

mi. ylg  
8E901189

# ЕДА

## по правилам и без

Представлений о том, как следует правильно питаться, существует множество. Мы решили попросить эксперта прокомментировать самые распространенные.

### СОВЕТУЕТ НАШ ЭКСПЕРТ



**ЕЛЕНА  
МОРОЗОВА,**  
генеральный  
директор  
«Клиники  
похудения  
Елены  
Морозовой»

**ДО:** Система раздельного питания диктует вполне четкие правила: продукты, содержащие углеводы, предлагается есть отдельно от белковых. Мотивация выглядит убедительно – в случае одновременного употребления в пищу белков и углеводов в желудке и кишечнике начинается процесс брожения и гниения. А это приводит к тому, что продукты плохо усваиваются, неокисленные жиры и углеводы оседают в разных ненужных местах. Что же происходит на самом деле?

**ЕМ:** Если глотать плохо пережеванные продукты, есть слишком быстро, не думая о том, что ешь, то никакое раздельное питание не спасет от брожения и метеоризма.

Относительно сочетаний – вспомните наши традиции, ведь русские всегда ели каши с молоком, щи с хлебом, картошку с маслом, мясо с капустой. Со временем в рационе появились голубцы, вареники, пельмени, борщи. И ведь эта пища столько веков

прекрасно совмещалась при переваривании, пока мы не начали есть больше, чем необходимо нашему организму. К тому же двигательная и физическая активность современного человека минимизирована до предела.

На самом деле мы – существа всеядные, что подтверждено наукой, и нет никакой необходимости ранжировать продукты по совместимости. Да, в кислой среде желудка происходит обработка белковой пищи, а на углеводы действует щелочная среда тонкого кишечника. Однако приверженцы раздельного питания забыли о двенадцатиперстной кишке, где дружно и слаженно перевариваются и белки, и углеводы, и даже жиры! Кроме того, монопродуктов практически не существует, к примеру: в гречке и бобовых содержатся и жиры, и белки, и углеводы.

Вывод: если объем и калорийность пищи не превышает «принимающую» способность организма, то никакие негативные процессы в кишечнике не страшны. К брожению при-