

## Лекція 6 Технології оздоровчого харчування

### План:

1. Програми здоров'я Ханса Моля.
2. Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.
3. Роздільне харчування і здоров'я.
4. Система американських дієтологів Джеймса і Пітера Д'адамо.

З урахуванням даних, наведених у таблиці, вироблена стратегія ВООЗ для суспільного харчування, основними напрямками якої є:

- зниження вживання насичених жирів, холестерину, цукру, солі, алкоголю;
- зниження маси тіла;
- відмова від куріння;
- підвищення фізичної активності;
- вживання овочів і фруктів, зернових, харчових волокон, мінеральних речовин.

### Хвороби людини, пов'язані з особливостями харчування

Хвороби	Нестача в харчуванні	Надлишок у харчуванні	Додаткові фактори ризику
Хвороби серця (ІХС, інфаркт, інсульт)	Незамінні жири	Насичені жири	Тютюнокуріння, алкоголь
Гіпертензія	Калій, кальцій	Сіль, насичені жири	Надлишкова маса тіла, гіподинамія, ожиріння
Діабет		Жири, цукор	Ожиріння, гіподинамія, генетичний код
Ожиріння	Харчові волокна	Енергетично ємний раціон, цукор, жири, алкоголь	Гіподинамія
Жовчні камені	Вітамін С, харчові	Сіль	Нестача секретії жовчних кислот
Хвороби печінки		Алкоголь	
Рак молочної залози		Жири	Прілактин
Рак шлунка	Овочі, фрукти	Алкоголь	Нітрати, здоба
Рак кишечника	Клітковина	Жири, цукор м'ясо	
Рак легенів			Тютюнокуріння
Артрити		Енергетично ємні раціони	

Карієс зубів	Фториди	Цукор	
Анемія	Залізо, фолати		
Зоб	Йод		

### ***1. Програми здоров'я Ханса Моля.***

**Ханс Моль** – коментатор німецького телебачення, ведучий тележурналу “Здоров'я” присвятив свої дослідження питанням оздоровчої програми: харчуванню, фізичній активності, боротьбі з алкоголізмом та палінням, попередженню захворювань і нещасних випадків, психічному здоров'ю. Використовуючи матеріали досліджень вчених і наукових установ Німеччини та США Ханс Моль **розробив сім програм здоров'я**: “Програма харчування”; “Програма фізичної активності”; “Програма боротьби з палінням”; “Антиалкогольна програма”; “Програма профілактики захворювань”; “Програма профілактики нещасних випадків; “Програма психічної міцності”.

**“Програма харчування”**. В своїх дослідженнях Ханс Моль називає 10 помилок в харчуванні:

- 1 – ми їмо занадто багато;
2. – ми їмо надто жирно;
3. – ми неправильно вибираємо (недостатньо вітамінів, свіжих овочі, фруктів, білку, молока, риби);
4. – ми їмо неправильно (нерегулярно, надто швидко, 3 рази замість 5);
5. – ми їмо надто солодко, зловживаємо ласощами;
6. – ми п'ємо надто багато (надлишок алкоголю і солодких напоїв);
7. – ми неправильно зберігаємо продукти, неправильно їх готуємо;
8. – ми надто мало знаємо про харчування;
10. – ми харчуємось, забуваючи про свій вік.

**Перевірка ваги**: перевіряти свою вагу потрібно зранку перед сніданком. Переважно нормальною вважають вагу визначену за формулою: ріст людини мінус 100. Ідеальною можна вважати таку вагу, яка менша від нормальної на 10% (у жінок – 15%). Якщо вага перевищує норму більше як 20%, то мова йде про ожиріння.

Надлишкова вага майже завжди пов'язана з помилками в харчуванні. Уникнути цих помилок допоможе аналіз раціону харчування (кількість, спосіб приготування, причини споживання їжі, час її споживання).

Вже після перших днів такого контролю можна ставити собі конкретну мету. Наприклад, раз на тиждень виконувати кожне з наступних правил:

- Пити каву без вершків і молока;
- Пити чай і каву без цукру та взагалі його не вживати цукру;
- Їсти хліб без масла;
- На сніданок не їсти хліб;
- Під час обіду не користуватися соусами;

Не їсти солодощів;

Не їсти картоплю і рис;

Зовсім не їсти варення і цукерки;

Відмовитися від яєць;

Відмовитися від бутербродів;

Відмовитися від морозива;

Відмовитися від смаженої їжі.

З'їдати лише половину звичайної порції;

Їсти овочі і фрукти тільки у сирому вигляді;

Здійснити перехід до раціональної системи харчування допоможуть звичайні заходи:

- Зважуйте кожного ранку і записуйте свою вагу;
- Щоразу, сідаючи за стіл, повторіть подумки: "Я ретельно контролюю своє харчування!";
- Готуйте собі їжу у маленьких порціях; подавайте на стіл у маленьких тарілках – порції здаватимуться більшими;

здаватимуться більшими;

- Продовжте час, проведений за столом, на 5-10 хвилин;
- Влаштовуйте невеликі паузи під час їди;
- Пережовуйте кожен кусок якомога ретельніше;
- Старайтесь менше розмовляти під час їди, ніколи не сполучайте їду з читанням і

телевізійними програмами;

- Зовсім не обов'язково кожен порцію доїдати до кінця;
- Надавайте перевагу нежирній їжі, якнайменше їжте мучного і солодкого;
- Надавайте перевагу сирим або мало обробленим продуктам;
- Через певні проміжки часу влаштовуйте собі розвантажувальні, а ще краще – голодні дні;
- Не їжте після 19 години;
- Відчувши ситість, зразу припиніть споживання їжі.

**"Програма фізичної активності"**. Медики всіх часів застерігають: недостатня фізична активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. У перелік захворювань, що викликані малою руховою активністю є: інфаркт міокарду, захворювання кровоносних судин, хвороби системи травлення, порушення обміну речовин, послаблення захисних сил організму, порушення постави, захворювання нервової системи, послаблення зв'язок і м'язів, хвороби суглобів.

**Діагноз фізичної активності.** Перш ніж розробити свою програму підвищення рухової активності, необхідно встановити діагноз. Для цього треба взяти 5 умовних сфер вашої діяльності:

-дім,

-дорога з дому на роботу і назад,

-робота, вихідні дні,

-відпустка.

В середині кожної з цих сфер ваша фізична активність може бути мінімальною (за неї ви ставите собі 3 мінуси), слабкою (2 мінуси), середньою (в залежності від вашої оцінки), великою (2 плюси),

максимальною (3 плюси). Якщо в сумі плюсів більше за мінусів, стан хороший. Якщо плюсів і мінусів приблизно однаково – задовільний. Якщо мінусів більше, то стан поганий і тому терміново необхідно зайнятися фізкультурою.

«Програма фізичної активності» за Хансом Модем включає в себе 3 підпрограми:

Програма підвищення фізичної активності. В цій програмі автор дає рекомендації з підвищення рухової активності в різних сферах діяльності: в дорозі на роботу і назад, на роботі, на вихідних, у відпустці, в буднях. Автор дає рекомендації, щодо правильності організації робочого дня, мінімально-необхідного рухового режиму, виду фізичних вправ та ігор в організації дозвілля.

Програма-мінімум. Включає в себе 10 вправ ранкової гімнастики і триває лише 5 хвилин. Кожна вправа триває 30 сек. Програма складається з дихальних вправ, вправ для розтягування, координаційних вправ, вправ для ніг і тулуба. На завершення – біг на місці. Чим довше триває біг, тим більше користі для здоров'я.

Програма за вибором. В залежності від стану здоров'я, степені тренуваності і наявності вільного часу, автор пропонує програму за вибором, що складається з 56 вправ. Окремі вправи цієї програми можуть доповнюватися або замінюватися вправами з програми-мінімуму. Вправи краще виконувати в такому темпі і з такою ступеню напруження, щоб відчувати легку втоми. Програма включає в себе: вправи для рук, талії, м'язів живота, спини, стегон, ніг, ступні.

“Програма боротьби з палінням”. Медичний комітет “Паління і здоров'я” вважають, що заядлий курець скорочує своє життя на 8,3 роки. Можна з впевненістю констатувати, що кожна нова затяжка сигаретою скорочує життя курця принаймні на один вдих. Особливо небезпечне куріння в ранньому віці, а також куріння з глибокими затяжками. З іншого боку, фахівці вважають, що у колишніх курців вже через 10 років після того, як вони покинули палити, загроза інфаркту знижується до рівня тих людей, які ніколи не палили.

Вся програма включає в себе:

Програма для тих, хто вирішив кинути палити відразу. Для того, щоб полегшити перші дні відвикання від паління Ханс Моль рекомендує кілька дій – тримати в роті пусту трубку, використовувати жувальну гумку, смоктати льодяники. Необхідно свідомо керувати своїми вчинками, створюючи потрібний психологічний фон - активізувати заняття спортом, частіше ходити в кіно чи театр. Варто повідомити своїх знайомих про своє рішення або краще заключити спір.

Програма “малих кроків”. Мюнхенський інститут психіатрії імені Макса Планка виявив високу ефективність цієї програми, що складається з 37 пунктів. Суворе дотримання цих пунктів значно зменшує шкоду від паління, поступово призводить до відвикання від сигарет.

Програма поступового відвикання. Той, хто вважає, що з тих чи інших причин не може негайно приступити до програми відмови від паління, повинен принаймні, палити з найменшою шкодою для здоров'я. Ханс Моль дає 5 порад цим людям. 1. Не затягуватися; 2. Викиривати сигарету не більше ніж на дві третини; 3. Старайтеся вибирати сигарети з низьким вмістом нікотину та інших шкідливих речовин; 4. Менше тримайте сигарету в роті; 5. Встановити собі норму і дотримуватися, не куріть натще, не куріть на ходу.

**“Антиалкогольна програма”.** Вважається, що алкоголізм – є однією з вад, що найбільш ретельно приховується людиною. За визначенням, виробленому Всесвітньою організацією охорони здоров'я, алкоголізмом називається вживання спиртних напоїв, які в будь-якій формі наносять шкоду суспільству або окремим його членам.

Для показу розвитку захворювання алкоголізмом Ханс Мольт використовує так звану схему Еллінека. Ця схема складається з 3 фаз.

1. Початкова фаза (таємні випивки, постійні думки про випивку, оп'яніння з випаданням пам'яті та інше);
2. Критична фаза (втрата контролю над собою після першого ковтка, безладне п'янство, поганий настрій, поганий апетит, втрата потенції, постійні випивки, збільшена пристрасть до алкоголю);
3. Хронічна фаза (тривале, постійне, щоденне похмілля, розпад особистості, плутаність думок, вживання технічних алкогольних продуктів, алкогольна одержимість, серцеві напади, “Біла гарячка”, алкогольний психоз).

Якщо людині не вдається самостійно подолати недугу необхідно удатися до допомоги медицини. Один із варіантів лікування – амбулаторний 6-8 тижневий курс психотерапії.

Особливої обережності при вживанні спиртних напоїв слід притримуватися тим людям, чий батьки страждали алкоголізмом.

Кожна людина повинна взяти собі за правило нікому ні в яких ситуаціях не пропонувати випити. Тим більше не змушувати. З тих же причин ніколи не варто самому піддаватися вмовлянням випити. Переважна більшість людей, що стали алкоголіками, почали випивати з дитинства.

**“Програма профілактики захворювань”.** Програма профілактики захворювань полягає не тільки у правильному харчуванні, фізичній активності та відмові від шкідливих звичок, але й в конкретних діях, спрямованих на попередження захворювань та своєчасне “перехоплення” хвороби, що починається. Профілактика має на увазі і вміння надати першу допомогу при нещасних випадках і раптових захворюваннях. Кожна людина повинна знати, як допомогти своїм близьким у випадку непритомності, кровотечі, шоку, гострого отруєння або опіку.

Негативний вплив на здоров'я має дотримання особистої гігієни:

-лише невеликий відсоток людей, йдучи ранком на роботу або навчання, снідають спокійно;

-далеко не кожен приймає ранком душ;

-переважна більшість людей зіпсувало собі ноги поганим взуттям;

- малий відсоток людей чистить зуби 2 рази на день;
- багато людей постійно недосипають;
- для третини людства телевізор є найбільшою вечірньою розвагою;
- великий відсоток людей з поганим зором не носять окуляри;
- багато хто не вміє повноцінно відпочивати.

Всі ці та багато інших порушення гігієнічних норм повинні бути відрегульовані, а уявлення про здоровий спосіб життя, коли дозвілля максимально заповнюється спортивними заняттями на свіжому повітрі, стати аксіомою.

**“Програма профілактики нещасних випадків”.** Програма поділяється на три розділи: профілактика в побуті та на виробництві; профілактика дорожніх пригод; безпека на відпочинку.

1. Цей розділ складається з ряду запитань, що необхідні для контролю безпеки. Наприклад, чи впевнені ви в бездоганності стану вимикачів, розеток, проводки?; чи не занадто слизька у вас підлога?; чи не пахне у вашій квартирі газом?; чи не зберігаєте ви у квартирі легкозаймисті рідини? та інші. В програму профілактики включені також питання техніки безпеки на виробництві. Вони стосуються носіння передбачених певним підприємством спецодягу, спеціальних засобів безпеки (окуляри, шоломи, маски, рукавиці, взуття та інше), суворого дотримання всіх інструкцій з техніки безпеки.

2. В цей розділ включені такі запитання: чи завжди ви суворо дотримуєтесь правил дорожнього руху?; чи сідаєте ви за кермо автомобіля у нетверезому стані?; чи завжди ви надягаєте ремені безпеки?; чи перевіряєте ви машину перед кожною поїздкою? та інші.

3. Ця програма включає в себе ряд правил, що необхідно дотримуватися. Наприклад: збирати ті гриби, які ви добре знаєте; купатися у відомих вам місцях; добре готуватися до туристичних походів; катаючись на лижах перевіряйте трасу по якій спускаєтесь та інше.

**“Програма психічної міцності”.** Серед багатьох таких серйозних ворогів здоров’я, як паління, алкоголізм, ожиріння, гіпокінезія і надмірне захоплення ліками, варто також зазначити психічну нестійкість і погану контактність. Щоб вирішити якимось цю проблему, треба активно працювати над зміцненням власної психіки. Для того, щоб досягти душевної розкнутості, треба, перш за все, навчитися м’язовому розслабленню. *Найпоширенішим методом розслаблення є аутотренінг.* Аутогенне тренування і різноманітні його модифікації дозволяють не тільки добре розслаблювати м’язи, але й управляти процесами нервового збудження і гальмування. Поряд з аутотренінгом чудовим засобом зміцнення нервової системи і створення психічної гармонії вважаються спортивні заняття і музика. Саме заняття фізичними вправами створюють позитивний емоційний фон, що впливає на вчинки та спосіб мислення людини. Для людей, що страждають від самотності, дуже важливими є колективні заняття спортом.

## 2. ***Методика оздоровчого харчування Мішеля Монтиньяка.***

Мішель Монтиньяк – відомий у світі французький дієтолог, який розробив свою систему нормування та стабільного утримання ваги без виснажливих дієт та голодування. Автор вважає, що повніють не від того, що їдять багато, а від того, що їдять неправильно, тобто невірно. При цьому, харчуватися вірно не означає, що їсти треба несмачно або обмежено. Зазначена методика не є певною дієтою, а є своєрідною методикою харчування, або навіть «дисципліною» харчування. Відповідно до якої утримується баланс ваги.

Система М.Монтиньяка має чітке наукове обґрунтування.

Харчові продукти містять в собі визначену кількість поживних речовин: білки (протеїни), жири (ліпіди), та вуглеводи (глюциди). Окрім того, харчові продукти містять воду і речовини, які не перетравлюються.

**Білки** можуть бути:

- тваринного походження (м'ясо, риба, сири, яйця, молочні продукти).
- рослинного походження (фасоля, гриби, соя, злакові, горіхи).

Вони необхідні нашому організму. Однак, споживання їх у великих кількостях не призводить до збільшення ваги, так як білки не мають високого енергетичного потенціалу.

**Вуглеводи** М.Монтиньяк поділяє на «добрі» та «погані». Добрі ті, які не викликають суттєвого підвищення цукру (глюкози) в крові. Погані вуглеводи – це ті, які збільшують зміст глюкози в крові, що викликає гіперглікемію.

**В цілому стратегія харчування Монтиньяка зв'язана:**

- з відмовою від продуктів з високим індексом глікемії;
- з вибором продуктів з низьким індексом глікемії
- з ретельним вибором жирів.

**Жири** поділяються на дві великі категорії залежно від походження:

- тваринні жири (м'ясо, риба, яйця, сир)
- рослинні жири (маслі, маргарин та ін.);
- насичені жирні кислоти (м'ясо, ковбаси, яйця, молоко, сметана та ін.)
- ненасичені жирні кислоти (рослинне масло)

Деякі з них сприяють підвищенню (м'ясо, молочні продукти) або пониженню (оливкове масло та ін) холестерину в крові.

В цілому людина споживає багато жирів, тобто близько 42% від обсягу продуктів нашого традиційного харчування, а потрібно 30%. Надлишок жирів разом з надлишком вуглеводів сприяє тому, що вага збільшується.

Клітчатка міститься у всіх сирих та сушених овочах, фруктах.

Основний принцип запропонованого нового типу харчування полягає у тому, щоб уникати поєднання жирів (ліпідів) з «поганими» вуглеводами, а також віддавати перевагу «хорошим» ліпідам, що є профілактикою від СС захворювань.

Білки + жири потрібно комбінувати з різними овочами, які містять велику кількість клітчатки.

Основні принципи:

- Триразове харчування - не можна пропускати їду!
- Їсти до насичення і не перекушувати.
- Відмовитися від продуктів з високим Глікемічним індексом

**Глікемічний індекс**

Це показник, який визначає зміну вмісту глюкози (цукру) в крові, тобто, показує наскільки зростає цей вміст залежно від того або іншого з'їденого продукту. Чим вище глікемічний індекс продукту, тим вище при його надходженні в організм підніметься рівень цукру в крові, що, у свою чергу, спричинить за собою вироблення організмом могутньої порції інсуліну, за допомогою якої з'їдені вуглеводи не будуть запасені у вигляді глікогену в печінці і м'язах, а буде відправлений, головним чином, в жирові депо. Саме тому важливо споживати вуглеводи, що володіють низьким глікемічним

індексом, що відносно поволі підвищує рівень цукру в крові.

**Методика включає два етапи – дві фази:**

Фаза 1 – період швидкої втрати ваги і відновлення життєвої енергії.

Триває від декількох тижнів до декількох місяців залежно від того на скільки людина прагне схуднути.

Фаза 2 – період стабілізації, яка може продовжуватися все життя.

Немає ніяких протипоказань до застосування моєї методики.

**Головні правила у фазі 1: слід відмовитися:**

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати заміник.
2. від хліба звичайного – слід вживати лише грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, а на обід та вечерю тоді, коли вживати фрукти, що містять клітчатку.
3. від картоплі – або вживати її з зеленим салатом, який затормозить процес перетворення крохмалу в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози.
4. від алкоголю – набирається вага.
5. від вживання гірчиці.
6. від шліфованого рису;
7. від міцної кави;

**Декілька рекомендацій:**

1. Фрукти не можна вживати після основної їжі (сніданок, обід, вечеря), а тільки до них. Тобто, фрукти сполучати з іншою їдою не можна.
2. Перед або під час їди пити слід якомога менше рідини. Слід пити між прийомами харчування до 1,5л в цілому.
3. Їсти слід поволі. Після їжі, яка насичена вуглеводами слід зробити перерву на 3год., перед тим як вживати фрукти.

допустимі тільки вуглеводи з дуже низьким глікемічним індексом (35 і нижче).

**Головні правила відмови у фазі 2 залишаються:**

1. від цукру – від небезпечний для здоров'я. Або слід вживати заміник.
2. від хлібу звичайного – слід вживати грубого помолу. Можна вживати під час сніданку, за обідом і вечерєю хліб можна їсти тільки з сиром. Слід вживати фрукти, які містять клітчатку.
3. від картоплі – або вживати її із зеленим салатом, який затормозить процес перетворення крохмалу в вуглеводи, а це зменшить кількість виробленої глюкози.
4. замінити масло на маргарин або олію.
5. помірно вживати десерти; Їжте полуницю, малину і чорницю.
6. Їжте більше риби і віддавайте перевагу «хорошим» ліпідам, з тим щоб попередити серцево-судинні захворювання.
7. Пийте не жирне молоко.
8. Не пийте алкоголь (червоне сухе вино) на голодний шлунок.
9. Під час їжі пийте воду або вино, але не більше півпляшки в день. Не пийте воду, якщо ви



п'єте вино.

10. Поїжте, перш ніж приступити до вина.
11. Не пийте шипучі напої, колу і лимонад.
12. Продовжуйте пити каву без кофеїну, або слаба кава, або чай.
13. поменше пити і пити негазовану воду. Пити не менше 1,5л в день.

**Таблиця глікемічного індексу продуктів за Монтиньяком**

Найменування	Індекс
пиво	110
фініки	103
Тост з білого хліба	100
пастернак	97
булочки французькі, картопля печена, рисова мука	95
локшина рисова	92
абрикоси консервовані	91
картопляне пюре, мед, рисова каша швидкого приготування	90
кукурудзяні хлоп'я, морква варена, поп корн, хліб білий	85
картопляне пюре швидкого приготування	83
боби кормові, Картопляні чіпси, мюслі з горіхами і ізюмом	80
пончики	76
Кавун, кабачки,	75
Сухарі мелені для паніровки	74
бублик пшеничний	72
пшоно	71
картопля варена, кока-кола, фанга, спрайт, кукурудза варена,	70
марс, снікере (батончики), мармелад, джем, цукор (сахароза),шоколад молочний	70
Пельмені, рис білий	70
мука пшенична	69

круасан	67
Ананас, вівсяна каша, швидкорозчинна	66
Банани, диня, сік апельсиновий, готовий	65
картопля, варена в мундирах, консервовані овочі, Манна каша, хліб чорний	65
Ізюм, печення пісочне, макарони з сиром, буряк	64
Оладці з пшеничної муки	62
булочки для гамбургерів	61
піца з помідорами і сиром, рис білий	60
кукурудза солодка консервована	59
Печення вівсяне	55
йогурт солодкий, морозиво, ківі, суп томатний, гречка, спагетті, макарони	52
вівсяна каша	49
горошок зелений, консервований	48
Виноград, сік апельсиновий, сік яблучний, без цукру	40
горошок зелений, свіжий, квасоля біла, хліб зерновий пшеничний, житній хліб	40
Рибні палички	38
Апельсини, інжир, морква сира	35
Груша	34
полуниця	32
молоко 2%, персики, яблука	30
ковбаса	28
Вишня, грейпфрути, перловка, сливи, шоколад чорний (70% какао)	22
абрикоси свіжі, арахіс	20
горіхи грецькі	15
Баклажани, гриби, зелений перець, капуста, цибуля, помідори, часник	10

### 3. Сутність роздільного харчування

Людство накопичило достатньо багато наукових знань про те, як зберегти здоров'я, у тому числі й шляхом раціонального харчування. Проте коли ми вгамовуємо голод, то майже не замислюємося, що і як їмо. Звичайно прагнемо поїсти, по можливості, смачніше, а після ситної різноманітної їжі можемо із задоволенням ще з'їсти тістечко або морозиво, запиваючи солодкими напоями.

Не дивлячись на широку пропаганду різних дієт, люди страждають від надмірної ваги, порушеннями обміну речовин, серцево - судинних захворювань, хвороб травного тракту і ін. Останніми роками виник підвищений інтерес до дієти роздільного харчування. Роздільне харчування має свою історію, прихильників і опонентів, але завдяки чудовим практичним результатам її популярність росте навіть серед гурманів, особливо тих, хто хоче схуднути.

Цей метод харчування навіть важко назвати дієтою, тому що дозволяється абсолютно все: м'ясо, риба, яйця, сир і інші молочні продукти, тваринні жири і рослинні масла, хліб, макарони, крупи і ін. Потрібно тільки знати, як правильно їх поєднувати, щоб не створювати своєму організму додаткових клопотів по перетравленню і засвоєнню поживних речовин.

Первісні люди не мали такої різноманітної їжі, яку сьогодні маємо ми і яку можна було б прийняти за один раз. Таким чином, їхня система травлення була адаптована до перетравлення одного, рідше двох-трьох видів харчових продуктів. Споживання несумісних харчових продуктів сьогодні стало важливою передумовою порушення процесів травлення, втрати здоров'я і скорочення тривалості життя. Постійне споживання таких традиційних для нас страв, як каша з молоком, м'ясо або риба з хлібом, м'ясо з картоплею та інших несумісних продуктів є однією з причин виникнення хронічних неінфекційних захворювань. **Хвороба у цьому разі - це реакція організму на надлишок певних шкідливих компонентів, переважно кінцевих продуктів обміну білків і їхніх сполук (шлаків) у крові та інших тканинах.**

Про шкідливість нераціонального харчування ще 1914 року писав Бірхер-Беннер. Над проблемою роздільного харчування понад 40 років працював американський учений, доктор медицини Герберт Шелтон (загинув в автокатастрофі у віці 90 років). У країнах СНД послідовну пропаганду роздільного харчування проводила Т. Шаталова, Н. Семенова, І. Неумивакіц М. Угольніков та інші.

Для вивчення ефективності роздільного харчування Говард Хей провів дослідження на 18 особах від 28 до 55 років. Американський лікар розробив дієту проти «великої хвороби Америки» - втоми. Результатом хронічно неправильного харчування є низька працездатність, підвищена чутливість до стресів, депресії, а також багато соматичних захворювань.

На думку Хей, основними причинами у харчуванні є:

- надлишкове споживання білків;
- надлишкове споживання таких продуктів як білий цукор, білий хліб та ін.;
- помилками в комбінованому харчуванні, нехтування законами хімії організму. Не

допускається змішування білків та вуглеводів, або слід звести їх до мінімуму.

Для підтвердження своєї гіпотези доктор Г.Хей провів наступний експеримент. Звичайний харчовий раціон досліджуваних розподілив на:

- продукти, що містять переважно білки (яйця, м'ясо, риба)
- продукти, що містять вуглеводи (хліб, крупи, картопля).

Названі групи продуктів споживались у різні прийоми їжі. Вже через місяць роздільного споживання їжі працездатність окремих обстежуваних зросла від 50% (1-й тиждень) до 150% (4-й тиждень). Роздільне споживання страв призвело до підвищення ініціативності, зниження дратівливості.

Отож, сутність розробленої Г.Хеем системи раціонального харчування полягала у:

- прагненні уникати денатуралізованих продуктів (білого цукру, білого хліба, рафінованих крохмальних та цукристих продуктів, макарони, шліфований рис та ін.);
- обмеженні споживання продуктів тваринного походження, майонезів та соусів;
- наданні переваги рослинним та сирим продуктам;

Як було зазначено вище над системою роздільного харчування працював Г.Шелтон.

В основі системи роздільного харчування лежить факт специфічності виділення травних соків: на відповідний харчовий продукт виділяється сік, якому переважають ферменти, які спрямовано діють саме на відповідний харчовий продукт (білок, вуглеводи, жир).

Отже, певні продукти не повинні з'їдатися одночасно, тобто за один прийом. Безрозбірливе змішування означає хронічну перевтому системи травлення і ставить під питанням оптимальну реалізацію кожного окремого продукту. Наприклад, якщо з'їсти яйце разом із хлібом навіть грубого помолу, то буде нераціональне харчування. Оскільки в шлунку є своє середовище і залежно від нього один продукт перетравиться, а інший – ні!.

Основний принцип методу роздільного харчування полягає в тому, що при складанні раціону харчування необхідно враховувати сумісність окремих продуктів при травленні. Рекомендується в необмежених кількостях споживання екологічно чистих свіжих овочів і фруктів і обмежити споживання консервованих продуктів всіх видів, а також рафінованої солодкої продукції промислової переробки (цукор, цукерки, освіжні напої і ін.). Треба самим ощадним способом проводити кулінарну обробку свіжих продуктів, щоб при вариві, запіканні або жаренні максимально зберегти необхідні компоненти. Дотримання цих умов дозволить зменшити витрати енергії на травлення, підтримувати кислотно-лужну рівновагу і створить оптимальні умови для нормального функціонування органів травлення.

**По теорії роздільного харчування, продукти, багаті білками (білків понад 10%) і продукти, багаті вуглеводами (понад 20%) не треба вживати одночасно, а з інтервалом в часі 4-5 годин, але не менш дві години. Це дуже важливо для забезпечення нормальної роботи органів травлення і обміну речовин.** Причина в тому, що для переварення білків і вуглеводів організму потрібні різні умови і різний час. Для розщеплювання вуглеводів потрібне лужне середовище, для розщеплювання білків – кисле. Обробка вуглеводів вимагає меншої кількості часу, ніж розщеплювання білків. Тому якщо ми одночасно їмо їжу, що містить багато білків і вуглеводів, то якісь з цих речовин будуть

засвоєні гірше. Неперетравлені залишки їжі, скоплюючись в товстій кишці, за певних умов можуть стати причиною ряду захворювань, у тому числі і запорів.

**До продуктів, багатих білками, відносяться:** м'ясо, риба, субпродукти, яйця, нежирні молочні продукти, боби, горіхи і ін.

**До продуктів, багатих вуглеводами, відносяться:** хліб, мука, крупи, макаронні вироби, картопля, цукор і ін

Особливу групу складають так звані «**нейтральні**» продукти: тваринні жири, вершкове масло, сметана, вершки, жирний сир, жирні сорти сиру (жирністю більше 45%), сухофрукти, зелень, свіжі овочі і фрукти.

Характерною особливістю «нейтральних» продуктів є те, що вони сумісні і з продуктами, багатими білками, і з продуктами, багатими вуглеводами, тобто перетравлюються як в лужному середовищі, так і в кислому.

#### **Раціон:**

**Сніданок** – фрукти, фруктовий салат, сирий, сметана, бутерброд з хліба з висівками з вершковим маслом або сиром, сир.

**Обід** бажано готувати з продуктів, багатих білками. Причому традиційні м'ясні або рибні блюда – без звичного гарніру з картоплі або макарон, їх можна доповнити великою порцією салату, овочами, фруктами.

З перших блюд – овочевий суп або овочевий бульйон, на десерт – несолодкі фрукти.

**Вечерю** готувати з продуктів, багатих вуглеводами, оскільки вони швидко засвоюються організмом. Це може бути картопляна або морквяна запіканка, макарони з сиром, солодкі фрукти і ін.

**Існує відповідна таблиця, яка допомагає у правильному харчуванні.**

<b>Продукти, які вимагають процесу травлення:</b>	
<b>кислого</b>	<b>лужного</b>
Злакові (пшениця, овес, ячмінь, просо, кукурудза, рис, та ін.	Всі сорти м'яса, птиця
Мучні вироби (хліб, макарони, крупи, сухарі, мука)	Всі сорти риби і продукти тваринного походження
Овочі, багаті вуглеводами – більше 10% (картопля, земляна груша, пастернак, зелена капуста)	Яйця, молоко, сир жирністю до 55%
Південні фрукти – фініки, інжир, банани	Цитрусові, ананаси, дині
Солодощі (мед, нерафінований цукор)	Соева мука

#### **Основні правила системи роздільного харчування:**

— в їжу бажано підбирати лише натуральні продукти. З харчового раціону доцільно вилучати всі продукти, які пройшли промислово обробку (мають певний строк зберігання), а також готові страви;

— при споживанні їжі не треба комбінувати разом продукти з великим вмістом білків і продукти, багаті вуглеводами;

— усі нейтральні харчові продукти можна поєднувати як з білковими, так і з вуглеводними продуктами;

— обмежити споживання продуктів, які сприяють закисленню організму. Для збереження кислотно-лужної рівноваги їжа має складатися з достатньої кількості сирих лугоутворювачів (овочі, фрукти, зелень). Кислотійних продуктів належить з'їдати в два-три рази менше, ніж лужнодійних;

— вранці варто їсти лужну їжу, в обід - білкову, у **вечірню** пору - вуглеводну;

— між сніданком та обідом, обідом та вечерею рекомендуються інтервали близько 4-5 годин;

- їсти належить повільно й спокійно, ретельно пережовуючи їжу.

Сумісність продуктів різних груп визначається по спеціальній таблиці.

**Переваги роздільного харчування.** Завдяки швидкому проходженню сумісних продуктів по травному тракту в організмі не відбуваються процеси бродіння і гниє, що зменшує інтоксикацію організму. Самопочуття при переході на роздільне харчування покращується, непогано скидається вага. Результат такого способу схуднення, як правило, буває достатньо стійким, особливо якщо використовувати його постійно. Корисне роздільне харчування при шлунково-кишкових розладах і захворюваннях.

**Недоліки роздільного харчування.** Для дотримання потрібні особливий режим життя і сила волі. Звикнути до дієти роздільного живлення людям багато кого непросто, і хоча організм одержує всі речовини, необхідні для нормального функціонування, багато хто переживає почуття голоду. Задоволення від такої їжі отримати складно.

Система раціонального харчування людини за дієтологами Джеймса і Пітера Д'адамо.

Унікальний метод оздоровлення і схуднення пропонують американські натуропати, дієтологи Джеймс і Пітер Д'адамо. У його основі - харчування, що відповідає вашій групі крові. Зараз воно активно переймається і в нас. У чому його суть?

Батько і син Д'адамо стверджують: однаково корисної дієти для всіх не існує. Саме цим можна пояснити той факт, що той же режим харчування комусь допомагає оздоровитися і скинути вагу. В інших людей не викликає ніяких позитивних зрушень. А в третіх і зовсім ослаблює організм та призводить до погіршення самопочуття.

Розгадка цього феномена, як думають учені, криється в особливостях людської крові. Група крові - це "генетичний відбиток" кожного з нас. Дана кожному з нас від народження група крові визначає і схильність до хвороб, і необхідний режим харчування, і рівень фізичних навантажень.

Якщо протягом життя ми їмо не те, що "вимагає" наша кров, організм ніби починає боротися зі споживаною їжею. Імунна система так улаштована, що у відповідь на вторгнення будь-якого "чужинця" - вірусу, мікроба - вона починає виробляти свій хімічний захист - антитіла. Антитіла зв'язуються з непрошеними гістьми й у такий спосіб знешкоджують "супротивників".

Отож, між кров'ю та їжею теж відбувається хімічна реакція. Виявляється, у їжі містяться особливі білки - лектини, що мають склеювальні властивості. Якщо білкові лектини несумісні з групою крові, то вони "нападають" на органи - печінку, нирки, мозок, шлунок. І в цій ділянці кров починає з ними боротися. Відбувається склеювання кров'яних клітин. А якщо їжа для даної групи крові корисна,

такий ефект відсутній. Усе це підтверджено науковими дослідженнями.

Щоб зрозуміти принцип взаємодії крові та їжі, досить згадати приклад з донорством. Усі знають, що одна й та ж група крові підходить далеко не всім. У кров другої групи можна влити кров першої і другої. Четверта група приймає кров від будь-якої людини. А першій групі підходить тільки її рідна перша. Якщо це правило порушити, чужа кров буде прийнята організмом "У багнети". Вона просто згорнеться.

Усе це не означає, що потрібно боятися будь-якої їжі. Насамперед треба знати, що пектинами насичено бобові рослини, морепродукти, злаки й овочі. Цілком вилучити їх з раціону дуже важко.

Вихід такий: уникати продуктів з пектинами, що викликають склеювання саме ваших кліток. Наприклад, найпоширеніший лектин пшенична клейковина - зв'язується зі слизуватою оболонкою тонкого кишечника, створюючи сильне запалення в основному в людей з першою групою крові.

Щоб з'ясувати, які продукти якій групі крові підходять, ученим довелося зайнятися дослідженнями. Велику роль на цьому етапі відіграв екскурс в історію. Як відомо, всі нині наявні чотири групи крові з'явилися не в один день. Вони виникали в процесі еволюції, у міру того, як змінювалися умови й спосіб життя, заняття, режим і стиль харчування.

Власники першої групи - найдавніші люди - були мисливцями й харчувалися м'ясом і рибою. Коли живності на всіх стало не вистачати, люди почали освоювати землю і її харчові дарунки - злаки.

Необхідність виживання призвела до генетичної мутації-з першої групи крові виділилася друга.

Наступну групу - третю (групу В) - породили кліматичні зміни. Її власниками стали фермери, скотарі. Відповідно їхнє основне харчування складалося з м'яса і продуктів переробки молока.

Четверта група крові виникла в результаті змішання "носіїв" групи А і "носіїв" групи В. Вона має властивості обох груп - "прабатьків", причому як позитивні, так і негативні.

З усього цього вчені зробили висновок. У групу крові "втілена" спадщина наших предків, з чим потрібно рахуватися. Незважаючи на те, що ми живемо в ХХІ столітті, нам необхідно враховувати особливості харчування і поведінки "предків за групою крові", при цьому зробивши поправку на досягнення цивілізації.

Насамперед потрібно довідатися про свою групу крові, якщо ви досі цього не зробили. Далі американські дієтологи радять проконсультуватися з лікарем щодо переходу до "дієти по крові". Адже при деяких захворюваннях людям наказують строгі лікувальні дієти, порушувати які лікар забороняє. І навіть зовсім здоровим людям не варто переходити на новий режим харчування "залпом". Краще поступово вилучити "шкідливі" продукти й збільшувати частку особливо корисних. Слід спостерігати за реакціями вашого організму.

Вживаючи їжу згідно зі своєю групою крові, у вас не буде необхідності рахувати калорії. Якщо їсти правильні й корисні для своєї крові продукти, вага буде зменшуватися сама собою. Але стежити за розмірами порцій при цьому все-таки треба. Якщо ви їсте занадто багато навіть "своїх" їжі, вага буде набиратися незалежно від того, які продукти "провалюються" у шлунок.

Для кожного типу крові всі групи продуктів Дадамо розподілили на три категорії: особливо корисні, нейтральні та ті, уживання яких потрібно уникати.

## **Група крові 0 (I)**

Людам, що мають 1 групу крові (0) і названим "мисливці", основу харчування повинні скласти тваринні білки, а від хліба, макарони і молочних продуктів їм треба відмовитися.

## **Група крові 1 (0) - найстародавніша і найпоширеніша.**

Особливо корисні продукти: баранина, яловичина, телятина, печінка, серце, лосось, окунь, палтус, осетер, форель, оселедець, скумбрія, тріска, щука, маслинова й лляна олії, волоські горіхи, гарбузове насіння, броколі, листова капуста, кольрабі, гіркий перець, цибуля-порей, пастернак, петрушка, хрін, часник, шпинат, інжир, сливи, чорнослив, ананасовий, сливовий, вишневий соки, содова вода, м'ята, липа, хміль, шипшина.

Нейтральні продукти: курка, індичка, качка, кролик, білуга, камбала, тунець, кальмари, короп, креветки, мідії, раки, домашній сир, вершкова олія, і козячий і соєвий сир, рапсові, кунжутні олії, кедрові горіхи, мигдаль, насіння соняшника, фундук, біла квасоля, зелений горошок, чорні боби, рис, просо, ячмінь, гречка, житній хліб, морква, огірки, редька, буряк, помідори, кріп, гарбуз, абрикоси, ананаси, кавуни, банани, виноград, чорниця; вишня, груші, диня, малина, ківі, смородина, яблука, журавлина, хурма, гранат, грейпфрут і, соки з цих фруктів, овочеві соки, гірчиця, мед, цукор, сіль, шоколад, пиво, зелений чай, червоне й біле вино, ромашка, шавлія, чебрець, деревій.

Уникати: свинину, гусака, ікру, копченого лосося, зубатку, солоного й маринованого оселедця, йогурту, кефіру, молока, морозива, сиру, арахісової і кукурудзяної олії, арахісу, горіхів, фісташок, звичайної овочевої квасолі, сочевиці, темні боби, кукурудзу, вівсянку, пшеницю, продуктів із суміші злаків, макаронів, баклажанів, тепличних грибів, капусти, картоплі, маслин, апельсин, ожини, полуниці, кокоси, апельсинового, капустяного яблучного соків, яблучного сидру, кави, чорного чаю, ехінацеї, звіробою, алое.

## **Група крові А (II)**

Представникам 2 групи крові (А) - "землеробам" - рекомендовано вегетаріанське живлення.

Особливо корисні продукти: лососеві риби, окунь, короп, форель скумбрія, тріска, соєві молоко і сир, лляна й маслинова олії, арахіс гарбузове насіння, стручкова квасоля, чорні боби, чечевиця, гречка, житнє рисове, вівсяне борошно, листова капуста, броколі, кольрабі, морква пастернак, петрушка, гарбуз, хрін, часник, шпинат, абрикоси, ананасі брусниця, вишня, грейпфрути, ожина, ізюм, інжир, журавлина, лимоні сливи, чорниця, чорнослив, соки з перерахованих фруктів і ягід, зелений чай, гірчиця, кава, червоне вино, алое, глід, валеріана, женьшень, звіробій, ромашка, ехінацея, шипшина.

Нейтральні продукти: курка, індичка, осетер, щука, домашній сир, йогурт, кефір, плавлений сир, козине молоко, рапсова олія, волоські і кедрові горіхи, мигдаль, макове насіння, насіння соняшника, фундук, біла квасоля, зелений горошок, кукурудза, рис, ячмінь, овес, житній хліб, огірки, брукв редька, зелена цибуля, буряк, селера, спаржа, кольорова капуста, кавун] виноград, гранати, груші, диня, полуниці, ківі, смородина, агрус, малин персики, фініки, хурма, яблука, виноградний, капустяний, журавлиний огірковий, яблучний соки, пиво, мед, чай, содові напої, сіль, шоколад, джеми, желе, біле вино, м'ята, липа, хміль, шавлія.



Уникати: баранину, яловичину, свинину, качку, печінку, серце, кролика, гусака, палтуса, білуги, ікри, кальмарів, креветок, копченого лосося, молюсків, пікші, зубатки, раків, солоного й маринованого оселедця, вершкового масла, морозива, молока, пресованого сиру, сирів, арахісової, кукурудзяної олії, горіхів, фісташок, звичайної овочевої квасолі. темних і червоних бобів, пророслої пшениці.

### **Група крові В (III)**

Група крові 3 (В) з'явилася, коли людські племена почали мігрувати на північ, на території з суворим кліматом. Тому володарів третьої групи крові Д'адамо називає "кочівниками". Імунна система у них могутня, і вибирати продукти харчування вони можуть вільніше, ніж люди з 1 і 2 групами крові.

Особливо корисні продукти: баранина, кролик, лососеві риби, камбала, палтус, окунь, осетер, чорна ікра, пікша, тріска, скумбрія, щука, домашній сир, кефір, йогурт, пресований сир, козине молоко, маслинова олія, темні боби, звичайна овочева квасоля, вівсянка, просо, рис, пшоно, хрумкі хлібці, баклажани, білокачанна й червонокачанна, брюссельська, листовка капуста, броколі, гіркий перець, морква, пастернак, петрушка, буряк, кольорова капуста, ананаси, банани, виноград, журавлина, сливи, соки з цих фруктів і ягід, зелений чай, женьшень, м'ята, листя малини, шавлія, шипшина.

Нейтральні продукти: яловичина, телятина, печінка, індичка, кальмари, короп, зубатка, форель, оселедець, вершкове масло, молоко, сири, в тому числі із сої, лляна олія, жир печінки тріски, волоські горіхи, мигдаль, біла квасоля, зелений і стручковий горошок, стручкова квасоля, бурий рис, тепличні гриби, картопля, кольрабі, цибуля, огірки, гарбуз, кріп, хрін, цикорій, часник, шпинат, абрикоси, апельсини, кавуни, брусниця, вишня, грейпфрути, груша, диня, ожина, полуниця, ізюм, інжир, ківі, смородина, агрус, лимони, малина, манго, фініки, чорниця, чорнослив, яблука, фруктові й овочеві соки, мед, шоколад, гірчиця, майонез, глід, валеріана, звіробій, ромашка, лопух, ехінацея, червоне і біле вино, кава, чай, пиво.

Уникати: свинини, качки, курки, гусака, білуги, крабів, креветок, мідій, копченого лосося, раків, вугра, морозива, плавленого сиру, арахісової, кукурудзяної, соняшникової олії, кедрових горіхів, макового насіння, горіхів кешью, насіння соняшника, гарбузового насіння, фісташок, фундука, чорних бобів, чечевиці, кукурудзи, пшениці, ячменю, зернового хліба з декількох злаків, житнього хліба, маслини, редьки, помідорів, томатного соку, желатину, кориці, кетчуп, алое, листя сенни, липи, хмелю, содових напоїв.

### **Група крові АВ (IV)**

Група крові 4 (АВ) з'явилася менше тисячі літ тому в результаті змішення інших груп. Звідси назва: "нові люди". Люди з четвертою групою крові швидко реагують на зміни навколишнього середовища і живлення. У них чутливий травний тракт і занадто толерантна імунна система. Кращий спосіб тримати себе у формі - поєднання інтелектуальної роботи з легкою фізичною активністю.

Особливо корисні продукти: баранина, кролик, індичка, лососеві риби, окунь, форель, осетер, скумбрія, тріска, щука, домашній сир, йогурт, кефір, козине молоко, сметана, пресований сир, маслинова олія, арахіс, волоські горіхи, солодкі каштани, темні й червоні боби, чечевиця, вівсянка, рис, пшоно, житній хліб, хрумкі хлібці, баклажани, листовка капуста, броколі, огірки, буряк, кольорова капуста, селера, петрушка, часник, ананаси, виноград, вишня, інжир, ківі, журавлина, агрус, лимони,

сливи, виноградний, капустяний, журавлинний, морквяний і вишневий соки, хрін, зелений чай, глід, женьшень, ромашка, ехінацея, шипшина, кава.

Нейтральні продукти: печінка, ікра, кальмари, короп, мідії, зубатка, оселедець, плавлений і твердий сир, арахісова, рапсова й лляна олії, жир печінки тріски, кедрові горіхи, мигдаль, горіхи, фісташки, зелений горошок, стручки гороху, проросла пшениця, ячмінь, хліб з декількох злаків, макарони, білокачанна капуста, тепличні гриби, зелена цибуля, картопля, кольрабі, маслини, морква, помідори, гарбуз, спаржа, хрін, шпинат, цикорій, абрикоси, кавуни, груші, диня, ожина, полуниця, малина, мандарини, персики, фініки, чорниця, чорнослив, яблука, грейпфрути й соки з перерахованих фруктів, мед, цукор, сіль, шоколад гір майонез, валеріана, м'ята, шавлія, червоне й біле вино, пиво.

Унікати: яловичини, свинини, телятини, курки качки, гуски, палтуса, білуги, камбали, креветок, копченого лосося, раків, солоного й маринованого оселедця, вугрів, вершкового масла, морозива, молока, кукурудзяної і соняшникової олії, макового насіння, насіння сонячні гарбузового насіння, фундука, звичайної овочевої квасолі, чорних бобів, кукурудзи, солодкої о й гіркої перцю, редьки, апельсин, банан, манго, хурми, апельсинового соку, кетчуп, алое, листя липи, хмелю, содових напоїв, чорного чаю.

### **Таблиці-карти груп крові**

За ними ви довідаєтеся про сильні й слабкі сторони свого організму

#### **Група крові 0 (I)**

Мисливець

Лідер, упевнений у собі.

**Сильні якості.** Сійка травна система; потужна імунна система; природний захист від інфекцій; організм **розраховані** на природне перероблення і заощадження поживних речовин.

**Слабості.** Погане пристосування до **нових умов харчування** навколишнього середовища; імунна система може стати надмірно **активно й** атакувати власний організм.

#### **Продукти, які сприяють нормалізації ваги.**

*Нарощують вагу:* пшениця, кукурудза, звичайна квасоля, темні боби, чечевиця, кочанна, брюссельська, кольорова капуста, молоде листя гірчиці.

*Зменшують вагу:* бура водорість, морепродукти, сіль, печінка, червоне м'ясо, капуста листовая, брокколи, шпинат.

#### **Група крові A (II)**

Хлібороб

Осілий, товариський, прихильник закону й порядку

**Сильні якості.** Гарна адаптація до нових умов харчування навколишнього середовища; імунна система легше зберігає пожив речовини й прискорює їхнє усмоктування.

**Слабості.** Чутливий травний тракт; уразлива **імунна система**, **слабі** захищає проти вторгнення хвороботворних мікроорганізмів.

#### **Продукти, то сприяють нормалізації ваги.**

*Нарощують вагу:* м'ясо, молочна їжа, звичайна овочева квасоля, пшениця.

*Зменшують вагу:* олії, соєві продукти, овочі, ананаси.

### **Група крові В(III)**

Кочівник

Урівноважений, гнучкий, винахідливий.

**Сильні якості.** Потужна імунна система; універсальна пристосованість до нових умов харчування і навколишнього середовища; урівноважена нервова система.

**Слабості.** Природних слабостей ні, однак розбалансування загрожує аутоімунними розладами й рідкими вірусними захворюваннями.

#### **Продукти, що сприяють нормалізації ваги.**

*Нарощують вагу:* кукурудза, чечевиця, арахіс, насіння кунжуту, гречка, пшениця.

*Зменшують вагу:* яйця, оленина, печінка й лівер, чай із солодощами.

### **Група крові АВ (IV)**

ЗАГАДКА

Рідко зустрічається, чарівна, таємнича.

**Сильні якості.** Призначення для сучасних умов; дуже сильна імунна система; сумарні достоїнства власників крові А і В.

**Слабості.** Чутливий травний тракт; зайва схильність імунної системи до хвороботворних мікробів; сумарні слабкості власників крові А і В.

#### **Продукти, що сприяють нормалізації ваги.**

*Нарощують вагу:* червоне м'ясо, звичайна квасоля, насіння, кукурудза, гречка.

*Зменшують вагу:* морепродукти, молочна їжа, зелені овочі, бура водорість, ананаси.

### **Група крові, характер і здоров'я людини**

Пітер Д'адамо не тільки розробник теорії харчування за групою крові. У своїх дослідженнях він відповідає на питання про вплив групи крові на характер і здоров'я людини.

Доктор Д'адамо дослідив зв'язок характеру людини з її групою крові.

Сама ідея вперше з'явилася в Японії, де проблемою займалися вчені зі знаменитої династії Номи. 1980 року Тошитака Номи та Олександр Бешер написали книгу «Ти - це твоя група крові», в якій описали риси характеру та рекомендації для людей з різними групами крові.

Вони давали поради, як процвітати в житті, на кому женитися, чого уникати. Це трохи екстремістський підхід. Навряд чи варто думати про групу крові, вибираючи супутника життя. І взагалі не можна розділити всіх людей на чотири групи й жорстко виходити з цієї класифікації.

У той же час відомо, то клітинна будова тіла впливає на особливості людського характеру. Без сумніву, існує зв'язок між групою крові й тим, як ви реагуєте на стрес, до яких захворювань маєте схильність.

### **Основні риси характеру людей з I групою крові**

Вони дуже сильні духом. Це природжені лідери, ентузіасти, оптимісти. З усіх типів цей відзначається найвищою цілеспрямованістю та амбіційністю. Серед якостей, що гальмують їхнє успішне просування в житті, - ревнощі, самозакоханість, зарозумілість. Вони дуже важко сприймають

зауваження і критику. При цьому всі представники цього типу дуже впевнені в собі, енергійні, легко йдуть на контакт і здатні знаходити спільну мову із різними людьми.

### **Власники другої групи крові**

Це дуже цільні натури. Вони понад усе цінують порядок, систему й організованість. Ці люди завжди приділяють підвищену увагу деталям, вони дуже працьовиті, обов'язкові та акуратні. З представників цього типу виходять відмінні працівники: вони легко входять у колектив, доброзичливі й терпеливі. Ці люди прагнуть до комфортного, безконфліктного існування. Їхньою проблемою може бути впертість, дратівливість. Часто це любителі спиртного й надмірної їжі. Вони схильні приховувати свої переживання та образи, що рано чи пізно призводить до емоційних вибухів.

### **Власники третьої групи крові.**

Це індивідуалісти, творчі натури, оригінальні й неприборкані. Часто вони мають незвичайні здібності, багату уяву, можуть повністю сконцентруватися на справі, що зацікавила. При цьому вони погано йдуть на контакт, нетовариські й небагатослівні. Вищі цінності для людей цього типу - воля і незалежність.

Це дуже чутливі особистості, іноді агресивні. При цьому вони завжди враховують чужий погляд, уміють співчувати, співпереживати. Зовні вони, як завжди, спокійні й стримані, але в їхній душі прихований справжній вулкан пристрастей. Жінки з цією групою крові надзвичайно ревниві.

### **Риси властиві представникам четвертої групи крові.**

Це чудові організатори, м'які й дуже врівноважені. Вони обожають спілкування, можуть бути душею компанії, з ними легко вжитися. Вони не надають значення дріб'язковостям, часто прагнуть пізнати й зробити все, що можливо, не думаючи при цьому про наслідки своїх вчинків. Завдяки природженому дипломатизму й незлопам'ятності вони звичайно мають багато друзів. З них виходять чудові чуйні й вірні чоловіки. При цьому представники цього типу дуже важко приймають рішення. Їх часто роздирають внутрішні конфлікти, які негативно впливають на самооцінку.

### **А як група крові впливає на здоров'я її власника?**

Учені з'ясували, що люди з різною групою крові схильні й до різних захворювань. Так, представники **першої групи крові** дуже витривалі, їх найбільше серед довгожителів. Люди цього типу значно рідше інших страждають від неврозів та інших порушень нервової системи. У них часто трапляються такі захворювання: виразка шлунка й дванадцятипалої кишки, гастрити, інші хвороби шлунково-кишкового тракту, підвищена сприйнятливність до всіх інфекційних захворювань.

Щоб зберегти дані природою якості -- витривалість, силу, стрункість їм слід їсти більше продуктів з високим вмістом білка й давати собі важкі фізичні навантаження.

**Ті, хто має другу групу крові**, менш емоційно стійкі, іноді схильні до депресивних станів. Часто вони ведуть малорухоме життя і тому дуже сприйнятливі до хвороб цивілізації: ревматичних захворювань, діабету, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, бронхіальної астми, алергії, лейкозам, холецистити, жовчнокам'яної хвороби, нирковокам'яної хвороби. Цим людям слід приділяти підвищену увагу відпочинку й розслабленню, дотримуватися вегетаріанського харчування. Кращими ліками для них стануть заняття хатха-йоогою і тай-чи, а також будь-якими релаксаційними вправами.

**Представники третьої групи крові** за станом здоров'я займають проміжне місце між двома першими групами. Для підтримки гарної форми вони можуть вибрати найрізноманітніші види активності: від аеробіки й бігу до східних єдиноборств. У власників цієї групи крові нерідко трапляються такі захворювання: пневмонія, інфекції після операції, у жінок - гнійний мастит, сепсис після пологів, радикуліт, остеохондроз, захворювання суглобів.

**Представники четвертої групи крові** часто мають знижений імунітет. Вони активні, відзначаються високою рухливістю. Як необхідне фізичне навантаження, їм підійде ходьба пішки на великі відстані, їзда на велосипеді, плавання. Вони можуть бути піддані таким захворюванням: ОРВЗ, грипу й іншим інфекціям, ангіні, гаймориту, захворюванням серця.

Їхня захисна система буквально відкрита для вірусів та інфекцій. Тому для захисту свого здоров'я їм необхідно постійно зміцнювати імунітет за допомогою фітотерапії і процедур, що гартують, помірно харчуватися і приймати вітамінні препарати.

Тайванські психологи також вивчали зв'язок групи крові й характеру людини. Їм удалося виявити основні риси кожного типу:

**Група I.** Упевненість, незалежність, сміливість, упертість.

**Група II.** Повільність, слабовілля, обережність, здоровий глузд, аналітичність, увага до інших.

**Група III.** Товарицькість, оптимізм, творчий потенціал, різкі зміни настрою, підвищена збудливість, невірноваженість.

**Група IV.** Жалобливість, альтруїзм, співчутливість, безкорисливість, запальність, різкість.

### ***Контрольні запитання***

1. Назвіть 10 помилок в харчуванні: у дослідженнях Ханса Моля по програмі “Програма харчування”;
2. Назвіть сім програм здоров'я: які розробив Ханс Моль.
3. Розкрийте суть «Програми фізичної активності».
4. Розкрийте суть “Програми боротьби з палінням”.
5. Розкрийте суть “Антиалкогольної програми”.
6. Розкрийте суть “Програми профілактики захворювань”.
- Розкрийте суть “Програма профілактики нещасних випадків”;
7. Розкрийте суть “Програми психічної міцності”.
8. Науково обґрунтуйте систему М.Монтиньяка.
9. Що означає показник Глікемічний індекс?
10. Розкрийте сутність роздільного харчування.
11. Назвіть основні правила системи роздільного харчування.
12. Назвіть переваги та недоліки роздільного харчування.
13. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові 1 (0). Яких продуктів слід уникати?
14. Перелічіть особливо корисні та нейтральні продукти для представників 2 групи крові (A).

Яких продуктів слід уникати?

15. Перелічить особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові В (III). Яких продуктів слід уникати?

16. Перелічить особливо корисні та нейтральні продукти для групи крові АВ (IV). Яких продуктів слід уникати?

17. Охарактеризуйте основні риси характеру людей з I групою крові.

18. Охарактеризуйте основні риси характеру власників другої групи крові.

19. Охарактеризуйте основні риси характеру власників третьої групи крові.

20. Охарактеризуйте основні риси характеру представникам четвертої групи крові.

21. Як група крові впливає на здоров'я її власника?

### ***Рекомендована література***

1. Моль Х. Семь программ здоровья: Пер. с нем. Москва: Физкультура и спорт, 2001. 72 с.
2. Ужинайте и худейте! Пер. с фр. Е.Д.Вознесенской. Москва :Издательский дом «ОНИКС 21 век». 2003. 220с.
3. Андреев Ю. А. Исцеление человека. Санкт-Петербург: “Респекс”, 2005. 359 с.
4. Малахов Г.П. Лечебное голодание. Санкт –Петербург: “Комплект”, 2006. 356 с.
5. Герберт М. Шелтон. Натуральная гигиена. Санкт-Петербург: “Лейла”, 2003. 352 с.
6. Смоляр В.И. Оздоровительное питание.- Киев: Здоровья, 2009. 84с.
7. Богатиренко М. Дорогоцінна енциклопедія правильного харчування. БАО. 2008. 272 с.
8. Ганич О.М., Ганич Т.М, Ганинець П.П. Практична дієтологія: навч. посібник. Ужгород, ТОВ «Колір Прінт», 2004. 227 с.
9. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посібник. Київ:Університетська книга, 2014. 127 с.
10. Основи здорового способу життя: підручник / М.І. Кручаниця, В.В. Кручаниця, К.П. Мелега, О.А. Дуло, Н.В. Розумикова. Ужгород: ТОВ «РІК-У», 2016. 264 с.
11. Ледерер Х. 4 группы крови – путь к похуданию. Пер. с нем. Минск, ООО «Попури», 2002. 160 с.