Отвечает: Василий Юнак

Мария пишет:

У меня вопрос к Василию Дмитриевичу Юнак. Как следует относиться к раздельному и дробному питанию, которые так часто советуют светские врачи для поддержания здоровья и нормального веса? нужно ли прислушаться к этому и противоречит ли это реформе здоровья?

Приветствую Вас, Сестра Мария!

Что касается раздельного питания, то такого попросту не может существовать в природе, так как абсолютно все натуральные продукты содержат в себе одновременно белки, жиры и углеводы. Отделить одно от другого попросту невозможно. Другое дело, что есть несовместимые продукты, которые следует принимать отдельно одни от других. Но это совершенно иная тема. С другой стороны, есть рекомендации употреблять раздельно фрукты и овощи. Рекомендуется фрукты и ягоды принимать утром, а овощи оставлять на обед. Однако эти рекомендации основаны на совместимости продуктов, которая во многих случаях сугубо индивидуальна для разных людей. Рекомендации различных ученых на счет совместимости продуктов также разнятся в существенных деталях. Потому я не буду затрагивать вопрос совместимости продуктов. Однако вопрос раздельного питания однозначен - это совершенно абсурдная идея, основанная на явном невежестве тех, кто ее предлагает и использует.

Дробное питание - это питание небольшими порциями, но более часто. Оно предписывается при поражениях поджелудочной железы, желчного пузыря и при операциях на самом желудке с отсечением части желудка. Однако при этом следует помнить, что переваривание даже самых малых порций пищи, а также выработка всех ферментов соответствующих органов, требует от трех с половиной до четырех часов. Потому даже лечебное дробное питание не должно производиться с интервалами меньше чем четыре часа.

Однако когда речь идет о дробном питании с целью похудения, то хотя такое питание действительно приводит к снижению веса, однако вместе с тем оно и здорово снижает здоровье. Если Вы желаете после этого довольно долго лечить свои органы

пищеварения, а вместе с ними и целый ряд других болезней, вызванных неправильным питанием, то можете испытать на себе этот "чудодейственный" метод. Только не говорите, что я Вам его рекомендовал.

И вообще, красота в ущерб здоровью - это не христианский метод. Тем более, что при этом понятие красоты у желающих похудеть во многих случаях совершенно отсутствует: я встречал так многих девушек и женщин, которые и так уже были истощенными, но стремились еще больше похудеть ради мнимой красоты.

Для здорового человека самый правильный метод питания - это плотный завтрак, средний обед и легкий ужин за четыре часа до сна, при этом между принятиями пищи должно пройти 5-6 часов. Также важно учесть, что пища не должна быть чрезмерно горячей или чрезмерно холодной, и тем более не должна сочетать в себе очень горячие и очень холодные блюда. Не должно принимать никакой пищи между едой и не должно пить чистой воды во время еды или непосредственно до и после еды (другие напитки, как соки, компоты, молоко, травяной чай - вполне допустимы, так как являются пищей). Также наилучшей пищей является та, которая произрастает в той местности, где человек находится, потому что в каждой местности Господь распределил полноценный набор витаминов и питательных веществ в растительных продуктах. Так что смешивание местных и экзотических продуктов непременно создаст дисбаланс питательных веществ.

Кстати, большинство диет для похудения построены именно на принципе дисбаланса или недостатка питательных веществ. И на первый взгляд это дает видимый результат. Однако со временем недостаток питания или отдельных элементов приводит к тому, что ослабленный организм не будет иметь силы противостоять заболеваниям.

В заключение хотел бы еще пару слов сказать о другой диете, а именно о питании по группам крови. Это чрезвычайно опасная диета: человека навсегда хотят лишить доброй половины жизненно важных витаминов и питательных веществ, в которых организм нуждается вне зависимости от того, какова группа крови. Более абсурдной диеты я не могу припомнить. Еще бы придумали диету в зависимости от цвета волос или формы ногтей...

Что стоит за всеми этими диетами? Почему они появляются? Спрос рождает предложение. И там, где глупые люди готовы платить здоровьем за мнимую красоту, всегда находятся те, кто не прочь на этом поживиться - одни неплохо зарабатывают на публикации своих измышлений, а другие - на лечении искалеченных диетами организмов.

А что можно сказать тем, кому действительно необходимо похудеть из-за их избыточного веса? Здесь ответ простой: если только избыточный вес не является результатом заболевания, при котором нарушенные функции организма не справляются со своей задачей, то человеку просто надо упорядочить свой образ жизни и питания: строгий распорядок дня, полезный физический труд и воздержание от вредной пищи (сладостей, фастфуда, газированных напитков, жирной мясной пищи и тп) вместе с выполнением вышеупомянутых рекомендаций уже довольно скоро может дать положительные рекомендации. Но это - не диета, а правильный образ жизни, который должен продолжаться всегда!

Благословений!

Василий Юнак