Автор: Herbert M. Shelton
10.12.2012 05:19 - Обновлено 10.12.2012 05:31

Не ешьте манную кашу с хлебом, картофель с хлебом. Правило потреблять лишь одну крахмалистую пищу в один прием, видимо, является даже более важным в каче-стве средства избежать переедания крахмалов, нежели как средства избежать плохого сочетания пищи. В то время как переедание крахмалов может привести к брожению, сочетание двух крахмалов необязательно может это вы-звать

.Многие утверждают, что живой организм испытывает непоколебимую потребность и склонность к какому-то опре-деленному виду крахмала в определенное время. Если два или более видов крахмала потребляются в один прием пищи, в одно и то же время, то один из крахмалов отсортировыва-ется для усвоения и ассимиляции, а другой остается нетро-нутым в желудке, не только не проходя для дальнейшего пищеварения в кишечник, но задерживая усвоение прочей пищи с сопутствующими результатами в виде брожения, кислого желудка, отрыжки и т. п.

Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи. Возможно, расщепляющие крахмал эн-зимы проявляют предпочтение к одной какой-то крахмали-стой пище, хотя я и не могу найти этому физиологическое обоснование. Равно как не могу увидеть брожение двух крах-малов при их потреблении в небольшом количестве. **Я пола гаю, что главным основанием для того, чтобы не потреблять два крахмала в один прием пищи, является опасность их пе реедания.**

Некоторые биохимики заявляют, что потреблением одно-временно хлеба и картофеля исчерпывается наша потреб-ность в крахмале. Гигиенисты же рекомендуют лишь один, крахмал в один прием, и не потому, что между ними проис-ходит какой-то конфликт, а потому, что такое потребление ведет к фактическому перееданию данного вещества. Мы считаем наилучшим вариантом, и это относится к питанию больных, ограничить потребление крахмала приемом одно-го крахмала в один раз. Люди с необычной способностью к самоконтролю могут позволить себе два крахмала в один прием, но такие индивиды столь редки, что правилом долж-но стать: **один крахмал в один прием пищи.**

Разъясняя шутливо правила потребления углеводов, д-р К. Фредерике писал: „*не сервируйте в один прием более двух видов пищи, богатой сахаром или крахмалом. Если вы подаете хлеб и картофель, ваш лимит на крахмал исчерпан. Прием пищи, включающей*

горох, хлеб, картофель, сахар, кекс и многочисленные послеобеденные добавки, должен тогда включать и капсулу с комплексом витамина B, и би-карбонат соды (помимо той, что используют на овощах), и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим дегене-ративным болезням".

Более чем сорок лет в кругах гигиенистов правилом являётся потребление лишь одного крахмала в один прием пищи и никакой сладкой пищи с крахмалами. Но на сахар, сиропы, мед, кексы, пироги, сладкие добавки и пр. с крахмалами по-ка не наложено табу. Мы не говорим тем, кто приходит к нам за советом: *„Если вы едите вашу пищу с крахмалами, возьмите с собой порцию пищевой соды"* . Мы просим их избегать сахара с крахмалами и тем самым брожения, кото-рое в этом случае неизбежно. Среди гигиенистов считается верхом глупости принимать яд, а затем противоядие. Мы предпочитаем не принимать яд.