

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ:

1. Старайтесь **ИСКЛЮЧИТЬ** для своей пищи возможно большее количество стадий **ПРОМЫШЛЕННОЙ ОБРАБОТКИ**, на которых продукты фальсифицируются (любые готовые продукты, консервы), нанося затем вред вашему здоровью, самочувствию и состоянию кошелька.

2. Приобретайте только **САМЫЕ ИСХОДНЫЕ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ** (мясо и рыбу — только куском) и готовьте из них свою самую разнообразную пищу самостоятельно.

3. Кисломолочные продукты, особенно для детей, готовьте только сами из приобретенного молока.

Более 70% этих продуктов, поступающих в российскую продажу, фальсифицированы.

В большей части современных кисломолочных продуктов, мороженого, сгущенного молока значительная часть молочного жира или весь молочный жир заменен суррогатом на основе пальмового (кокосового) масла (пальмовое масло - самое дешевое из всех растительных масел и весьма неприятное для человеческого питания, потому в развитых странах из него делают недорогие сорта мыла или используют в качестве биотоплива).

Потому готовьте кисломолочные продукты, особенно для детей, только самостоятельно.

4. В питании недопустим маргарин — источник токсичных трансжиров, возникающих при химической гидрогенизации растительных масел. С 1 января 2008 года маргарин **ЗАПРЕЩЕН** и в питании военнослужащих Российской Армии. Кстати, маргарин не едят тараканы, а мухи на него не садятся.

Если в рецепте указан маргарин - заменяйте его на такое же количество сливочного масла.

5. Из жиров 70% должны быть животные (преимущественно молочный жир и свиной жир — особенно незаменимый при бронхо-легочных заболеваниях и их профилактике!), 30% — растительные (желательны только подсолнечное и оливковое масла).

Недостаток в питании животных жиров неизбежно ведет к недополучению содержащихся в них необходимых человеку жирорастворимых витаминов и, в итоге, к авитаминозам (в растительных жирах эти витамины практически отсутствуют).

6. Старайтесь заменить сахарозу (сахар, эффективный иммунодепрессант - см. ниже) на полезные природные сахара — фруктозу, мёд (природная смесь фруктозы и глюкозы - см. Какой бывает мёд, проверка качества мёда), сладкие фрукты свежие и вяленые (финики, курага, изюм, инжир, чернослив, разные компотные смеси и др.). Это особенно важно в питании детей (см. ниже).

7. Необходимы различные овощи; по количественному приоритету: капуста, морковь, лук, салатная и другая зелень, репка, свекла, чеснок, но не картофель - источник пустого крахмала и ожирения.

Из круп хотя бы 2-3 раза в неделю необходима гречка (остальные, как и промышленные макаронные изделия, вполне можно значительно ограничить или даже совсем исключить при проведении диет для похудения).

8. Старайтесь не приобретать никакие промышленные соусы и приправы (промышленный «майонез», кетчуп и др.), а также промышленно приготовленную пищу, которые вас обманывают во вкусе и травят внесенными в них веществами, напрямую воздействующими на центральную нервную систему и головной мозг, а за счет искусственной стимуляции аппетита вызывают желание есть еще и еще, приводя к ожирению.

Учитывайте, что синтетический ГЛЮТАМАТ ("усилитель вкуса"), входящий сейчас во все промышленные приправы и почти во все виды промышленно приготовленной пищи, совсем не эквивалентен природному глутамату, добываемому из водорослей, отрицательно воздействует на нервные клетки, в частности, при частом потреблении неизбежно ведет к деструктивным изменениям глазного дна - сначала к повышенной "усталости" глаз, затем к снижению зрения и частичной слепоте (особенно быстро эти изменения происходят у детей). Частое потребление глутамата вызывает многие нежелательные изменения в головном мозге, в т.ч. проявляющиеся в нарастающем ослаблении памяти, рассеянности мышления, существенном снижении способности к умственному сосредоточению.

Специалисты из Международного объединения по изучению генетики головной боли, работавшие под руководством Аарно Палотье из знаменитого Института имени Фредерика Сенгера в Кембридже, выявили, что употребление глутамата вызывает мигрень.

Кроме того, глутамат уже замечен и в качестве виновника возникновения некоторых форм эпилепсии и шизофрении.

Но глутамат обостряет вкусовые ощущения, искусственно заставляет есть больше, потому ныне им напичканы почти все виды промышленно приготовленной пищи, им обязательно щедро сдабривают и все промышленные приправы.

Под действием глутамата вкусовые рецепторы постепенно утрачивают свою чувствительность, и пищу без добавки глутамата человек начинает воспринимать как безвкусную, пресную. По мере снижения функции вкусовых рецепторов у населения от действия глутамата, промышленные добавки глутамата становятся все больше и больше.

Готовьте вкусные соусы и приправы только сами и следите, чтобы в вашей пище глутамат был исключен - это особенно важно в детском питании.

9. Питание тем полезнее, чем оно **РАЗНООБРАЗНЕЕ, СВЕЖЕЕ и ВКУСНЕЕ** (но не за счет химических присадок).

Готовьте свою пищу самостоятельно — и вы увидите, насколько дешевле, вкуснее и полноценнее стало ваше питание.

А если предпочитаете «экономить» время и питаться **ГОТОВЫМИ ПРОДУКТАМИ** из магазина, не удивляйтесь наличию синдрома хронической усталости и множественных недомоганий.