней мере в двенадцатиперстной кишке, просто не существует! Не худо было бы Герберту Шелтону и всем его легковерным последователям почитать внимательнее любой учебник по нормальной физиологии, хотя бы для медицинских сестер!. Из него можно узнать, что самим своим существованием двенадцатиперсная кишка полностью опровергает концепцию раздельного питания для облегчения пищеварения. На самом деле в пределах двенадцатиперстной кишки никакого конфликта пищеварительних ферментов просто не было и нет! Белки, жиры и углеводы – все вместе, благополучно перевариваются. Общеизвестно, что при тяжелых формах язвенной болезни желудок вообще можно полностью удалить, соединив двенадцатиперстную кишку напрямую с пищеводом, - и ничего, живут себе люди, переваривая белки, жиры и углеводы с помощью только ферментов, выделяемых в полость двенадцатиперстной кишки! Вспомним к тому же, что любой из так называемых натуральных продуктов (например бобовые) изначально содержит все эти компоненты вместе – белки, жиры и углеводы. Равным образом, довольно много растительного белка содержится в картофеле (до 2%), а углеводы присутствуют в мясе (так называемый животный крахмал – гликоген) и т.д.и т.п. И никогда не возникало проблем с перевариванием этих натуральных смесей белков и углеводов! Про индивидуальную непереносимость я здесь не говорю…

Так что же на самом деле происходит при длительном раздельном питании?
Когда мы съедаем преимущественно белки, то для их переваривания выделяются соответствующие ферменты, расщепляющие именно белки: прежде всего, пепсин в желудке и трипсин в двенадцатиперстной кишке. Когда же мы употребляем только углеводы, то для их переваривания требуются только амилазы – ферменты, расщепляющие именно углеводы. Эти обстоятельства не вызывали бы беспокойства, если бы через какое-то время организм не утрачивал способность производить данные ферменты в достаточном количестве. Фактически, переход на раздельное питание детренирует органы пищеварения, поскольку не дает полноценной нагрузки на различные ферментативные системы, что приводит к известному факту: приучившие себя к раздельному питанию уже не могут вернуться к полноценному смешаному питанию.Пищеварительные железы в условиях длительного раздельного питания попросту утрачивают способность переваривать обычную смешанную пищу. При хронической недозагрузке ферментативных систем возникает закономерное ослабление их функций, что и проявляется в неспособности справиться с обычной смешанной пищей.

От раздельной диеты к расщепленной психике

Дело в том, что от раздельного питания страдает не только пищеварение, но и сама психика. Вы никогда не задумывались над одним “наивным” вопросом: Почему многие натуропаты такие злобные? Вот увидят какое-нибудь нарушение заповедей “здорового питания” и тут же скандал затевают, всем настроение портят… Постоянно пугают добрых людей преждевременной смертью от таких ужасных заболеваний , как рак, атеросклероз, сахарный диабет и тому подобный “малиновой жути”… На лице маска вечного недовольства – то, что раньше называлось “постное” выражение лица. Случайно ли такое изменение характера, наблюдаемое у многих поборников “здорового питания”? А не вызвано ли оно изменениями привычек в питании? Ведь все становится очень даже понятным… с точки зрения физиологии.Оказывается, между характером питания и настроением существует прямая взаимосвязь, знакомая каждому, кто имеет сколь-нибудь длительные перерывы между едой. Голодный человек практически всегда злой и неуравновешенный, готов на “всех броситься”. За этим стоит древний инстинкт охотника, помогавший в поисках возможной добычи. Но стоит приходя домой поесть, как тотчас мир вокруг меняется явно в лучшую сторону…Известно, что повышенное или просто хорошее настроение напрямую зависит от содержания в головном мозге некоторых нейромедиаторов, а именно серотонина, допамина и норадреналина. Все они синтезируются в мозговой ткани только из одной аминокислоты L-триптофана, которая доставляется в головной мозг из потребленного с пищей белка, например мяса, и сравнительно недавно было установлено, что синтез происходит только в том случае, если из кишечника в кровь поступают белки и углеводы ОДНОВРЕМЕННО! Тогда углеводы, всосавшиеся в кровь в виде глюкозы, тут же проникают в головной мозг и одновременно открывают доступ в головной мозг триптофану. А далее в головном мозге из триптофана синтезируются серотонини с допамином, которые и дают чувство приятного умиротворения, наступающее вскоре после еды. Так вот, именно для того, чтобы улучшить нам настроение, еда должна быть смешанной, особенно предпочтительно, когда смешиваются одновременно белки и углеводы: “Первое блюдо, второе блюдо… А компот?” Вам теперь понятно, в чем заключается смысл “сладкого”, подаваемого как третье блюдо? Вот именно, для того чтобы поднять настроение после еды, мы и задаем этот сакраментальный вопрос: “А что у нас на сладкое?” Именно этой цели служат кисло-сладкие соусы ряда национальных традиций питания, как, например, в китайской кухне, где сахар добавляется практически во все блюда.Связь между смешанным (белково-углеводным) питанием и настроением оказалась настолько тесной, что в последнее время такая диета расматривается как реальная альтернатива широко используемым антидепрессантам нового поколения типа прозак, которые различными способами также увеличивают содержание все того же серотинина вместе с допамином и норадреналином. Надо ли объяснять, что при таком “лечении” депресии (хронически пониженного настроения) с помощью всего лишь обыкновенной диеты (которая ничем от обычной традиционной кухни не отличается) никаких побочных эффектов не возникает. Одним словом, питайтесь правильно, и с головой будет все в порядке! Попробуйте вернуться к старому как мир завтраку с бутербродом из булки (углеводы) с колбасой и сыром (белки) плюс чай с лимоном (легкоусвояемые углеводы и витамины), и вы обнаружите довно забытую радость, исходящую чуть ли не из области желудка (если, конечно, еще не утратили за время увлечения раздельным питанием способность переваривать смешанную пищу).Таким образом, столь широко пропагандируемое ныне

раздельное питание (белки отдельно от углеводов и т.п.) представляют собой не что иное, как прямой путь к снижению поступления L-триптофана в мозг, и приводит соответственно, к уменьшению содержания в головном мозге нейромедиаторов хорошего настроения. Получается, что раздельное питание фактически ведет к немотивированным поступкам, депрессиям, широко распространенным именно в последнее время. В этой связи вызывает опасения и система питания по Монтиньяку, в которой рекомендуется значительно уменьшить легкоусвоямые углеводы, например обычный сахар. Все было бы хорошо, но голова от такого питания перестает нормально функционировать, поскольку для питания нервных клеток требуется именно легкодоступная глюкоза. Многие отмечают, что при следовании рекомендациям Монтиньяка наблюдается снижение умственной работоспособности, памяти, быстроты мышления и … опять таки настроения!Вот так…

Ссылки по теме: 1.Физиология человека Под ред. Р.Шмидта, Г.Тевса. – М.:Мир, 1996.2. Грин Н., Стаут У., Тейлор Д. – Биология – Т.2. – М.:Мио,1990. (по книге Ринада Минвалеева “Коррекция веса” Теория и приктика здорового питания СПб.: Питер, 2001. –128с.)