



Я не согласен с теми, кто настаивает, что утренняя еда должна быть главной. Чтобы пищеварение проходило нормально, почти все внимание организма должно быть уделено этой работе. Кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам. В органах происходит расширение кровеносных сосудов, чтобы обеспечить дополнительный приток крови. В других органах, наоборот, должно произойти сужение кровеносных сосудов, чтобы обеспечить кровью пищеварительные органы и компенсировать нехватку собственной крови.

Но если мозг и мускулы вынуждены работать в то время, им тоже требуется повышенная порция крови. Поэтому происходит расширение кровеносных сосудов в мозгу или мускулах и сокращение сосудов во внутренних органах. Нельзя снабдить дополнительной кровью одновременно все органы тела. Если один получает больше, другой должен получать меньше. То же самое с нервной энергией. **При умственных или физических занятиях нервная энергия уходит из пищеварительных органов, в результате чего страдает пищеварение.**

Животное в естественных условиях отдыхает и даже спит после приема пищи. Несмотря на то, что это хорошо известно, еще многие изображают из себя экспертов, советующих делать утром самый тяжелый прием пищи.

Приводимые ими аргументы:

- а) организм после ночного сна лучше сможет переварить пищу, чем вечером, после дневной работы;
- б) съеденная утром пища обеспечит энергией на день. Действительно, у нас после ночного отдыха больше энергии, чем после дневной работы.

Однако неправильно, что пищеварительные органы отдыхали ночью. **Более того, настоящий голод не создается ночным отдыхом, а есть тяжелую пищу при отсутствии голода - значит идти против первого закона правильного питания.** Кроме того, усвоение пищи, съеденной утром, должно зависеть от работы других органов. Мы можем заставить наш ум и мускулы работать и тем самым отвлечь кровь от желудка, но желудок не может заставить другие органы прекратить свою активность и

Главный прием пищи

Автор: Herbert M. Shelton
08.12.2012 17:03 -

послать кровь и нервную энергию к желудку. Пища может дать энергию, только после того, как она усвоена и абсорбирована. При нормальных условиях полное усвоение пищи как в желудке, так и в кишечнике требует от 10 до 16 ч. При работе, физической или умственной, требуется значительно больше времени. Поэтому пища, принимаемая утром, не может обеспечить организм энергией для дневной работы. Наоборот, необходимая для усвоения пищи часть энергии забирается у дневной работы. Любой, кто хочет испытать это на себе, может быстро убедиться в правильности этого положения. Достаточно пропустить утренний прием на несколько недель и понаблюдать за результатами.

Утренний прием пищи лучше всего вообще пропустить. В крайнем случае, он должен состоять из апельсина или не-подсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний самым большим и иметь место только после небольшого отдыха после работы.

Во время сна кровь и нервная энергия отвлекаются от мозга и мускулов. Внутренние органы получают кровь и значительную часть нервной энергии, и усвоение происходит без задержки. Этому же способствует отсутствие во сне страхов, беспокойств, волнений. Если же сделать полный прием пищи утром и днем, то появится дискомфорт при таком же приеме вечером.

Три обеда за один день - слишком много. Но это распространенная практика, особенно среди работающих. В результате они рано стареют и изнашиваются.