

Привіт!

Інформація яку ви тут знайдете може не збігатись з вашими знаннями у дієтології та викличе непорозуміння, але не хвилюйтесь, я вас не змушую дотримуватись рекомендацій з цього файлу, а просто ділюсь особистими правилами здорового харчування. Приємного ознайомлення.

Чорний список продуктів:

Вся молочка

Молоко, сметана, сир, ряжанка, йогурти, вершкове масло, сири, олія, ітп.

Всі продукти з борошна

Кондитерські вироби, мука, хліб, піца, булочки, печиво, ітп.

Всі крупи

Крім гречки та кукурудзи!

Весь рафінований цукор

Шоколад, цукерки, торти, газовані напої та інші.

Всі штучні продукти

Ті, що містять консерванти, барвники, підсилювачі смаку.

Уточнення щодо деяких продуктів:

- Хліб навіть на заквасці варто виключити взагалі.
- В кербі та маслі какао корисного мало.
- Майже вся кукуруза ГМО.

 Читайте склад продуктів. Цікайтесь у кулінарії, що додано до салатів.

Хотів придбати салат зі свіжих овочів, поцікавився складом – скрізь цукор.

 Ми щодня обираємо в магазинах грошима нефункціональну їжу, тому вона існує!

Уточнення та винятки

- ♦ Картопля, це крохмалистий продукт. Її можна іноді тільки з овочами. (Батат набагато корисніший ніж картопля).
- ♦ Всі пасльонові: болгарський перець, помідори, баклажани (синенькі) можна їсти не часто і не сирими, а термічно обробленими, хоча б небагато.
- ♦ Дині та кавуни не поєднуються ні з якими видами їжі.
- ♦ Всі горіхи можна, крім арахісу та кеш'ю. Не більше жмені на день, наприклад на перекус.
- ♦ До білків відносяться: льон, кунжут, мак, розторопша і чорний кмин, насіння конопель.
- ♦ З вуглеводів рекомендовані залишилися гречка, кіноа та амарант. Поєднуються з овочами.
- ♦ Зелені овочі поєднуються з білками, вуглеводами та фруктами.
- ♦ Солодкі овочі: гарбуз, морква, буряк, батат - краще поєднуються з вуглеводами та фруктами.
- ♦ Якщо ви змішуєте фрукти з овочами, то вживати їх потрібно за 30-40 хвилин до основної їжі, інакше виникне бродіння при травленні.
- ♦ М'ясо з солодкими овочами (морква, буряк, батат) не змішуємо. Морква та буряк краще з кашами вранці.
- ♦ Авокадо це фрукт, але не солодкий. Тому його як і овочі можна поєднувати з білками та з вуглеводами.

Білий список продуктів:

 Овочі

Капуста - білокачанна, червонокачанна, савойська, брюссельська, пекінська, китайська, кольорова, кольрабі.

Буряк

Ріпа, редька, редиска, бруква, листова гірчиця, крес-салат, хрін.

Корінь петрушки, морква, пастернак, селера,

Гарбуз, патісон, огірок, кабачок.

Ревень, щавель, мангольд, шпинат.

Цибуля — ріпчаста, батун, порей, багатоярусна, шніт, алтайська, шалот, часник.

Спаржа

Батат



Вся зелень і дика в тому числі + імбир.



Боби: горох, квасоля, нут, сочевиця, боби, маш. (Бажано замочувати перед приготуванням, особливо квасоля-краще на ніч.)



Каші без глютену:

Гречка, киноа, амарант, кукурудзяна



Пшоно, хоч і без глютену, але в результаті подібної обробки зерно зберігає лише ядро — всі оболонки та зародок видаляються в процесі шліфування, тому мало корисно.



Гриби



Авокадо



Ягоди

Бажано зі свого регіону та за сезоном:

Полуниця, малина, суниця, чорниця, лохина, ожина, смородина, аґрус, брусниця, барбарис, обліпіха, калина, журавлина, вишня, черешня, кизил, шовковиця, жимолость і т.д.



Фрукти

Яблука, груші, абрикос, персик, інжир, слива, алича, хурма, кавун, диня, гранат, айва, ківі, апельсин, мандарин, фініки, фейхоа, помела, грейпфрут, лимон, кокос, ананас, виноград, банан.



Сухофрукти та горіхи (усі крім арахісу та кеш'ю).

Фінік має бути матовим, якщо він блищить, то швидше за все змащений цукровим сиропом, такий краще не брати.

Інші сухофрукти краще промивати.



Насіння

Льону, гарбуза, соняшнику, насіння чіа, конопляне насіння, кунжут, абрикосові кісточки, кмін, мак.



М'ясо

Птах, яловичина, баранина.



Свинина – повноцінний м'ясний продукт. Важливо лише його ретельно готувати. У чаті багато говорилося про свинину в негативному ключі через трихіну - паразит, який живе саме в м'ясі свині має жорстку капсулу і призводить до різної патології. Часто із незрозумілими симптомами. Але, за умови, що вона пройшла всі тести (висновок санепіднагляду), а також правильного приготування ризику мінімальні.



Сало



Риба та морепродукти (вирощені в природних умовах, а не в аквакультурах).



Морська капуста



Яйця (краще домашні)



Мед натуральний



Олія

(першого холодного віджиму; можна все, але на них не можна смажити. Будь-яке масло при смаженні виділяє канцерогенні речовини)



Вода

6-8 склянок теплої води щодня. За 15 хвилин до або 2 години після (якщо їли м'ясо).



Рекомендації щодо харчування

Рекомендується виключити з раціону продукти, які однозначно не несуть користі:

- ♦ Копченості, всі ковбасні вироби, включаючи сосиски, сардельки, варену ковбасу.
- ♦ Страви, приготовані у фритюрі, цукор, та всі замінники цукру, вироби з білого борошна та кондитерські вироби.
- ♦ Всі продукти, що містять у складі гідрогенізовані або частково гідрогенізовані рослинні жири (які також можуть маркуватись на упаковці продукту як рослинний жир, маргарин або кондитерський жир та жири у твердому вигляді).

● Намагайтеся віддавати перевагу вареній їжі, приготуванню на пару, запіканню в духовці (але не до коричневої кірки та не в целофанових рукавах).

● Молочні продукти, за винятком олія гхі, будуть небажані для більшості. Але при відсутності ожиріння, захворювань ШКТ, шкіри та серцево-судинної системи, хвороб суглобів та всіх станів, що супроводжуються скупченням та виділенням слизу – питання вирішується індивідуально, емпіричним шляхом.

● Щодо хліба: в більшості випадків будь-який хліб погіршуватиме стан при вже наявних хронічних хворобах, але якщо відсутній метеоризм, шкірні захворювання і ви добре переносите цільнозерновий бездріжджовий хліб – допускається помірна кількість.

! При відсутності індивідуальних протипоказань включайте до раціону:

- ♦ Крупи: гречка (переважно зелена), кіноа, амарант, пшоно. Також індивідуально за відсутності протипоказань рекомендовані: ячка, перлова крупа, овес, довгий рис (переважно дикий, бурий, не шліфований).

Слід зазначити, що вівсяна крупа не буде корисною, якщо у вас в носі та глотці регулярно збирається слиз, також вівсянка може викликати печію при рефлюксі жовчі в шлунок. А перловка та пшоно можуть викликати дискомфорт при вираженому гастриті і виразковій хворобі. У деяких випадках (цукровий діабет, ожиріння, аутоімунні та інші) буває доцільно на якийсь час різко обмежувати всі вуглеводи та повністю виключати всі крупи, залишаючи в раціоні тільки м'ясо/рибу/олії та некрохмалисті овочі, горіхи та насіння (так звана палеодієта). Підходить вам таке чи ні - визначається експериментально протягом мінімум одного тижня.

- ♦ М'ясо, риба, яйця, солоне сало. М'ясні та кісткові бульйони.
- ♦ Зелень та овочі (при активних запальних захворюваннях ШКТ, а також подагрі та загостренні захворювань нирок, краще виключити помідори, баклажани, болгарські перці, редьку, свіжу цибулю та часник, щавель), квашені овочі, гриби лисички та білі. З картоплі краще дотримуватися помірності та не поєднувати її з м'ясом (особливо регулярно).

✓ Рекомендовано вживати зелень та овочі з кожним прийомом їжі в достатній кількості.

- ♦ Пророщені зерна та бобові.
- ♦ Нерафіновані рослинні олії (тільки скляна тара). Рослинні олії бажано не піддавати термообробці. Але якщо хочете щось злегка підсмажити, можна використовувати оливкову олію холодного віджиму або кокосову і тушувати на малому вогні. Важливий момент для оптимальної роботи жовчного міхура і всього ШКТ бажано вживання жирів рослинних чи тварин з кожним основним прийомом їжі.
- ♦ Помірна кількість фруктів, ягід, меду. Важливо розуміти, що при багатьох захворюваннях, наприклад таких як, інсулінорезистентність та цукровий діабет, багато хронічних захворювань кишківника, аутоімунні та онкологічні, більшість алергічних захворювань, ожиріння, всі шкірні хвороби та багато інших - чим менше ви вживаєте фруктози та інших цукрів, тим швидше настає лікувальний ефект. Тобто у цих випадках

більшість фруктів, а також мед зовсім не бажані для щоденного лікувального раціону.

Фрукти, які у таких випадках рекомендуються в обмежених кількостях: грейпфрут, помело, свити, папайя, кислі ягоди.

- ♦ Горіхи (крім кеш'ю та арахісу, вони часто можуть викликати диспепсичні явища), насіння (особливо корисні гарбузове).
 - ♦ Бажано утриматися від усіх вуглеводів, включаючи каші та фрукти після 19.00.
- Підшлункова залоза активна до 2-3 години дня, далі вона менш активна.



У нас всі органи та системи працюють за певними ритмами.

! У зв'язку з цим не рекомендується вуглеводи, особливо швидкі, у другій половині дня. Особлива увага для людей з патологіями підшлункової залози.



Виняток: продукти з низьким глікемічним індексом. Це більшість ягід, несолодка груша або яблуко, наприклад. І пам'ятати про змішування

Ягоди мають низький ГІ, і дуже багаті на клітковину. Але є питання щодо алергії.

- ♦ Дієвий щодо розвантаження ШКТ та покращення стану здоров'я є метод так званого роздільного харчування (таблиці сумісності продуктів є в інтернеті).
- ♦ Намагайтеся вживати не крохмальні овочі щодня та по сезону, не менше 300 г на день.
- ♦ Не забувайте пити чисту воду, в ідеалі з розрахунку 30 мл на кг маси тіла, в теплому вигляді. Воду не слід пити відразу після їжі, а краще вживати окремо і невеликими порціями +/- 1.5-2,5 години після їжі, якщо вживали м'ясо та особливо, якщо ви страждаєте на рефлюксну хворобу. До їжі рекомендується пити воду за 15-30 хвилин.

- ♦ Намагайтеся ретельно пережовувати їжу, щоб виділялася достатня кількість слини, це значно полегшує процес перетравлення їжі.
 - ♦ Якщо у вас є протипоказання або алергічна реакція на будь-який продукт, у тому числі з рекомендованих вище - звичайно, вам не варто його вживати, але багато подібних протипоказань проходять після зникнення хронічних захворювань і серйозних обмежень в їжі протягом декількох місяців на правильному харчуванні.
 - ♦ Уникайте підігріву їжі в пластиковій тарі та харчовій плівці, а також вживання води та напоїв з м'яких пластикових пляшок, використання пластикових чайників та вживання гарячих напоїв із пластикових стаканчиків.
 - ♦ Кава не сприяє оздоровленню організму і в будь-якому випадку шкодитиме при зловживанні. Щодо чорного та зеленого чаю – ці продукти містять таніни та інші речовини, які мають свої негативні сторони. У будь-якому випадку, бажано віддавати перевагу натуральному чаю без синтетичних ароматизаторів, краще не пакетований, і не захоплюватися.
- ! Чай не замінює воду.

Яка риба корисна ?

Віце Президент Асоціації виробничих та торгових підприємств рибного ринку Олександр Фомін:

☎ Часто вживати рибу, в якій багато важких металів та ртуті, не можна – максимум 1-2 рази на місяць. Регулярне споживання їжі з ртуттю може призвести до порушень нервової системи.

Це небезпека дикої риби - причому чим довше живе особина, тим більше ртуті в ній накопичується. При цьому термообробка ртуть не видаляє.

У аквакультурної риби – інші проблеми: її часто вирощують у ставках поблизу сільгосп полів.

Туди можуть змивати пестициди – хімічні препарати від хвороб рослин та добрива. Все це потрапляє всередину риби на кшталт пангасіуса,

тиляпії, коропа, товстолоба. Вживання риби з пестицидами б'є по нервовій системі, нирках та знижує імунітет.

Крім того, більшість аквакультурної риби для запобігання хворобам годують антибіотиками – при варінні та смаженні вони не руйнуються, а потрапивши в організм людини, можуть знижувати його здатність боротися з інфекціями.



Таблиця правильного поєднання продуктів

Основне правило не змішувати білки з вуглеводами (крохмальними).
Універсальна їжа – це зелені овочі, які поєднуються з усім.

З зображення я видалив написи продуктів із чорного списку - тому трохи коряво.

Правильний питний режим

Пити теплу воду цілий рік від 1.5 до 2 літрів на день.

Що означає тепла - $\frac{1}{3}$ гарячої та $\frac{2}{3}$ води кімнатної температури.

Навіщо? Так вода краще засвоюється, організму не потрібно витратити додаткові зусилля, щоб нагріти воду.

Пити за 15 хвилин до їди, через 1.5-2 години після їжі з вуглеводів, крохмалів, через 2.5-3 години після білкової їжі.

Вода має бути слаболужна, така ж як РН крові 7,35 - 7,42. 8 – це вже більш лужна. І для одержання такої води є спеціальні апарати.

Також важливим є окислювально-відновний потенціал, який має бути мінус 100.

Така вода, лужить організм і дуже швидко потрапляє в клітини. Ця вода має лікувальні властивості, але пити її постійно теж не варто. А як профілактику можна.

Є питання? Пишіть!

[Instagram:](#)

[instagram.com/kovshun.fit](https://www.instagram.com/kovshun.fit)

[Telegram:](#)

t.me/kovshun

[Telegram канал:](#)

t.me/kovshun_fit