Автор: Herbert M. Shelton
08.12.2012 16:23 -

Я считаю, что Природа „изобрела" человека для того, чтобы он питался хорошо. Я не верю в практику „мало пищи за один прием" или „помаленьку, но почаще". Пищеварение не только химический процесс, но частично и механический. Обычно здоровый желудок - это мускульный
„мешок"
, наделенный способностью к сокращению и растяжению. Эксперименты Кэннона и других показали, что желудок не может должным образом ухватить пищу, перевернуть, сме-шать с пищеварительными соками, а затем пропустить в тонкий кишечник, пока не будет ее определенного миниму-ма. О
пределенный объем, причем не только самой питатель ной массы, но также отходов, оставшихся после пищевар ния, важен не только для хорошего желудочного, но и хорошего кишечного пищеварения.
Концентрированное пи-тание, т. е. состоящее из пищи, оставляющей мало отходов, еда „мало, но часто", бульоны, жидкие диеты и т. д. - не иде-альная диета и практика питания. Их можно применять вре-менно, при некоторых болезнях, но даже и тогда в большин-стве случаев они редко оказываются лучшим выходом.