

## Какие продукты требуют кислотной среды?



мясо



яйца



соевые



различные морепродукты и рыба



молоко (спорно)



сыры с низким содержанием жира



арахис



Семечковые фрукты



косточковые фрукты



все экзотические (помимо бананов) фрукты



цитрусовые фрукты



различные ягоды



натуральные фруктосодержащие соки



чай



все полусухие вина (в том числе игристые)



сидр

## В щелочной среде нуждаются такие углеводы



Злаковые и мучные изделия



некоторые овощи (зеленая капуста, картофель, пастернак, а также топинамбур)



обработанные помидоры и шпинат



свежие бананы



финики



инжир (и сушеный)



курага



изюм



сладости



пиво

Материал взят с сайта [www.snezhinka.kz](http://www.snezhinka.kz) Заходите на наш сайт всегда будем рады.

## Существуют, так сказать, нейтральные продукты

Для их переработки необходима как кислая, так и елочная среда.



все листовые  
овощи



капуста (не  
зеленая)



сладкий перец



стручковые  
растения



свежие  
помидоры



огурцы



морковь



брюква



баклажаны



чеснок



спаржа



кисломолочные  
продукты



ирный  
творог и сыр



тыква



грибы



сельдерей



различные  
жиры



орешки и  
смена (помимо  
арахиса)



маслины



авокадо



желе



овощные соки  
(разбавленные)



пряности



травяные чай

## Раздельное питание для похудения имеет еще несколько принципов:

### Белки – белки

Такое сочетание недопустимо, особенно если белок насыщенный. Иными словами не стоит совмещать мясо с рыбой, орехами или же яйцами, так как эти белковые продукты различные по своему составу и чтобы их качественно переработать потребуется много пищевых соков и времени. В противном случае может не произойти 100%-е усвоение, что повлечет за собой газообразование в кишечнике, плохое самочувствие и зашлакованность.

### Белки – кислоты

Не стоит совмещать белковую пищу вместе с кислыми плодами. Многие могут возмутиться данному правилу, но суть состоит в том, что для переваривания белка хватает тех желудочных соков, что выделяются естественно, а вот кислота извне лишь тормозит переваривание, в итоге пища начинает гнить. Исходя из этого, не стоит кушать мясо, яйца и сыр с томатами.

### Углеводы – углеводы

Говорить о том, что это вредно, наверное, попусту, ведь многие сами понимают что хлеб, картофель или гороховое пюре заеденное пирожным не только на фигуре отрицательно скажется, но и обмен веществ затормозит. Желудок будет переваривать только один углевод, уж такой он вредный, а остальное будет незатронутым и вызовет брожение.

Также существуют два продукта, которые необходимо употреблять отдельно – это **молоко и дыня**.

**Молоко** за счет того, что оно, в общем-то, совершенно не перерабатывается в организме (некоторые советуют его вовсе не пить). Бытует мнение что молоко – это пища детенышей, не зря же теленок пьет коровье, козленок – козье, человек – грудное. Получается, что пользу от молока мы получили ранее, теперь оно в рационе не есть необходимым.

**Дыня**, съеденная вместе с каким-либо продуктом, зачастую, разлагается в желудке, тем самым вызывая брожение и расстройство желудка (обладает послабляющим эффектом). Но отдельное ее потребление позволит мягко очистить желудочно-кишечный тракт.

### Белки – жиры

Ни в коем случае не позволяйте себе такого пагубного сочетания пищи. Суть проблемы состоит в том, что жиры (растительные, сливочные масла) не позволяют желудочным сокам выделяться в необходимом количестве, тем самым замедляя процесс переработки пищи на 5-10% (подсчеты Шелтона). Основываясь на этом, врач был категорически против масляных клизм.

### Углеводы – кислоты

Такого сочетания тоже стоит избегать. Кислота в таких продуктах как апельсины, лимоны, виноград, яблоки, щавель и т.д. разрушает такой фермент как **птиалин**, который активно участвует в расщеплении углеводов.

### Углеводы – сахар

Как оказалось, поедание традиционных тортов с повидлом и различными джемами, запеканок на основе круп или макарон, хлеба с медом или вареньем параллельно с крупами или картошкой вызывают брожение. Избегайте данных сочетаний.



## Раздельное питание: таблица совместимости продуктов

белый - плохо совместимы    черны - допустимо    зеленый - хорошо совместимы

Название продукта	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 Мясо, рыба, птица											зеленый	черный					
2 Зернобобовые			черный	зеленый	зеленый		черный				зеленый	зеленый					черный
3 Масло сливочное, сливки		черный		черный			зеленый	зеленый	черный		зеленый	зеленый	черный		черный		
4 Сметана		зеленый	черный		черный		зеленый	зеленый	зеленый	черный	зеленый	зеленый		зеленый	черный	черный	
5 Масло растительное		зеленый		черный			зеленый	зеленый	черный	черный	зеленый	зеленый					зеленый
6 Сахар, кондитерские изделия											зеленый						
7 Хлеб, крупы, картофель		черный	зеленый	зеленый	зеленый						зеленый	зеленый			черный		черный
8 Фрукты кислые, помидоры			зеленый	зеленый	зеленый				зеленый	черный	зеленый	черный		черный	зеленый		зеленый
9 Фрукты полукислые			черный	зеленый	черный			зеленый		зеленый	зеленый	черный	черный	зеленый	черный		зеленый
10 Фрукты сладкие, сухофрукты				черный	черный			черный	зеленый		зеленый	черный	черный	зеленый			черный
11 Овощи зеленые и некрахмалистые	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый		зеленый		зеленый	зеленый	зеленый	зеленый
12 Овощи крахмалистые	черный	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый		зеленый	черный	черный	черный	зеленый		черный	зеленый	зеленый	черный	зеленый
13 Молоко			черный						черный	черный		черный					
14 Творог, кисло-молочные продукты				зеленый				черный	зеленый	зеленый	зеленый	зеленый			зеленый		зеленый
15 Сыр, брынза			черный	черный			черный	зеленый	черный		зеленый	зеленый		зеленый			черный
16 Яйца				черный							зеленый	черный					
17 Орехи		черный			зеленый		черный	зеленый	зеленый	черный	зеленый	зеленый		зеленый	черный		

### Как пользоваться таблицей совместимости продуктов:

Таблица совместимости продуктов перечислены наиболее употребляемые продукты питания. Им присвоены номера, номеру строки соответствует номер столбца (так 16 строка и 16 столбец - это яйца).

Цвет в пересечении строки и столбца означает следующее: серый - недопустимое сочетание, синий - допустимое сочетание, зеленый - хорошее сочетание.

### ПРИМЕР: Можно ли кушать хлеб с сыром?

Хлеб - №7, сыр - №15. В пересечении строки №7 со столбцом №15 - желтый свет. Это допустимое сочетание.