

## Не ешьте жиры с белками (Белок - Жиры)

Автор: Herbert M. Shelton  
09.12.2012 12:35 -

---



**То есть не ешьте сливки, сливочное масло, растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками.** Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение соответствующих желудочных соков на мясо, орехи, яйца и другие белки. Жиры, смешанные с пищей, задерживают развитие аппетитного сока, снижают его количество.

**Присутствие жира в желудке уменьшает производство биохимического сока.**

Жирные кислоты ослабляют работу желудочных соков, снижают деятельность желудочного сока, уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, могут сократить общую пищеварительную деятельность более чем на пятьдесят процентов. Этот тормозящий эффект может исходить от жиров даже в кишечнике. Растительное масло, введенное в прямой кишечник, уменьшает количество желудочного сока, хотя и не меняет его качество (масляные клизмы вредны).

Один из моих корреспондентов, профессор анатомии университета Колумбус (штат Огайо) У. Берд полагает, что сочетание жира и крахмала - это плохая комбинация. Он говорит: *„По Кэннону, жиры остаются долго в желудке, если принимаются отдельно, а при сочетании с другой пищей заметно задерживают ее прохождение в привратник. При нормальных условиях крахмалы задерживаются в желудке относительно недолго. Но, сдерживая прохождение крахмала из желудка в кишечник вследствие присутствия в желудке жира, мы создаем прекрасную возможность для брожения, особенно для тех, кто имеет пониженную энергетику или по другим причинам обладает слабыми пищеварительными способностями“*. Я полностью согласен с этим ученым, когда он говорит: *„В лучшем случае смешение пищи, особенно концентрированной, является сомнительным экспериментом, результатом человеческой выдумки и сомнительной ценностью“*.

**Чем менее сложные пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективного пищеварения можно ожидать.**

**Д-р Берд заявляет, что, согласно данным его экспериментов, чтобы вызвать брожение, нужно немного жира в соединении с крахмалом.** В то же время, академик Павлов указывал, что жир и крахмал (хлеб и сливочное масло) менее трудны для усвоения, и пояснил:

*„Хлеб требует для себя лишь немного желудочного сока и немного кислоты, а животный жир, возбуждающий поджелудочные железы, дает большое выделение фермента как для себя, так и для крахмала и белка хлеба“*.

## Не ешьте жиры с белками (Белок - Жиры)

Автор: Herbert M. Shelton

09.12.2012 12:35 -

---

Касаясь влияния сочетания „жир - крахмал" на пищеварительную секрецию, он очень близко подходит к признанию принципа пищевой несовместимости. Он писал:  
*„В этом случае нет борьбы между несколькими пищевыми компонентами, и потому ни один из них не страдает".*

**Нужно отметить, что сочетание „жиры - крахмал" хорошо не только для желудка, но равным образом и для кишечника.**