

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**Мы едим для того, чтобы наполнить наш организм строительным материалом и энергией.** Чтобы все клетки и системы могли нормально функционировать, регенерировать и развиваться.

Тело человека – совершенный механизм с уникальными средствами реабилитации и защиты. Наша биохимическая лаборатория в состоянии вырабатывать все необходимые средства защиты от любых болезней. Благодаря этому, мы можем иметь **крепкое здоровье, высокую умственную и физическую работоспособность.**

В основе полноценного питания лежит естественная живая пища – **СВЕЖИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Они являются лучшими аккумуляторами энергии, так как получают ее от самой Природы – солнца, воздуха, воды, земли. Это овощи, фрукты, ягоды, мед, зелень, бобовые, крупы. Идеальный вариант - употребление этих продуктов в сыром виде. Сюда также относятся отвары и настои из ягод, трав (шиповник, мята, лист смородины и т.д.).

Необходимо употреблять в пищу **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ПРОДУКТЫ ИХ СОДЕРЖАЩИЕ:** оливковое, рапсовое, подсолнечное, кукурузное, соевое масла, авокадо, орехи, семечки.

**Итак, злаки, овощи, фрукты, зелень, растительное масло должны составлять около 70% ежедневного рациона.**

**Знайте, что...** все важнейшие составляющие пищи - углеводы, жиры, минеральные соли, микроэлементы, витамины - в растительной пище находятся в оптимальных отношениях и количествах в отличие от животной пищи. При соблюдении сбалансированной растительной диеты человек получает все 20 незаменимых аминокислот и необходимые для нормальной жизнедеятельности ненасыщенные жирные кислоты.

Ешьте регулярно **КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

Употребляйте в пищу как можно больше **ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ АНТИОКСИДАНТЫ,** – оливковое масло, хорошие сорта чая, овощи, фрукты. В овощах и фруктах содержится более 600 природных антиоксидантов.

**Знайте, что...** животные жиры, мясо, колбасы, сахар и сладости, насыщенные жиры, мучные продукты - типичные окислители. Окислители, содержащиеся в пище, способствуют росту опухолевых клеток. Щелочная пища, особенно листовые овощи и корнеплоды, фрукты, бананы и молоко, в свою очередь нейтрализует эти окислители. Как дополнение, хороший нейтрализующий эффект дают физические упражнения и активное дыхание.

Сегодня часто рекомендуют принимать дополнительно **ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ.** Это связано с тем, что современные почвы обеднены, загрязнены химикатами и пестицидами. И то, что на них растет, также обеднено полезными веществами.

**Обратите внимание, что химически синтезированные витамины опасны для здоровья, вызывают многие серьезные заболевания, в том числе рак!**

Принимайте витамины и микроэлементы, полученные из естественного сырья. При выборе биодобавок обращайтесь внимание на компанию-производитель. **Избегайте подделок!**

Рекомендуем свести к минимуму или даже совсем исключить из рациона следующие продукты:

**1. ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.** Мясо и рыба, яйца, птица и изделия из них требуют много времени и энергии для переваривания. Они содержат в себе продукты распада тканей, антибиотики, стимуляторы роста, которые добавляются в корма для животных. Мясо несет информацию об эмоциональном состоянии животного перед смертью - паники и страха.

Мясная пища вызывает в кишечнике процессы гниения, отравляя весь организм. После ее переваривания появляются пуриновые основания, которые не может обезвредить даже печень; они делают человека более раздражительным и агрессивным.

Чрезмерное количество белков вызывает зашлаковывание тканей и неблагоприятную метаболическую среду в организме. Дневная потребность в белке может быть целиком и полностью восполнена растительной пищей и кисломолочными продуктами.

**2. ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, МАРГАРИН, МАЙОНЕЗ.** Животные жиры способствуют развитию атеросклероза, нарушают работу печени, желчного пузыря, а через них и всего организма.

Лучше употреблять неочищенное масло из непареных семечек. Неочищенное масло имеет темный цвет, запах, осадок.

Хранить его надо в стекле с плотно закрытой крышкой и не в холодильнике. В пластике хранить не рекомендуется (как и любой другой пищевой продукт).

Вредны! Гидратизированное масло – обработанное горячей водой и паром, в нем почти нет осадка, светлое.

Рафинированное недезодорируемое – обработано щелочью.

Рафинированное дезодорированное – удалены пахучие вещества, прозрачное, без запаха.

**3. САХАР И ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОДУКТЫ.** Лучше заменить сахар сладкими фруктами, ягодами, сухофруктами и медом, натуральными соками винограда и яблока. Сахар преждевременно разрушает зубы, вызывает нарушения обмена веществ. Для усвоения сахара требуется большое количество витамина В1, необходимого для работы нервной системы. Сахар с крахмалом и белками вызывает процессы брожения. Сахар с фруктами закисляет кровь – это вредно.

**4. КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА.** Сгущенное молоко, сыр (кроме нежирных и несоленых сортов типа "Адыгейский"), сливочное масло и прочее, так как их употребление приводит к перенапряжению пищеварительных органов, вызывают диспропорцию в обмене веществ.

**5. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ИЗГОТОВЛЕННЫЕ НА ДРОЖЖАХ.** Они способствуют образованию в теле избытка слизи и возникновению газообразования, подавляют микрофлору кишечника, снижают иммунитет, задерживают избыточное количество холестерина в организме.

**6. РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ.** Шлифованный рис, изделия из муки высшего сорта - хлеб, макароны, сушки, сухари – закисляют кровь.

**7. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Молоко – природный продукт для кормления детей до трех лет. В нем содержится быстроусвояемый белок, способствующий росту ребенка. У взрослого, особенно после 40 лет, этот белок нарушает обмен веществ: человек полнеет или худеет, снижается иммунитет, возникает предрасположенность к простудным заболеваниям.

**8. КРЕПКИЙ ЧАЙ, КОФЕ, КАКАО, ШОКОЛАД, ИСКУССТВЕННЫЕ СТИМУЛИРУЮЩИЕ НАПИТКИ И АЛКОГОЛЬ.** Они перевозбуждают нервную систему, нарушают работу печени, содержат избыточное количество сахара.

**9. КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ.** Особенно соленые, маринованные овощные заготовки с добавлением уксуса. Готовьте натуральные соки и компоты без сахара.

**10. ОЧЕНЬ ХОЛОДНАЯ, ГОРЯЧАЯ ПИЩА** и особенно ее чередование, так как при этом разрушаются зубы и возникают заболевания органов пищеварения.

**11. В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЫРОЙ ЛУК И ЧЕСНОК** (при термической обработке пищи их можно использовать). Это прекрасные лекарственные растения, и их можно применять при лечении многих заболеваний. Но для постоянного употребления в пищу - нежелательны, так как они раздражают слизистые оболочки бронхов, органов пищеварения, возбуждают нервную систему. Избыточное употребление их в пищу в сыром виде может вызывать дизбактериоз.

**12. ХИМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННЫЕ СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ.** Большая часть сухофруктов, которые продаются в наших магазинах – яркие, красивые, им не вредят жуки и насекомые. Их обрабатывают серой при выращивании и высушивании. Лучше есть те, которые высушены естественным образом. Они имеют темный цвет, не блестят. Возможно, они окажутся не такими привлекательными на вид, зато будут по-настоящему полезными.

**13. СОЛЬ И ВСЕ ПРОДУКТЫ С НЕЙ.** Скапливается в суставах, внутренних органах, отражаясь на их работе.

**14. КВАШЕННАЯ КАПУСТА.** Продукт брожения, вызывает гнилостные процессы в организме.

**15. ОСТРЫЕ ПРИПРАВЫ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ.** Уксус, перец, томатные соусы, хрен, горчица, маринады. Куркуму можно использовать.

**16. ВЯЛЫЕ НЕСВЕЖИЕ ОВОЩИ И ИСПОРЧЕННАЯ ЗЕЛЕНЬ. НЕСВЕЖИЕ САЛАТЫ. ПОВТОРНО РАЗОГРЕТАЯ, НЕСВЕЖАЯ ПИЦА.** Все это опасно для употребления в пищу, так как возможны отравления.

**17. ЖАРЕННЫЕ, КОПЧЕННЫЕ ПРОДУКТЫ** не следует употреблять в пищу. Они содержат вредные для желудка и печени вещества, хуже усваиваются.

Помощник санитарного врача филиала  
ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии  
в Рязанской области в Шиловском районе»  
Надежда Колдаева