



Не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

Энзим птиалин действует только в щелочной среде; он разрушается слабой кислотой. Фруктовая кислота, не только мешает усвоению углеводов, но и способствует их ферментации (брожению). Щавелевая кислота, разбавленная в пропорции 1:10000, полностью сдерживает действие птиалина. **Достаточно уксусной кислоты в одной-двух чайных ложках уксуса, чтобы полностью прекратить слюнное**

пищеварение. По словам д-ра Перси Хью (Гарвард), *„многие люди, которые не могут есть апельсины за едой, получают большое удовлетворение, съедая их за 15—30 мин до еды”*. Но д-р Хью, похоже, не знает, почему эти люди не могут принимать апельсины вместе с другой пищей. Я сажал сотни больных, которые говорили мне, что не могут есть апельсины или грейпфруты, на диету из этих фруктов, и они находили, что могут принимать их. Такие люди привыкли съедать эту пищу с завтраком из злаков, со сметаной и сахаром, яйцами на тесте, запеченными сливами, кофе и тому подобной пищей.

Помидоры никогда не следует сочетать с любой крахмалистой пищей. Их можно съедать с листовными овощами и жирной пищей. Имеющаяся в помидорах комбинация цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот (высвобожденных и усиленных в процессе варки) очень противопоказана щелочному усвоению крахмалов во рту и в желудке. Их нельзя применять с салатами при крахмалистой пище.

Физиолог Стайлз, касаясь практического применения наших знаний о химии пищеварения, говорит: *„Если смешанная пища вначале очень кислая, трудно определить характер возможного гидролиза (энзимного пищеварения крахмалов), вызванного слюной. Мы постоянно едим кислые фрукты до злаков на завтрак и не видим никаких вредных последствий”*.

Его замечание *„мы не видим никаких вредных последствий”* от сочетания „кислота -

крахмал"

присуще только тем, кто не уделяет внимание существу вопроса. Все специалисты по питанию утверждают, что это сочетание не вызывает вредных последствий. А Стайлз, конечно, сказал бы, что эти вредные последствия - от микробов. По Стайлзу, *„крахмал, который избегает усвоения на этой стадии, затем подвергается воздействию сока поджелудочной железы, и конечный результат может быть полностью удовлетворительным"*

. Верно, позже крахмал будет подвергаться воздействию энзимов поджелудочной железы и кишечника. Но предваритель-но он будет подвергнут воздействию бактерий, т.е. процессу, вызывающему газы и кислый желудок, а также наши замеча-ния вроде: *„Я не могу есть апельсины и грейпфруты. Они вызывают у меня газы"*

.

Должны ли мы, исходя из факта отсутствия брожения, предположить, что слюнное пищеварение имеет столь малое значение, что мы можем позволить себе обойтись без него? Я так не думаю. И Стайлз имеет в виду то же самое, заявляя: *„Разумно предположить, что чем большую работу выпол-няет слюна, тем легче задача других секретов и тем большая возможность ее осуществить"*.

При повышенной кислотности желудка очень трудно ус-ваиваются крахмалы. Во время их приема возникает боль-шой дискомфорт, они бродят и отравляют организм. Сочета-ние „кислота-крахмал" - очень редкое в природе, и ближе всего к такому сочетанию подходит кислое яблоко.

Наивысшая эффективность пищеварения требует, чтобы мы питались таким образом, чтобы создать наименьшие пре-пятствия для функции пищеварения, а не искать неуклюжие предлоги для продолжения нашего привычного бессистем-ного питания. Мы должны наилучшим образом использо-вать наши знания о химии и физиологии пищеварения, о пределах пищеварительных энзимов и не пытаться вовсе игнорировать эти знания. Это особенно важно при болезни и нарушенном пищеварении. Разве правильно, что сок под-желудочной железы воздействует на крахмал, когда птиалин не участвовал первым в этом процессе? Некоторые даже ут-верждают, что птиалин - единственный агент в организме, способный инициировать усвоение крахмала. Так это или нет, но определенно слюнное пищеварение нельзя считать как не имеющим значения. Ибо когда оно не происходит, фактически наверняка имеет место брожение.