



Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар, мед, сиропы, патока и т. п. на хлебе или в одном приеме со злаками, картофелем, сахар со злаковыми и т. д. вызывают брожение. Отвратительны горячие пирожки с медом или сиропом.

Практика потребления крахмалов, прикрываемых сладостями,— плохой способ приема углеводов. Когда сахар попадает в рот, он быстро наполняется слюной, в которой, однако, нет птialiна. В то же время птialiн нужен для усвоения крахмала. И если крахмал прикрыт сахаром, желе, джемом, сиропом и тому подобным, то вкусовые окончания вводятся в заблуждение.

Моносахариды и дисахариды быстрее бродят, нежели полисахариды, и они склонны к брожению в желудке, находясь там в ожидании завершения усвоения крахмала.

Сладкие фрукты с крахмалами вызывают такое же брожение и производят такие же продукты распада, что и сахар, желе, сиропы. Мы не должны их потреблять вместе с крахмалами. По словам д-ра У. Портера (в его книге

„Питание ради долголетия“

), потребление фруктов является

„одним из самых вредных и повторяемых диетических заблуждений“

.

Но даже он признает, что фрукты, съедаемые без какой-то другой пищи, пригодны. Он утверждает, что фрукты мешают усвоению другой пищи. Портеру лишь надо понять сочетание пищи. По причине того, что фрукты всех видов нельзя сочетать с другими продуктами, мы должны осудить как нарушение нейрохимических законов пищеварения все возрастающее количество смесей фрукты - хлеб, изюм - хлеб, финики - хлеб, сливы - хлеб, бананы - хлеб, фрукты и заменители кофе и т. д. Все эти вещи имеют всего лишь одно оправдание своего существования - они побуждают едока потреблять больше хлеба и тем самым ведут к увеличению распродажи продукта. Но у каждого человека они вызывают неусвоение в желудке.

Неактивная слюна в большом количестве выделяется на сухой или покрытый сахарной пудрой хлеб, чтобы увлажнить его и помочь его проглотить. Но никакая слюна не выделяется на свежее мясо. Равным образом много слюны (на сей раз активной) выделяется на сухой крахмал, как для его увлажнения, так и усвоения. Никакая слюна не выделяется на вареный или влажный крахмал.

Со времен экспериментов Бьюмона известно, что частицы металла, камня и т. п., помещенные в человеческий желудок, не возбуждают секрецию желудочного сока. Верно и то, что не крахмалистые вещества, хотя и могут вызывать секрецию обильного количества слюны и хорошо разжевываться, тем не менее не возбуждают выделение активного пищеварительного сока во рту. Даже при потреблении углевода (сахара) никакой пepsин не выделяется. Есть сахар, белый или коричневый, желе, джем, мед, сиропы, патоку, сладкие фрукты с хлебом и другими крахмалами означает, повторяем, вызывать брожение.

М. Остин пишет: *„Продукты, усваиваемые сами по себе или в определенных сочетаниях, часто несовместимы в других сочетаниях. Например, хлеб и сливочное масло, потребленные вместе, не вызывают неприятности, но при добавлении к ним сахара, джема, мармелада могут вызвать расстройство. Ибо поскольку сахар будет потреблен первым, то превращение хлебного крахмала в сахар будет задержано. Смеси из крахмала и сахара вызывают брожение с сопутствующими вредными последствиями“.*

Большинство из нас знает, что никакого усвоения сахара, сиропа, меда и других сладостей во рту и желудке не происходит. Поэтому к чему необходимость задержки любых сахаров в желудке в ожидании усвоения белка или крахмала? Когда это происходит, брожение неизбежно. Сахар с крахмалом означает брожение. Это означает кислый желудок. Это означает дискомфорт. Те, кто склонен потреблять мед, и подвержен распространенному заблуждению, будто мед -

„естественная сладость“

, должен знать, что правило - не есть сладости с крахмалами - относится также и к меду. Безразлично, мед это или сироп, но потребленные со злаковыми, для подслащивания и т. д., они вызывают брожение. Белый или коричневый сахар, сахар-сырец, сахар, имитированный под коричневый (то есть окрашенный), темная патока, другие сиропы, съедаемые с крахмалами, — все это означает брожение.

Сода нейтрализует образующиеся кислоты, но не прекратит само брожение.