



Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами и т. д. В Ветхом Завете (Ис-ходе) говорилось:

„И сказал Моисей: „Иегова даст вам вече-ром мясо для еды, а утром хлеб досыта...”

И Иегова сказал Моисею: „

Вечером вы должны есть мясо, а утром наедаться хлебом”

Эти слова из Исхода - одна из первых записей о практи-ке раздельного приема белков и углеводов. Возможно, это говорит о том, что таков был обычай во времена написания Исхода. Было ли это обычаем только у евреев или они заим-ствовали эту практику у египтян, среди которых они, как считают, провели четыреста лет и от которых потом ушли? Некоторые ученые утверждают, что книги, приписываемые Моисею, были написаны позже, после того как евреи были освобождены из вавилонского плена. Может, они взяли этот обычай у вавилонян?

К сожалению, историки снабдили нас небольшо-й инфор-мацией о жизненных правилах в прошлом. Библия не рас-сказывает ни о происхождении данного обычая, ни о сроках его существования. Но один тот факт, **что в Библии он освя-щен божественной санкцией, показывает, насколько твер-дой была эта практика и какое значение ему придавали евреи того времени.**

Я не могу сказать, насколько распространенной была на-званная практика и как долго она существовала. Но есть свидетельства того, что такой же была практика у греков. В статье в журнале „**Ваше физическое здоровье**” (1946) д-р Д. Уиллоуби, ведущий авторитет по физическому воспита-нию, сообщает, что

„регулярная диета боксеров и борцов древности состояла в основном из мяса, преимущественно говядины, свинины или козлятины, и хлеба. Мясо и хлеб нельзя было съесть вместе”

. Такова практика раздельного приема белков и углеводов, который имеет здоровую физи-ологическую основу. Следы этой практики все еще сущест-вуют у народов Средиземноморья. Когда итальянский рабочий ест кусок черного хлеба с несколькими дольками чесно-ка, он, видимо, следует древней практике, которая уходит да-леко к инстинктивной практике наших первобытных пред-ков.

Графу Сэндвичу принадлежит честь изобретения сэндвича - современной

диетической мерзости

. Гамбургер, подобная же мерзость, также является современной диетической инновацией. Бутерброды с яйцом, сыром, ветчиной и подобные им сочетания белка с углеводами имеют недавнее происхождение.

Доктор Дж. Тилден обычно говорил, что Природа никогда не сотворяла бутербродов. Насколько верны эти слова!

Усвоение углеводов (крахмалов и сахаров) и белков столь различно, что, будучи смешаны в желудке, они мешают усвоению друг друга. Кислый процесс (желудочное пищеварение) и щелочной процесс (слюнное пищеварение) не могут происходить в желудке идеально в одно и то же время. Фактически они не могут происходить вообще вместе длительное время, ибо растущая кислотность содержимого желудка быстро и полностью прекращает пищеварение углеводов, за чем следует брожение. Д-р Маршалл показал, что неусвоенный крахмал в большом количестве в желудке поглощает пепсин и тем самым препятствует кислоте вступать в сочетание с белками и увеличивает свободную соляную кислоту. Тесты, проведенные в США, выявили, что общий прием крахмалов и белков задерживал усвоение белков от 4 до 6 мин. Задержка незначительная. Но опыты Маршалла заставляют нас считать, что задержка с усвоением белков более длительная, или оно вообще не происходит.

Д-р А. Крейсон (Лондон) в журнале „**Физическая культура**“ (1945) рассказывает о двух группах экспериментов, проведенных им и его помощниками, которые показали, что потребление белков и углеводов в один прием задерживает и даже препятствует пищеварению. Он провел контрольные тесты, на основании которых были сделаны оценки пищеварения каждого из компонентов, а также произведен анализ фекалий. По его словам, *„подобные тесты всегда показывают, что усвоение белков в смеси с крахмалами задерживается в желудке, при этом время задержки меняется в зависимости от индивида и специфического вида белка и крахмала“*

. Он добавляет: „

Осмотр фекальной массы выявляет неусвоение при совместном приеме крахмалистых и белковых частиц, а при отдельном приеме - их завершённое усвоение“.

Бобы содержат около 25% белка и примерно 50% углеводов (крахмала). Это, несомненно, является причиной их трудного усвоения и предрасположенности к брожению. По словам профессора Макколума, морские бобы содержат специфический и неусваиваемый углевод. Но профессор ничего не понимает в сочетаниях. Бобы - это комбинация типа *„хлеб и мясо“*, и каждый из двух его компонентов требует совершенно разного процесса усвоения.

В то время как крахмал бобов находится в желудке, их белок проходит стадию усвоения и при отсутствии особо благоприятных условий бродит, выделяя газы и токсины. Одно из наилучших правил питания, которое я могу рекомендовать, заключается в том, чтобы избегать всех бобовых. Это не относится к зеленым бобам, которые содержат мало крахмала. Все знают, что созревшие, или „сухие“, бобовые всех видов быстро бродят при потреблении и вызывают много газов. Сильный желудочный сок в желудке, занятый перевариванием белков, задерживает усвоение крахмала. Пифагор не советовал потреблять никаких бобовых. Мы придерживаемся того же мнения, делая исключение для зеленых бобовых.

Конфеты, сахар и тому подобные сладости сильно препятствуют выделению желудочного сока и заметно задерживают процесс пищеварения. А при большом разовом потреблении конфет прямо подавляют деятельность желудка. Как бы ни влияло сочетание крахмала с белками на усвоение белков, но для усвоения крахмала оно всегда является разрушительным.

Желудочный сок разрушает птиалин слюны и прекращает слюнное пищеварение. В „Физиологии питания“ доктор Стайлз пишет: *„Кислота, столь благоприятная для желудочного пищеварения, совсем противопоказана для пищеварения слюнного“*. Он, однако, как и все физиологи, не использует этот фактор в своей практике ни в отношении здоровых, ни больных.

О пепсине он говорит:

„Способность к усвоению белков проявляется лишь при кислой реакции и всегда утрачивается, если смесь становится четко щелочной. Условия, допускающие процесс с помощью пепсина,— это условия, исключаящие действие слюны“

. Он, однако, не видит оснований для того, чтобы не потреблять пищу, требующую слюнного пищеварения, с пищей, требующей пищеварения желудочного. О слюнном энзиме - птиалине он говорит:

„Этот энзим исключительно чувствителен к кислоте. Поскольку желудочный сок очень кислый, то обычно считали, что слюнное пищеварение не может происходить в желудке. Но потом поняли, что если желудок принимает за короткое время большое количество пищи, то желудочный сок воздействует на нее медленно. Через несколько минут после приема можно наблюдать, что действию кислоты подвергается лишь поверхность содержимого желудка, затем кислота медленно проникает внутрь этого содержимого, однако середина остается нейтральной или щелочной. Слюнное пищеварение продолжается только там, куда еще не проникла кислота, и прекращается, лишь когда желудочный секрет с одной стенки желудка встречается с секретом другой стенки желудка“.

Эта попытка избежать практического использования физиологических пределов пищеварительных ферментов заслуживает бы внимания, если бы мы привыкли заглатывать за раз большие порции пищи, а не маленькие кусочки. Щелочная слюна должна препятствовать работе пепсина, которая снижалась бы до минимума, если бы белки, которые требуют небольшой порции слюны, потреблялись отдельно (неверно, что желудочный сок всегда резко кислый. Иногда он сильно кислый, а иногда слабо кислый в зависимости от характера потребляемой пищи). К чему тратить годы на изучение физиологии? Для того чтобы сразу забыть ее.

Д-р М. Хастингс возражает против того, что лабораторные эксперименты в области питания игнорировали пищевые сочетания и уделяли внимание питанию в целом. Но его возражения мало чего стоят. Совершенно очевидно, что лаборатории не сказали своего слова по питанию, и д-р Хастингс не может утверждать, что если пищевые сочетания будут там испытываться, то экспериментаторы получают результаты лучшие, нежели сейчас.

Конечно, пищу, требующую щелочной среды для своего усвоения, нельзя потреблять с пищей, требующей среды кислой. Пищу, для которой необходима щелочная среда, нельзя потреблять с кислотами.

Д-р Стайлз продолжает: *„Любая смена содержимого желудка вызвала бы быстрое распределение кислоты и задержку усвоения крахмала. Но никакой подобной смены, как правило, видимо, не происходит“.* Смены содержимого желудка может и не быть, но определенно там происходит заметное движение, и это ведет, как свидетельствует сам Стайлз, к смешению полужидкой пищи. Он говорит о пище в желудке как о какой-то более или менее твердой массе, сквозь которую должны проникнуть желудочные соки осмотическим образом. Но эта масса из пережеванной пищи, пищевых соков, слюны и обычно воды является полужидкой, находящейся в постоянном беспорядочном движении. Если предположить, что он прав, тогда имело бы место вмешательство в слюнное пищеварение, в крахмалы на внешней стороне пищевой массы. Профессор физиологии В. Моттрам (Лондонский университет) пишет в своей книге **„Физиология“**, что именно в отдаленной части желудка взбалтывающее движение смешивает пищу и желудочный сок, и никакое действие там слюны невозможно. Желудочный сок переваривает белок, а слюна - крахмал.

Поэтому для эффективного пищеварения мясная (белковая) часть еды должна предшествовать крахмалистой

, как это обычно инстинктивно и происходит. Мясо предшествует пудингу - таков самый экономичный процесс.

Моттрам, по крайней мере, признает, что кислый желу-дочный сок разрушает птиалин и прекращает усвоение крах-мала, хотя он и пытается уйти от любого рационального практического использования этого фактора. Замечено, что дикие животные (как и домашние, когда они имеют возмож-ность выбора пищи) инстинктивно едят белки и крахмалы отдельно, а не вначале белок, а потом крахмал. Обычно лю-ди едят мясо, яйца, сыр и другие белки вместе с хлебом. **По-наблюдайте за человеком, который ест гамбургер, и посмо-трите, съедает ли он „инстинктивно" мясную часть вначале, а крахмалистую потом.**

Можно лишь предположить, что профессор Моттрам не хочет быть зачисленным в „чудаки", иначе он не прибегнул бы к этой явной уловке.

Д-р Дж. Тилден, который одно время был профессором физиологии в медицинском колледже, как-то заметил: *„Об-разованные (ученые) доктора медицины все знали о химии пищеварения, ибо их закадычные компаньоны, доктора на-ук, перегружали свои-лаборатории и особенно их стеклян-ные „желудки" (бессмертные пробирки), чтобы услужить своим друзьям - врачам".*

К сожалению, физиологи были слишком настроены оправдать привычную практику пита-ния, чтобы хотеть практического использования фактичес-ких данных биохимии пищеварения. Если бы физиологи не изменили своему долгу, наша нынешняя практика питания была бы совершенно иной.

Часто выдвигают следующее возражение против выше-названного правила сочетания пищи: желудок кислый все-гда. Но это утверждение явно игнорирует фактические дан-ные химии пищеварения, которые мы уже имеем. Мы знаем, что вид сока, выделяемого в желудке, определяется характе-ром потребляемой пищи. Вероятно, самым распространен-ным возражением против упомянутого сочетания пищи яв-ляется следующее: природа сама сотворяет сочетание белка с крахмалом. Часто утверждают, что почти все естествен-ные продукты - это сочетание белка с крахмалами. По мне-нию д-ра У. Маккэна, если природа соединяет крахмал и бе-лок в одном продукте, значит, их сочетание не нанесет нам вреда и в одном приеме пищи. Биохимик выдвигает сходное возражение против нашего правила сочетания пищи. **Но все эти возражения явно игнорируют данные биохимии пита-ния; возражающим надо хотя бы немного изучить физиоло-гию.**

Существует большое различие между усвоением одного продукта и усвоением смеси разных продуктов. В процессе переваривания крахмала мы имеем почти нейтральный же-лудочный сок. Затем, после завершения усвоения крахмала, для усвоения белка выделяется очень кислый желудочный сок.

Павлов доказал еще одну вещь в целевой адаптации пищеварительных соков: для усвоения хлебного белка требуется много пепсина и очень мало кислоты. Эта потребность удовлетворяется не за счет увеличения количества сока, а за счет чрезвычайной концентрации сока. Кислота тормозит усвоение хлебного крахмала, тем самым излишек соляной кислоты исключается.

Из сказанного видно, что прием сочетания хлеба с мясом является исключительно не физиологичным. Тем не менее, использование на практике знаний о сложном процессе пищеварения постоянно игнорируется.

Если пшеница потребляется отдельно (монотрофический прием), будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина. Этот сок будет выделяться длительное время. Тем самым усвоение и крахмала, и белка происходит синхронно. Если мясо и хлеб потребляются вместе, выделяется большое количество соляной кислоты и усвоение крахмала задерживается. Если мы съедаем всего один продукт за прием, природа может адаптировать свои пищеварительные соки к этому питанию. Но если мы собираемся съесть несколько продуктов за один прием, такая адаптация невозможна, пока пища не будет правильно скомбинирована.

Злаковые и бобовые, которые представляют собой белково-крахмалистые комбинации, сладкий картофель, сочетание сахара и крахмала с кислотами яблоками, кислоты с крахмалами - все это подлежит брожению.

По словам д-ра С. Кэбота (Гарвард), *„когда мы едим углеводы, желудок выделяет соответствующий сок - желудочный сок состава, отличного от состава сока, выделяемого при поступлении белков. Это один из многочисленных примеров отбора или разумного руководства, осуществляемого частями организма, о котором обычно принято думать как о лишенных сознания, души и собственного выбора“.*

Это заявление д-ра Кэбота представляет действительный факт физиологии. Он подтверждается указанием академика Павлова на то, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез. **Усвоение крахмала и белка столь различно, что при их совместном потреблении они нарушают усвоение друг друга.**

Кислота, выделяемая в желудке для переваривания белков, препятствует усвоению крахмалов. Для единичного продукта с сочетанием крахмал - белок организм может адаптировать свои соки как по их концентрации, так и по времени выделения к пищеварительным потребностям

продукта. Но когда потребляются два продукта с разными, даже противоположными пищеварительными потребностями, такая четкая адаптация соков к этим потребностям становится невозможной.

При одновременном потреблении хлеба и мяса вместо почти нейтрального сока, выделяемого в желудок в первые два часа пищеварительного процесса, будет немедленно выделен очень кислый сок, и усвоение крахмала почти сразу прекращается (плотоядные животные в природе никогда не смешивают углеводы с мясом).

Таким образом, заявление д-ра Фредерикса, что

„организм приспособлен к тому, чтобы одновременно обрабатывать очень эффективно углеводы и белки“

, является неточным и основано на игнорировании фактических данных физиологии.

Действительно, естественные пищевые комбинации представляют лишь небольшую трудность для усвоения, но ни пищевые фабрики, ни повара не смогли создать крахмалобелковые сочетания, способные полностью усваиваться. То, что скомбинировала природа, природа же и может усвоить. Но то, что может скомбинировать человек, она часто находит не усвояемым.

Д-р Тилден был прав, когда неоднократно повторял, что природа никогда не изобретала сэндвич!