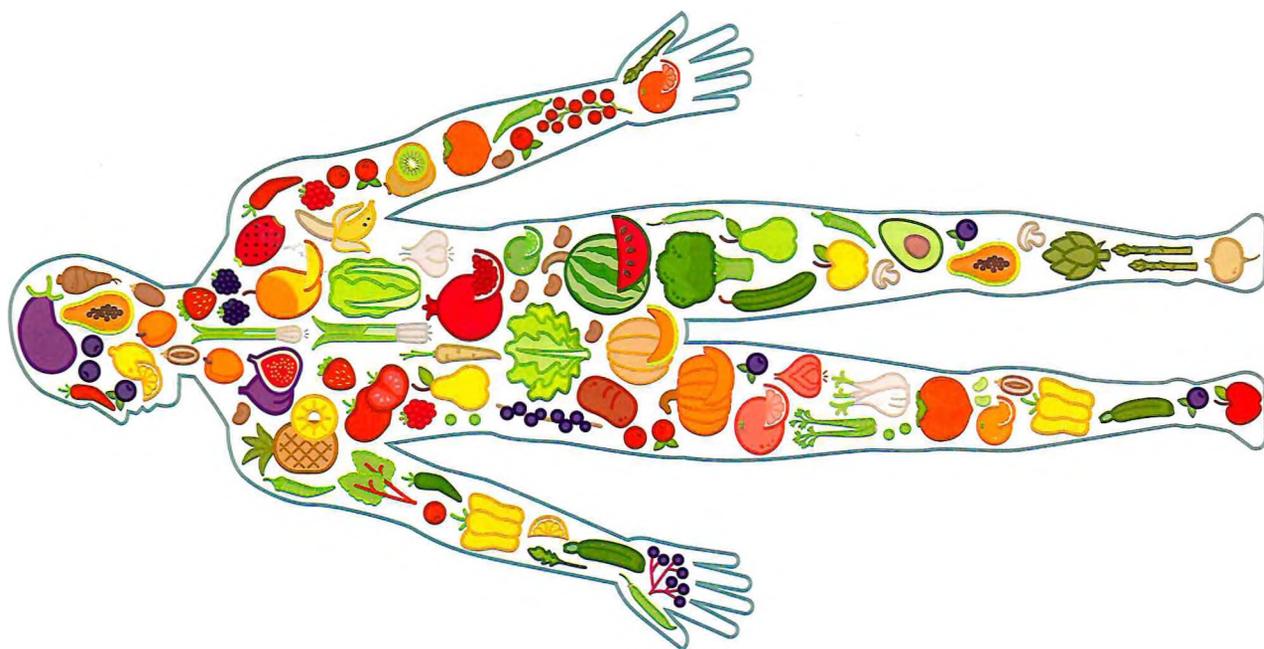


# ДЕСЯТЬ ПОСТУЛАТОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ В ПОПУЛЯРНОМ ИЗЛОЖЕНИИ

Популярных рекомендаций по питанию существует великое множество. Эти — тысяча первые. И если они зачем-нибудь нужны, то не столько как материал для запоминания, сколько как данные для понимания. Надеюсь, что они пригодятся врачам-диетологам в плане приобщения их пациентов к тайнам нашей «пищеварительной кухни».



Об авторе

**ВРАЧ, ЖУРНАЛИСТ, ПИСАТЕЛЬ**



Игорь Евгеньевич Рейф родился в 1938 г. в Москве. В 1963 г. окончил 1-й Московский медицинский институт (в настоящее время — Первый Московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова), в 1975–1980 гг. работал заведующим отделением Загородной клиники реабилитации 1-го ММИ (в настоящее время — Центр восстановительной медицины и реабилитации МГМУ). С 1998 г. живет в Германии. Печататься начал в перестроечные и постперестроечные годы. Автор книг «Повесть о незначимом выпускнике МГУ», «Технология отдыха», «Гении и таланты», «Мысль и судьба психолога Выготского», «Биосфера и цивилизация: в тисках глобального кризиса» (в соавт. с Даниловым-Данильяном), «The Biosphere and Civilization: Social and Natural Dimensions of the Global Crisis» (with V. I. Danilov-Danilyan), а также серии статей в журналах «Наука и жизнь», «Знания — сила» и др.

**1 Не садитесь за стол без аппетита и не ешьте то, к чему не лежит душа.**

«Ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало», — писал когда-то Омар Хайям. Впрочем, голодать совсем не обязательно, а вот уметь выбирать блюда, отвечающие текущим физиологическим потребностям вашего организма, это совсем другое. Умейте прислушиваться к его внутреннему голосу.

**2 Если вы устали, а есть не хочется, начинайте с питья.** Пусть питье предваряет также и вашу утреннюю трапезу.

**3** Процесс пищеварения — хоть и невидимая, но многосложная работа, совершающаяся в потемках нашего организма и требующая от него немалых энергетических затрат. Поэтому **избегайте перегружать желудок: переест так же плохо, как и недоест, умеете вовремя остановиться.** Однако это тем сложнее, чем острее испытываемое чувство голода. Так что лучше не доводить себя до подобного состояния, когда острый голод можно приравнять к пожару. По той же причине нежелательны слишком большие промежутки между приемами пищи.

**4** Почему вредна так называемая сухомятка? Потому что она плохо заполняет желудок. Для своего полноценного усвоения пища должна обладать определенной массой и объемом (супы, каши, запеканки из круп и т. п.). **Заполняя желудок и механически воздействуя на его стенки, такая еда способствует активной желудочной секреции.** Так что не случайно мясу и рыбе обычно сопутствуют овощные гарниры.

**5** Если проглотить несколько полусырых яиц, настоящей сытости вы не почувствуете. **Вот почему так важны разного рода «наполнители», которые вовлекали бы в работу наш жевательный аппарат.**

«Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу», — писали Ильф и Петров. Но если не обществу, то себе это точно. Потому что **процесс пережевывания способствует не только рефлексорному сокоотделению, но и повышению тонуса гладкой мускулатуры желудка, а следовательно, ощущению сытости.** Особенно велика в этом плане роль хлеба (желательно слегка зачерствевшего), так хорошо гармонирующего с супом, овощными пюре, омлетом и т. д. Стоит также обратить внимание на орехи, от добавления которых выигрывает практически любое блюдо.

6

У людей не физического труда часто бывает атрофировано чувство жажды. А между тем пищеварительные соки на 98 % состоят из воды. **Так что достаточный прием жидкости — неперенное условие полноценного питания.** А если пить не хочется, всегда ли это означает, что пить не надо? Ведь жажду нередко можно разбудить (спровоцировать) с помощью слегка подкисленной и подсахаренной воды или минеральной (но не любой, а той, что по вкусу). И может быть, окажется, что такая вода пьется с удовольствием. А еще вода легче пьется, если что-нибудь ею запивать. Это может быть обычная карамелька, ложечка меда, крекер, сладкие орешки и т. д.

Склонность к перееданию у нас врожденная и обусловлена тем, что **чувство сытости приходит, как правило, с запозданием.** Так сложилось эволюционно, когда еда впрок была для нашего предка условием выживания. Но сегодня, когда эта проблема не стоит, многое зависит от нас самих. Постарайтесь ограничить порции, накладываемые на тарелку, чтобы не было соблазна съесть всё до конца, — добавку можно положить и потом, если чувствуете, что недоели. Но прежде, чем это сделать, попробуйте отвлечься на что-нибудь постороннее — например, вымыть посуду или прибрать на столе. И тогда, быть может, окажется, что добавлять ничего и не требуется.

7

8

Остаточное чувство голода можно погасить с помощью кисло-сладких напитков, фруктов, ягод, горстки орехов.

Чем отличается вкусная еда от невкусной? **Прежде всего, наличием так называемых сокогонных веществ, стимулирующих желудочную секрецию.** Назовем некоторые продукты, дополняющие ими наш рацион: запеченные яблоки, помидоры, квашеная капуста, маринованные или соленые огурцы, чеснок, баклажаны, вымоченная сельдь, икра и т. д. Все они **облегчают процесс желудочного пищеварения, и без них наша еда будет намного беднее.** Особого внимания заслуживает процесс термической обработки пищи. Так, например, в переваренных супах разрушаются экстрактивные вещества, обладающие сокогонным действием. Точно так же теряют эти свойства переваренное мясо и рыба.

9

10

Что будет с человеком, если посадить его на калорийную, но достаточно пресную диету: белый хлеб, творог, отварные мясо и рыба, картофель и т. д.? Вероятно, через неделю-другую у него появится неодолимая тяга к чему-нибудь кислому. И дело тут не только в кислой реакции нашего желудочного сока — не меньшую роль играют ионы водорода и в процессах внутриклеточного метаболизма. То есть **наша потребность в органических кислотах обусловлена биохимически, без них наш рацион был бы не полон.** Они сообщают нашей еде ту особую вкусовую привлекательность, в силу которой их можно назвать вкусовыми витаминами. Опытные кулинары это хорошо знают, широко используя разные виды уксуса, лимонный сок, сухое вино, майонез, томатные и чесночные приправы. Источником органических кислот являются также квашеная капуста, консервированные огурцы, помидоры, цитрусовые, киви, репчатый и зеленый лук и прочая садово-огородная продукция.