



Не ешьте манную кашу с хлебом, картофель с хлебом. Правило потреблять лишь одну крахмалистую пищу в один прием, видимо, является даже более важным в качестве средства избежать переизбытка крахмалов, нежели как средства избежать плохого сочетания пищи. В то время как переизбыток крахмалов может привести к брожению, сочетание двух крахмалов необязательно может это вызвать

.Многие утверждают, что живой организм испытывает непоколебимую потребность и склонность к какому-то определенному виду крахмала в определенное время. Если два или более видов крахмала потребляются в один прием пищи, в одно и то же время, то один из крахмалов отсортировывается для усвоения и ассимиляции, а другой остается нетронутым в желудке, не только не проходя для дальнейшего пищеварения в кишечник, но задерживая усвоение прочей пищи с сопутствующими результатами в виде брожения, кислого желудка, отрыжки и т. п.

Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи. Возможно, расщепляющие крахмал энзимы проявляют предпочтение к одной какой-то крахмалистой пище, хотя я и не могу найти этому физиологическое обоснование. Равно как не могу увидеть брожение двух крахмалов при их потреблении в небольшом количестве. **Я полагаю, что главным основанием для того, чтобы не потреблять два крахмала в один прием пищи, является опасность их переизбытка.**

Некоторые биохимики заявляют, что потреблением одно-временно хлеба и картофеля исчерпывается наша потребность в крахмале. Гигиенисты же рекомендуют лишь один, крахмал в один прием, и не потому, что между ними происходит какой-то конфликт, а потому, что такое потребление ведет к фактическому переизбытку данного вещества. Мы считаем наилучшим вариантом, и это относится к питанию больных, ограничить потребление крахмала приемом одного крахмала в один раз. Люди с необычной способностью к самоконтролю могут позволить себе два крахмала в один прием, но такие индивиды столь редки, что правилом должно стать: **один крахмал в один прием пищи.**

Разъясняя шутливо правила потребления углеводов, д-р К. Фредерике писал: „не сервируйте в один прием более двух видов пищи, богатой сахаром или крахмалом. Если вы подаете хлеб и картофель, ваш лимит на крахмал исчерпан. Прием пищи, включающей

горох, хлеб, картофель, сахар, кекс и многочисленные послеобеденные добавки, должен тогда включать и капсулу с комплексом витамина В, и би-карбонат соды (помимо той, что используют на овощах), и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим дегенеративным болезням".

Более чем сорок лет в кругах гигиенистов правилом явля^лется потребление лишь одного крахмала в один прием пищи и никакой сладкой пищи с крахмалами. Но на сахар, сиропы, мед, кексы, пироги, сладкие добавки и пр. с крахмалами по-ка не наложено табу. Мы не говорим тем, кто приходит к нам за советом:

„Если вы едите вашу пищу с крахмалами, возьмите с собой порцию пищевой соды"

. Мы просим их избегать сахара с крахмалами и тем самым брожения, которое в этом случае неизбежно. Среди гигиенистов считается верхом глупости принимать яд, а затем противоядие. Мы предпочитаем не принимать яд.