# Теория раздельного питания

Теория раздельного питания имеет свою историю, сторонников и оппонентов.

Основной принцип метода раздельного питания состоит в том, что при составлении рациона необходимо учитывать совместимость отдельных продуктов при пищеварении.

По теории раздельного питания, продукты, богатые белками (белков свыше 10%), и продукты, богатые углеводами (свыше 20%), не надо употреблять одновременно, а с интервалам во времени 4-5 часов, но не менее двух часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ.

Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия, различное время и различные ферменты. Обработка углеводов требует меньшего количества времени, чем расщепление белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то какие-то из этих веществ будут усвоены хуже. Не переваренные остатки пищи, скапливаясь в толстой кишке, при определенных условиях могут стать причиной ряда заболеваний.

Этот метод питания даже трудно назвать диетой, потому что разрешается абсолютно все: мясо, рыба, яйца, сыр и другие молочные продукты, животные жиры и растительные масла, хлеб, макароны, крупы и др. Нужно только знать, как правильно их сочетать, чтобы не создавать своему организму дополнительных хлопот по перевариванию и усвоению питательных веществ.

К продуктам, богатым белками, относятся мясо, рыба, субпродукты, яйца, нежирные молочные продукты, бобовые, орехи и др.

К продуктам, богатым «тяжелыми» углеводами, относятся хлеб, мука, крупы, макаронные изделия, картофель, сахар и др.

Особую группу составляют так называемые «нейтральные» продукты: животные жиры, сливочное масло, сметана, сливки, жирный творог, жирные сорта сыра (жирностью более 45%), сухофрукты, зелень, свежие овощи и фрукты. Их характерной чертой является то, что они совместимы и с продуктами, богатыми белками, и с продуктами, богатыми углеводами. Причем желательно, чтобы свежие овощи и фрукты составляли более половины продуктов дневного рациона.

Перейти на раздельное питание можно постепенно, к примеру, начать с одного дня в неделю. Со временем вы привыкнете к новому сочетанию продуктов и даже ощутите необычный тонкий вкус пищи.