

Не ешьте кислые фрукты с белками (Кислота - Белок)

Автор: Herbert M. Shelton
09.12.2012 19:06 -



Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобн^{ые} кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Академик Павлов убедительно продемонстриро-вал тормозящее влияние, как самих фруктовых кислот, так и кислых последствий самого брожения на пищеварение. Кис-лые фрукты, тормозя выделение желудочного сока (беспрерывного выделения которого настоятельно требует белковая пища), сильно задерживают усвоение белков, что ведет к их разложению.

Орехи и свежий сыр - едва ли не единственные белковые продукты, которые медленно разлагаются в по^{добных} условиях, но их усвоение все равно задерживается.

Кислоты не тормозят выделение желудочного сока лишь в такой же мере, как жиры орехов или деревенского сыра.

В противовес точке зрения определенных кругов, будто апель^{синовый}, грейпфрутовый, ананасовый и прочие фруктовые соки способствуют усвоению белков, на самом деле такие кислоты фактически задерживают их усвоение. Так называ-емые специалисты по здоровью и диетологи, которые игно-рируют этот факт и продолжают рекомендовать кислые фруктовые напитки во время еды, недостойны того дове-рия, которое им оказывают те, кто ищет их совета. Лимон-ный сок, уксус, маринады и пр. при смешивании с пищей за-держивают выделение соляной кислоты в желудке. Подобно тому, как кислоты препятствуют выделению соляной кисло-ты, так же препятствуют выделению пепсина сода и щелочи, которые снижают кислотность в желудке.

Я не мог обнаружить доказательств того, что кислоты, помимо соляной кислоты, активизируют пепсин. В любом случае нет необходимости в дополнительных кислотах, ибо желудок способен обеспечить всеми кислотами, требуемыми для создания благоприятной среды, в которой может действовать пепсин, и снабжать ею в нужное время. Дополни-тельные кислоты скорее не помогают усвоению белка, а тор-мозят или отсрочивают выделение пищеварительного сока. **Желудочный сок не выделяется в ответ на присутствие кис^{лот} во рту и желудке.**

Молоко и апельсиновый сок, сами по себе ни в коей ме-ре не являющиеся не усваиваемыми, далеки от того, чтобы быть хорошим сочетанием. **Апельсиновый сок и яйца со^{ставляют} еще худшую комбинацию**. Равно плохим сочетани-ем являются ананас и мясо, ананасовый сок не усваивает мясо. Следует помнить, что мясо не усваивается другой кис-лотой, кроме пепсина. Соляная кислота желудка создает не-обходимую среду для действия пепсина.