



Новичка в науке о правильном питании обычно вводят в заблуждение противоречивые высказывания „авторитетов” и огромное количество умно рекламируемых „здоровых продуктов”. Большинство этих заявлений лживо. Эти продукты значительно уступают свежим овощам, а некоторые из них прямо вредны. Авторы рецептов и поваренных книг ничего не знают о новых знаниях в области питания. Они смешивают продукты более или менее беспорядочно и случайно, по установившейся традиции делая вкусными неусваиваемые продукты. По их рекомендациям портится большое количество продуктов

.Нижеследующие простые меню будут достаточны, чтобы удовлетворять потребности в питании человека, занимающе-гося тяжелым физическим трудом. **Хронически больные должны есть значительно меньше.**

Работникам умственного труда требуется меньше крахмалов. Употребляя только здоровую пищу и следуя правилам пищевых сочетаний, можно легко разработать большое разнообразие в меню. Моя цель -научить принципам правильного питания, чтобы можно бы-ло разработать меню из имеющихся под руками продуктов. Меню должно меняться в разные сезоны, ибо в разные сезо-ны разные продукты.

Продукты различны в разных частях страны, так что меню для одной части не годится для другой

. Надо исходить не из схем, а из принципов. Изучите принци-пы, и вы сможете разработать ваши собственные меню. Не будьте всю вашу жизнь зависимы от меню, разработанных другими. Учтите при его разработке, что любой зеленый овощ можно заменить другим. Если одного вида крахмала нет, его можно заменить другим. Если вы не можете обеспе-чить белок, указанный в меню, можно использовать другой. Так, если нет тыквы, используйте картофель или горох; если нет шпината, употребляйте свекольную ботву и т. д. Составление меню столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что есть. Чередуйте еду ежедневно, не делай-те ее однообразной.

Вот примерные меню:

ЗАВТРАК (*первый*, на выбор):

- 1) три апельсина;
- 2) неподсахаренный грейпфрут;
- 3) 200 г винограда, одно яблоко;
- 4) 2 груши, 8 штук свежего или сушеного на солнце ин-жира;
- 5) намоченный чернослив, 1 яблоко (или груша);

Составляем свое меню

Автор: Herbert M. Shelton
12.12.2012 03:56 -

- 6) 2 груши, горсть фиников или инжира (сушеных на солнце);
- 7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
- 8) 1 яблоко (или 200 г винограда), блюдо фиников или чернослива;
- 9) арбуз;
- 10) дыня;
- 11) персики без сахара (можно со сметаной);
- 12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

ЗАВТРАК (*второй*, в полдень, на выбор):

- 1) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
- 2) овощной салат + чашка сухих злаков + репа;
- 3) сельдерей (редис) + капуста (китайская) + авокадо;
- 4) овощной салат + морковь + зеленый горошек;
- 5) салат из кислых фруктов + 100 г очищенных орехов;
- 6) овощной салат (цветная капуста + кукуруза свежая + чард, листья швейцарской капусты);
- 7) овощной салат (4 репы + деревенский сыр);
- 8) овощной салат (шпинат + орехи).

ОБЕД (вечер, на выбор):

- 1) овощной салат, шпинат, орехи;
- 2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- 3) овощной салат, капуста (китайская), авокадо;
- 4) овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
- 5) овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
- 6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Следующие меню включают овощи, приготовленные на пару, хотя я не советую употреблять их регулярно:

ЗАВТРАК (*первый*, на выбор):

- 1) дыня сладкая;

- 2) яблоко, сушеный инжир, финиковая слива (персимон);
- 3) 200 г винограда, 10 фиников, груша;
- 4) дыня;
- 5) грейпфрут, апельсин;
- 6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

ЗАВТРАК (второй, в полдень, на выбор):

- 1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), картофель (печеный);
- 2) зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная), морковь (на пару);
- 3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
- 4) зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;
- 5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
- 6) сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
- 7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
- 8) овощной салат, картофель (печенный), капуста (кудрявая, на пару).

ОБЕД (вечер, на выбор):

- 1) зеленый салат, огурец и помидор, шпинат, орехи;
- 2) сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва, кусок мяса (жареного);
- 3) овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;
- 4) зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва, лук (на пару), орехи;
- 5) эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;
- 6) зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйца;
- 7) овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;
- 8) овощной салат, цветная капуста (на пару или печеная), листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

** Те, кто желает употреблять мясо или яйца, могут заменить в нижеследующих меню на них орехи и сыр, за исключением случаев, когда употребляются фруктовые салаты. Строгие вегетарианцы исключают из меню сыр.*

Составляем свое меню

Автор: Herbert M. Shelton
12.12.2012 03:56 -

ПРОСТЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ (на выбор)

Завтрак (первый)

Завтрак (второй)

Обед

Арбуз

Овощной салат,

шпинат,

картофель

Большая порция сыро-го салата, брокколи,

зе-леные бобы,

Составляем свое меню

Автор: Herbert M. Shelton
12.12.2012 03:56 -

100 г очи-щенных орехов

200 г винограда,

1 яблоко,

10 фиников

Овощной салат, швейцарская капус-та, картофель

Овощной салат,

тыква,

100 г орехов

1 спелый банан,

1 груша,

10 штук инжира

Составляем свое меню

Автор: Herbert M. Shelton
12.12.2012 03:56 -

Овощной салат,

све-кольная ботва, тыква (печеная)

Овощной салат, капуст-та, спаржа, 100 г мин-дальных орехов

Дыня

Овощной салат, шпинат, артишок

Овощной салат, зеленые бобы, кукуруза свежая, авокадо

Диета для работающих. Люди, занимающиеся физичес-кой работой, нуждаются в большем количестве пищи по сравнению с занятыми умственным трудом. Но это различие в количестве пищи не такое большое, как полагают. Те, кто призывает есть больше, — „пищевые пьяницы". Обычно они едят в два, три, четыре раза больше, чем усваивают. Они снижают свою энергию перееданием, одновременно отрав-ляя себя.

Когда они скучают по своему укоренившемуся стимулу к пище и чувствуют слабость, головокружение и болезнен-ность, они ошибочно принимают эти „**ужасные**" стимулы за показатель того, что им нужно большее количество стимули-рующей еды. Они обессилены и отравлены из-за переедания и по ошибке принимают эти симптомы за нормальные по-требности организма в питании.

Эти люди много страдают, рано стареют и преждевре-менно умирают из-за переедания. Сердечные заболевания, атеросклероз, диабет, рак и т. д. укорачивают их жизнь до то-го естественного конца, которого они достигли бы, если бы-ли бы благоразумными. Они должны помнить слова С. Грэ-хема: „**Пьяница может достичь старого возраста, обжора - никогда**”.

Пища и „повышение тонуса”. Пища часто употребля-ется для „повышения тонуса”. Стимулирование же организ-ма наступает сразу после еды, если прием пищи не чересчур большой. Есть, когда нет действительной потребности в еде, используя ее лишь для стимулирующего эффекта, означает злоупотребление пищей.