

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АНОНИМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ РАДИО ANON.FM

**Про здоровое питание, сыроедов,  
ГМО и малафью**

*Охуительные истории*

## Интернетy, 2012

Составитель – Dj Keksigg, диджей уровня радио  
анонимус

Методические указания рассмотрены и одобрены...



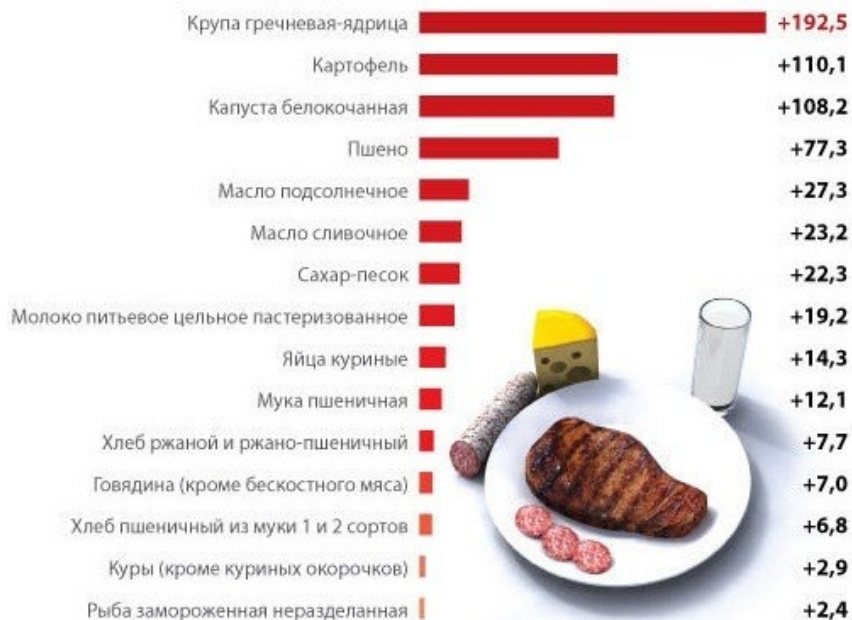
**Радио Анонимус, 2012**

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
КАК ПРАВИЛЬНО ЖРАТ.....	7
КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ.....	8
ВНЕШНИЙ ВИД ЖРАТ.....	9
НАЧИНАЕМ ЖРАТ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ.....	10
ПРО СЫРОЕДОВ .....	11
ПРО ВЕГАНОВ.....	12
ПРО ГМО.....	13
ПРО РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	18

## ВВЕДЕНИЕ

Для начала хотелось бы в очередной раз подчеркнуть масштабность того пиздеца, в котором нам приходится жить. Начнём с роста цен на основные продукты питания.



Рост цен (%) в 2010 г. по отношению к концу декабря 2009 г (по данным Росстата).

В 2012 году, по мнению какого-то хуя из ЕдРа, рост цен на продукты составит 4,4%. И это с учётом того, что в среднем по рашке стоимость продуктивно-потреблядской корзины составляет чуть менее чем 3000 рублей. Что же мы можем с этого поиметь?

Некое ЖЖшное быдло сделало нехитрый расчёт, и вот что получилось:

Продукт	Вес, г
Рис	10
Масло растительное	18
Хлеб ржано-пшеничный	188
Сыр твердый	6
Молоко	337
Сахар	57
Вермишель	14
Пшено	27
Мука пшеничная	53
Сметана	4
Хлеб пшеничный первого и второго сортов	172
Яблоки	53
Капуста свежая белокочанная	77
Морковь	103
Лук репчатый	78
Картофель	340
Колбаса полукопченая	1
Колбаса вареная 1-й сорт	1
Масло сливочное	1
Маргарин	11
Говядина первой категории	23
Кура потрошенная	48
Творог нежирный	27
Рыба мороженная неразделанная	32

Очевидно, что для поддержания процессов жизнедеятельности даже дрыщугана с /b/ этого недостаточно. Но в этой методичке я попробую изъебнуться и пойти против

системы, записав тупые копинасты про здоровое питание и смежные темы. Основной упор будет сделан на простые и очевидные аспекты питания, о которых мы часто забываем. Как показывает практика исцеление очень многих прежде больных людей, корректировка повседневного питания обеспечивает возможность поворота вспять большинства заболеваний в любом возрасте. Поэтому одним из наиболее эффективных способов оздоровления, как отдельных людей, так и общества в целом является изменение структуры потребляемых продуктов с исключением или значительным сокращением неполезных продуктов и существенным увеличением продуктов с лечебно-профилактическими свойствами.

**ХВАТИТ ЭТО ЧИТАТЬ ТЕРПЕТЬ!**



## КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ

Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Желательно готовить на один раз не более чем за 3 часа до еды (для варёных продуктов), так как в приготовленной пище начинают бурно развиваться микроорганизмы, приводящие к их порче. А повторно разогретую пищу, даже из холодильника, употреблять не рекомендуется, так как в ней резко снижаются оставшиеся после первичного приготовления полезные вещества. Чем свежее продукт, тем он лучше восполняет энергозатраты организма. Регулярное использование пищи, приготовленной задолго до её употребления, может привести не только к различным постепенно развивающимся заболеваниям желудка, кишечника, сосудов, печени, истощению сил, но и к изменению свойств характера, так как порождает лень, тупость, сонливость, низкую физическую и умственную работоспособность.

Готовить пищу надо с хорошим настроением. Негативные вибрации накладываются на пищу, портят её, делают невкусной и даже токсичной. А если готовить в хорошем расположении духа, пища – целебней, сытней и вкусней.

Также должны быть щадящие способы термической обработки пищи. Если приходится питаться продуктами, подвергнутыми тепловой обработке, то предпочтение следует отдавать способам приготовления, при которых в пище сохраняется максимальное количество витаминов, минеральных веществ и живой энергетики.



## КАК ПРАВИЛЬНО ЖРАТ

Для сохранения здоровья следует запомнить следующие простейшие правила: вначале жидкие продукты – затем твёрдые; вначале сырые – затем варёные (жареные, запечённые и т.п.); сладкое до еды, но не после неё; жирная пища в конце еды, но не в начале; острые блюда и алкоголь не употреблять на голодный желудок, а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса и раздражающего действия; холодные или горячие блюда не употреблять в начале еды, а только после пищи или напитков с температурой, близкой к температуре тела человека.

Употребление воды, как и других жидкостей, оказывает положительное воздействие на процесс очищения внутренней среды. Количество жидкости, которую рекомендуется выпивать в течение дня, зависит от многих факторов (температура окружающей среды, употребляемая пища, комплекция, возраст и т.д.). Приблизительной нормой для взрослого человека является 2 л жидкости.

Необходимо соблюдать определённые интервалы между приёмами пищи. Перерывы между приёмами пищи не должны быть короче 3-4ч, иначе новая пища может оказаться несовместимой с прежней, ещё не переварившейся. К слову, разгрузочные дни весьма благоприятны для кратковременного отдыха пищеварительного тракта с целью улучшения его дальнейшего функционирования.

## ВНЕШНИЙ ВИД ЖРАТ

Благоприятно влияют на пищеварение привлекательный вид блюд, сервировка стола, настрой на удовольствие от еды, душевный подъём, радость, дружеская беседа во время еды, приятная негромкая музыка (anon.fm).

Необходимо определять наиболее благоприятную пищу. Чтобы определить, подходит ли конкретная пища определённому человеку, в данный момент времени, можно провести следующие тесты:

1. Зрительные. Хорошим признаком благоприятности пищи зачастую является первое впечатление от её внешнего вида.
2. Обонятельные. Запах пищи также имеет важное значение для тестирования продуктов.
3. Слюнные. Этот тест основан на образном мышлении. Нужно представить пищу, которая находится во рту. И, если при одной мысли о лакомом кусочке выделяется слюна – пища благоприятна.
4. Вкусовые. При недостаточно развитом воображении пробу можно провести с реальным кусочком пищи.

После еды желательно 20-30 мин отдохнуть, но в течение часа не лежать и не спать. Рекомендуется прогуляться в медленном темпе (до ближайшего компьютера).

## НАЧИНАЕМ ЖРАТ ЗДОРОВУЮ ПИЩУ

Целью совершенствования питания является улучшение самочувствия на начальном этапе, а затем и общего состояния здоровья. Путь к здоровью через изменение структуры питания является наиболее простым и доступным. Процесс перехода на здоровое питание занимает от одного до нескольких месяцев на начальном этапе и от одного до двух лет для полного оздоровления. Однако изменять структуру питания нужно постепенно, с регулярным контролем собственного самочувствия. Для перехода на здоровое питание нужно:

1. Самое сложное – осознать потребность изменения сложившихся стереотипов в питании и начать действовать. Необходимо сделать несколько начальных шагов, чтобы уже через несколько дней почувствовать первые положительные результаты, а затем начать следовать намеченным путём всё смелее и увереннее.

2. Начать переход на здоровое питание и оздоровление лучше весной. Под влиянием солнечной радиации в коже начинает образовываться витамин D, а благодаря растительности, являющейся природной пищей человека, уменьшается потребность в мясопродуктах и другой рафинированной и тяжёлой пище.

3. Важно преодолеть негативное (скептическое, язвительное, недоуменное, даже враждебное) отношение близких (реплики, колкости, насмешки). Однако со временем вашему примеру наверняка последуют домочадцы и знакомые.

## ПРО СЫРОЕДОВ

Сыроедение – это особая форма вегетарианства, но более строгая и жесткая. Сыроеды питаются лишь молочно-растительными продуктами без всякой обработки огнем или паром. Огонь у сыроедов – разрушающее начало, а пища, приготовленная с его помощью биологически неполноценна (вообще поехвашие). Многочисленные исследования показывают, что люди, которые потребляют много овощей и фруктов, реже болеют раком и заболеваниями сердца. Наилучшее воздействие на организм оказывают свежие невареные овощи и фрукты. К несомненным достоинствам можно отнести тот факт, что сыроедение – это прекрасная профилактическая очистка организма (не настолько мощная как голодание, но и не такая краткосрочная). Сыроедение является лучшим средством против вялости кишечника, запоров и геморроя благодаря увеличению в рационе содержания пищевых волокон. Помимо этого есть мнение, что полезные вещества, находящиеся внутри клеток, усваиваются хуже, так как плотная клеточная оболочка не всегда в процессе пищеварения расщепляется и высвобождает эти вещества. Громкий тезис любителей сыроедения «Чем натуральнее, тем полезней!» – не всегда работает. И в том, и в другом случае это может не лучшим образом сказаться на здоровье. По подсчетам диетологов, оптимальным соотношением между сырыми и термически обработанными продуктами считается 60%: 40%, то есть явное преобладание сырой пищи. В реальности для среднестатистического городского жителя это соотношение равно 10% : 90%.

## ПРО ВЕГАНОВ

Образ жизни, который характеризует питание, в котором исключена плоть живых существ: мясо животных, рыба и т.д. – это и есть вегетарианство.

В настоящее время людей, которые становятся приверженцами вегетарианства, становится все больше и больше. Этому процессу способствуют:

1. малоподвижный образ современной жизни приводит к «болезням цивилизации» - ишемическая болезнь сердца, ожирению, атеросклерозу, сахарному диабету и многим другим. Никому ненужная и излишняя обработка пищи вызывает различные заболевания людей. Одно из таких заболеваний и одно из самых известных – болезнь Бери-бери.

2. само вегетарианство является более экономичным для человечества. Учеными подсчитано, что для того чтобы прокормить семь вегетарианцев, нужно всего один гектар возделываемой земли, а вот для пропитания всего одного человека, который употребляет в пищу мясо – два гектара земли, в которую включены вместе взятые сад, луг и поле. Эта проблема стала актуальна особенно в последнее время в связи с эпохой мирового продовольственного кризиса.

3. этическое отношение к своим животным. Вот изречение известного писателя Л. Толстого:

«Десять лет кормила корова и тебя и твоих детей, овца – одевала и грела своей шерстью. И какая им теперь за это почесть и награда? Перерезать им горло и съесть?». Сама технология убоя животных очень жестока – животные, как и человек, чувствуют боль.

## ПРО ГМО

ГМ-продукты – этот термин используется для определения растений и животных, генные характеристики которых были изменены лабораторным путем.

Обычно это делается для достижения определенных целей, таких как увеличения сопротивления. Такой же эффект ранее достигался путем обычной селекции, но занимал гораздо больше времени и не был настолько эффективен.

Например, гены могут быть пересажены не только от одного растения к другому, но и от нерастительных организмов к растительным.

Население земного шара достигло 6 миллиардов и увеличится вдвое в следующие 50 лет. Обеспечение продуктами питания населения планеты становится все более проблематично. ГМ-продукты могут помочь разрешить эту проблему несколькими путями: Выведены ГМ-овощи и фрукты, способные защитить себя от насекомых и сорняков – повышается урожайность, качество, понижается себестоимость продукции. Существуют ГМ овощи и фрукты способные противостоять вирусам, бактериям и грибкам. Выведены ГМ-овощи и фрукты, могущие переносить заморозки, которые в обычных случаях уничтожили бы урожай. Это в свою очередь расширяет зону агрокультуры.

Экологи, религиозные организации, некоторые ученые и многие из нас часто выступают с критикой ГМ-продуктов. Одна из причин – большинство стран не имеет законов, регулирующих производство и потребление ГМ-продуктов. Потребители не знают, что покупают, не знают, как это отражается на их здоровье.

Я перечисляю основной, но не полный список возможных, и уже существующих проблем, связанных с употреблением ГМ-продуктов.

1. Никто пока не знает достоверно как влияет то или иное ГМ-растение на окружающую флору и фауну. Однако уже сейчас некоторые исследования показывают, что ГМ-кукуруза уничтожают ВСЕХ насекомых вне зависимости от того, вредные ли они для урожая или нет. Нарушается экологический баланс в ареале обитания.

2. ГМ-растения скрещиваются с обычными, что приводит к тому, что сорняки того же подвида (например ГМ-кукуруза передала гены обычной дикой кукурузе, которая по сути является сорняком) становятся невосприимчивыми к гербицидам. Даже появился такой термин – суперсорняк! Опять все та же проблема – ничем их теперь не убьешь!

3. Много детей в США и Европе имеют серьезную аллергию на ГМ-арахис. Новое поколение – новая аллергия!

4. Другой пример – ГМ-помидоры. Арктические рыбы «поделились» своими генами, для того чтобы сделать помидоры более устойчивыми к заморозкам. Казалась бы, все хорошо, однако те, у кого аллергия на рыбу – теперь будьте осторожны и с помидорами! Они могут быть смертельно опасны для вас!

ГМ-еда имеет уникальную возможность спасти мир от голода, защитить планету от экологических и демографических катастроф. В то же время ГМ-растения уже нарушают экологический баланс в природе и могут негативно влиять на наше здоровье.

## ПРО РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Очень долгое время многие ученые, диетологи, да и сами люди спорят, обсуждают и бьются над теорией раздельного питания. Наверное, еще никогда, в своей истории, человек не так долго не мог прийти к единому ответу по вопросу раздельного питания и пищи. Многие, сильные умы: профессора, врачи, диетологи и многие другие уже долгое время спорят о полезности этой теории, но до сих пор они не пришли ни к какому решению. Ни доказательства сторонников полезности раздельного питания, с одной стороны, ни доказательства противников этой теории, с другой стороны, не могут перевесить чашу весов в свою сторону.

Сторонники теории раздельного питания, полагают, что при употреблении в пищу одновременно продуктов, которые не совместимы, у нас в организме создается не благоприятная среда для переваривания пищи, что связано с тем, что при расщеплении белков необходима кислая среда, для углеводов – щелочная. Прием таких несовместимых продуктов, выражается в виде заболеваний пищеварительной системы, отложении жировых тканей и шлаков. Все это свидетельствует о том, что для переваривания и усвояемости продуктов различных групп нужны различные условия.

При одновременном приеме продуктов, которые содержат много белков и углеводов напрашивается вопрос – а какие из этих продуктов усвоятся хуже? Что будет, если мы на пустой желудок съедем что-то из фруктов – правильно, они уже через 20-25 минут покинут наш организм. Но, теперь усложним задачу: мы съедем фрукты не на пустой желудок, а после приема в пищу мяса? Ответ прост, после мяса, фрукты будут усваиваться не так быстро, поэтому их задержка в желудке приведет к процессу гниения и брожения, что будет означать одно – продукты, поступая в нижние отделы нашей пищеварительной системы, будут плохо обработаны. Изучая теорию раздельного питания, мы приходим к пониманию того, что все продукты делятся на группы: те продукты, которые



принадлежат к одной группе, усваиваются хорошо и совместимы, что не скажешь о продуктах различных групп. Их совместимость высчитывается по специальной таблице.

Таблица совместимости продуктов раздельного питания

+ хорошо 0 допустимо - плохо	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Мясо, рыба, птица		-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
2. Зернобобовые	-		0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	0
3. Масло сливочное, сливки	-	0		0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-
4. Сметана	-	+	0		0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
5. Масло растительное	-	+	-	0		-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	+
6. Сахар, кондитерские изделия	-	-	-	-	-		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7. Хлеб, крупы, картофель	-	0	+	+	+	-		-	-	+	+	-	-	0	-	0
8. Фрукты кислые, помидоры	-	-	+	+	+	-	-		0	+	0	-	0	+	-	+
9. Фрукты сладкие, сухофрукты	-	-	-	0	0	-	-	0		+	0	0	+	-	-	0
10. Овощи зеленые и некрахмалистые	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	-	+	+	+	+

11. Овощи крахмалистые	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+		0	+	+	0	+
12. Молоко	-	-	0	-	-	-	-	0	-	0			-	-	-	-
13. Творог, кисломолочные продукты	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-		+	-	+
14. Сыр, брынза	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+		-	0
15. Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-		-
16. Орехи	-	0	-	-	+	-	0	+	0	+	+	-	+	0	-	

Исходя из правил, теории раздельного питания следует, что между приемом продуктов, которые не совместимы, должно пройти около двух часов.

К недостаткам этой теории можно отнести: необходимость постоянного контроля за тем, что мы едим, процесс привыкания к раздельному питанию очень трудный, и многим людям не очень легко привыкнуть к этой диете. Да же не смотря на то, что организм в полной степени получает необходимые вещества, чувство голода еще долго преследует его. Человек не получает удовольствия от такой пищи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все жизненные процессы в организме человека находятся в большой зависимости от того, из чего составляется его питание с первых дней жизни, а также от режима питания. Всякий живой организм в процессе жизнедеятельности непрерывно тратит входящие в его состав вещества. Значительная часть этих веществ “сжигается” (окисляется) в организме, в результате чего освобождается энергия. Эту энергию организм использует для поддержания постоянной температуры тела, для обеспечения нормальной деятельности внутренних органов (сердца, дыхательного аппарата, органов кровообращения, нервной системы и т.д.) и особенно для выполнения физической работы.

Питание является необходимым и первым условием жизни. Неудивительно поэтому, что все универсальные естественнонаучные концепции включали в себя как важную и необходимую часть теорию питания. История науки знает две теории питания. Первая возникла во времена античности, вторая — классическая теория сбалансированного питания — окончательно сформировалась в конце XIX — первой половине XX в.

Пища должна содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Потребность как в общем, количестве пищи, так и в отдельных пищевых веществах зависит у детей в первую очередь от возраста, а у взрослых - от вида труда и условий жизни. Чтобы полнее удовлетворить эту потребность организма, необходимо знать, какое количество энергии расходуется им в сутки. Установлено, что образующаяся в организме энергия в конечном итоге

выделяется в виде тепла.

Под наилучшими нормами питания понимают такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все затраты организма. Правильный режим питания способствует трудоспособности человека и является одним из важнейших условий нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта.