

# РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

---

принципы раздельного питания  
для детей и взрослых



**Дарья и Галина Дмитриевы**  
**Раздельное питание:**  
**Принципы раздельного**  
**питания для детей и взрослых**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184275](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184275)*

*Раздельное питание: Изд. Ильюши В. Мельникова; Гродно; 1998*

### **Аннотация**

В этой книге нет медицинских догматов, которым надо неукоснительно следовать. Авторы попытались изложить суть системы раздельного питания, главная задача которого – это умение правильно сочетать пищевые продукты. Рекомендуется для широкого круга читателей.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ГЛАВНОЕ О СИСТЕМЕ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ	5
2. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ БЕЛКОВ	17
3. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ УГЛЕВОДОВ	31
4. КАЛОРИИ И БОЛЕЗНИ	36
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Дарья и Галина Дмитриевы

## Раздельное питание

### ВВЕДЕНИЕ

В этой книге нет медицинских догматов, которым надо неукоснительно следовать. Авторы попытались изложить суть системы раздельного питания, главная задача которого – это умение правильно сочетать пищевые продукты.

Если вы не враг своему здоровью – эта книга для вас. Она научит правильно использовать и сочетать продукты, необходимые для вашего организма. 101 продукт, рекомендуемый авторами, содержит «правильный состав» – состав, который поможет вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавиться от болезней.

Рекомендуется для широкого круга читателей.

# 1. ГЛАВНОЕ О СИСТЕМЕ РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Основная задача практики раздельного питания – научиться правильно сочетать пищевые продукты. Но прежде, чем приступать к освоению системы раздельного питания, необходимо научиться делать правильный выбор продуктов питания. Полноценная пища имеет много общего с системой раздельного питания. Их объединяет ограничение в потреблении продуктов, обработанных промышленным способом, т. к. при такой обработке теряются витамины, микроэлементы, минеральные вещества и ферменты.

Кроме того, к продуктам при обработке промышленным способом часто подмешивают пищевые добавки, которые также могут повредить здоровью.

В системе раздельного питания при выборе пищи предпочтение отдается растительным продуктам. Это связано с тем, что в организме животного в высокой концентрации накапливаются ядовитые вещества, которые поступают в него разными путями, например, через растительный корм, получаемый из обработанных искусственными удобрениями и пестицидами растений, а также остатки медикаментов (в том числе гормонов). Следует также учитывать, что в организме животного присутствуют гормоны, которые образуются

по причине смертельного страха животного перед убоим.

Все выше названные ядовитые вещества, употребляемые человеком в пищу вместе с мясом, могут отрицательно сказаться на его здоровье. Кроме того следует избегать употребления в пищу субпродуктов, дикорастущих грибов, а также продуктов, которые содержат всевозможные пищевые добавки – все они изобилуют ядовитыми веществами. При выборе пищевых продуктов предпочтение следует отдавать экологически чистым растительным продуктам, выращенным без применения искусственных удобрений и пестицидов, причем выращенных именно в данной местности и в соответствии с сезоном, что сокращает пути их транспортировки и период хранения.

Система раздельного питания, таким образом, рекомендует по возможности есть только натуральные и промышленно необработанные продукты. Необходимо избегать продуктов сверх меры обработанных промышленным способом, таких, например, как белый сахар, фабричных жиров, белой муки и пищи из нее приготовленной. И, напротив, очень рекомендуется потребление зелени, т. к. в естественном виде растения содержат все элементы, необходимые организму человека, в высококонцентрированной форме. К таким веществам относятся витамины, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы и ферменты.

Метод раздельного питания складывается из двух основных правил:

– отдельно потреблять белки и углеводы;

– постоянно поддерживать в организме кислотно-щелочное равновесие.

Если мы как следует сочетаем потребляемую пищу, то тем самым мы обеспечиваем более эффективное ее усвоение, так как не получаем пользы от пищи, которая усваивается с трудом. Поэтому правильное сочетание пищи, помимо лучшего ее усвоения, предохраняет наш организм от ядов. Некоторые люди страдают, например, от пищевой аллергии; научившись же правильно сочетать пищевые продукты, они легко расстаются с ней. Аллергия – это одна из форм белкового отравления. Приобретенные нами пищевые продукты – это лишь сырье для питания, которое, кстати, помимо полезных органических соединений, содержит и неудобоваримые вещества, попросту говоря, отбросы.

Пища, которую мы потребляем, расщепляется в пищеварительном тракте с помощью пищеварительных соков и ферментов на мельчайшие элементы. После этого они из кишечника попадают в печень. Там организм либо собирает элементы по собственному образцу, либо совсем их переваривает, чтобы получить энергию. Продукты в чистом виде организмом не усваиваются. В начале они подвергаются распаду.

Физиология пищеварения представляет собой сложные химические изменения, происходящие в пищеварительном тракте. На изменения в процессе пищеварения большое влияние оказывают энзимы – неживые ферменты. Все продук-

ты вырабатывают энзимы в процессе пищеварения. Энзимы действуют в желудке как физиологический катализатор. А из химии нам известно, что многие вещества не взаимодействуют друг с другом, но могут соединяться в присутствии третьего вещества. Оно лишь содействует наступлению реакции. Такое вещество, или агент, называется катализатором, а сам процесс – катализом. Раньше эти вещества называли ферментами, так как их действие в процессе пищеварения напоминает ферментацию, которая осуществляется живыми ферментами – бактериями. Полученные в процессе ферментации (брожения) продукты неидентичные энзимам, образующимся в желудке, ядовиты. Гниение также вызывает образование ядов. Каждый энзим воздействует только на один класс пищевых продуктов: углеводы, белки, соли, жиры... И выполняют они только свою работу. Если, к примеру, пепсин не превратил протеины в пептоны, то энзимы, которые превращают пептоны в аминокислоты, не могут воздействовать на вышеназванные протеины и т. п.

Процесс пищеварения начинается с дробления пищи во рту. Уже в слюне появляется энзим (птиалин), который расщепляет крахмал в мальтозу (комплексный сахар). Мальтоза, попадая в кишечник и выполняя при этом роль нового энзима, превращает ее в простой сахар. Крахмал, который не переварился во рту и желудке, может быть расщеплен при условии, если он подвергся ферментации на пути в желудок. Энзим, который содержится во рту, получил название пти-

алин. Если мы смешиваем разные по составу крахмалы, то действие птиалина прекращается, и мы получаем кислую реакцию организма, о чем будет сказано ниже. В зависимости от характера съеденной пищи меняется состав желудочного (гастрического) сока: от нейтрального до сильно кислого.

В желудочном соке содержатся три энзима – пепсин, лапаза и иреннен. Только пепсин способен инициировать пищеварение всех видов белков. Белок на различных стадиях пищеварения расщепляется с помощью различных энзимов. Без предшествующего действия пепсина другие энзимы не способны его расщепить. Пепсин действует только в кислой среде, которая может быть нейтрализована щелочью. При употреблении охлажденных напитков действие пепсина замедляется или вовсе прекращается; в результате – боли в желудке. Желудок иногда болит и после съеденной порции мороженого, в составе которого сахар, белок и жиры, а как на уже известно, пепсин не может одновременно расщеплять разные вещества, поступающие в желудок в процессе пищеварения. Алкоголь также осаждает этот энзим.

При виде, запахе или мысли о еде у человека непроизвольно выделяется слюна, способная вызвать выделение желудочного сока. Для ее выделения важное значение имеет также вкус пищи. Однако выделение желудочного сока не происходит, если вы жуёте вещества, не являющиеся пищей, то есть секреторное действие не происходит, если к вам в рот попадают трудно-перевариваемые вещества.

На различные виды пищи энзимы оказывают различное действие, как это будет показано ниже. Различные элементы в составе желудочного сока делают его способным к перевариванию многочисленных продуктов. Наблюдения за деятельностью желудочного секреторного механизма показывают, что он обладает способностью адаптироваться к потребляемой пище. Адаптация возможна потому, что желудочные секреты содержат 5 миллионов микроскопических желез, которые выделяют такое же количество составных частей желудочного сока. От того, какие продукты мы потребляем, сок может быть кислым, слабо или сильно кислым, а также нейтральным. Такая же адаптация происходит и со слюной. Например, слабые кислоты вызывают обильное выделение слюны, тогда как слабые щелочи не создают слюнной секреции. Ну а если к вам в рот случайно попадут неприятные на вкус вещества, то и тут вам поможет слюна: секреции, вызванные этим неприятным ощущением, помогают их смыть.

Процесс пищеварения не всегда начинается во рту, только желудочный сок способен переварить большее из того, что мы потребляем. Эти выводы ученых еще раз подтверждают мысль о важности выбора продуктов питания, как это делают, например, люди, не испорченные цивилизацией.

Подобно низшим существам человек когда-то инстинктивно избегал вредных сочетаний пищи. Но, приспособившись к новым условиям, где правит бал интеллект, он начал сбиваться с правильного пути. Но так как человек – высшее

существо, он с помощью добытых знаний сможет наконец управлять своим организмом. И только невежественный человек будет игнорировать богатый физиологический опыт, ведущий к правильной практике питания.

Одно из условий правильного пищеварения – сохранение кислотно-щелочного равновесия в организме. Наш организм располагает определенными регулирующими механизмами, так называемыми «буферными системами», которые постоянно поддерживают этот баланс. И все-таки, как оказалось, определенные факторы создают такую нагрузку на организм, что «буферные системы» уже не действуют. Таким фактором, наряду с неправильным образом жизни, может быть неблагоприятный режим питания.

Продукты, которые мы едим, проходят в организме разные этапы обмена веществ. При переваривании одних образуются кислоты, и поэтому их называют «кислото-образователями», при переваривании других – щелочи, и поэтому такие продукты называют «щелоче-образователями». У различных авторов приводятся разные сведения на этот счет. Противоречия отчасти объясняются тем, что продукты всякий раз могут повести себя иначе. Это зависит от специфик их выращивания, обработки, возраста и приготовления. И все-таки большинство сходится в том, что готовые продукты в большей степени являются кислотообразующими, чем сырые.

Продукты питания можно разделить на сильно-кислото-

образующие, слабо-кислотообразующие, слабо и сильно-щелоче-образующие. К сильно-кислотообразующим продуктам относятся: мясо, колбаса, рыба, яйца, сыр, сладости, продукты из белой муки, алкоголь и кофе. К слабо-кислотообразующим продуктам относятся: творог, сметана, орехи и продукты из мук грубого помола. К слабо-щелочеобразующим продуктам относятся: сухие фрукты, сырое молоко и грибы. К сильно-щелочеобразующим продуктам относятся: овощи, свежие фрукты, картофель и зеленый салат. Таким образом, кислотообразующие действуют как продукты, состоящие преимущественно из белка, так и продукты, богатые углеводами. Кроме того, продукты животного происхождения являются кислото-образующими, а растительные (фрукты, овощи и зеленый салат), напротив, носят щелоче-образующий характер. Тот факт, что величина pH (водородная интенсивность) в моче вегетарианцев более щелочная, чем у любителей смешанной пищи, потребляющих мясо и рыбу, подводит надежный фундамент под эту теорию. Щелоче-образующее воздействие вегетарианской пищи объясняется высоким содержанием в ней минеральных веществ: калия, кальция, магния и натрия.

Как же наш организм обходится с кислотами, созданными им самим? В процессе переваривания продуктов, богатых углеводами, накапливается много угольной кислоты. Она транспортируется по жидкостям организма к легким и там выдыхается в виде углекислого газа. И все же избыток кис-

лоты остается в организме. В результате переваривания белка образуются в основном мочевины и мочевая кислота. Они остаются в организме до момента выделения через почки и сдвигают кислотно-щелочное равновесие в сторону кислоты. Если после этого в уже готовую для выделения остатка кислоты ткань через пищу снова добавить кислоту, организм еще сильнее переокислится. В мочеине содержится химический элемент азот, который небольшими порциями выделяется через почки в виде аммиака, имеющего щелочную реакцию; в результате деятельности организма может высвободиться слишком большое количество кислот. Другая группа кислот, подлежащих выделению, возникает в процессе переваривания продуктов, содержащих серу и фосфор, таких, например, как мясо.

Фосфат также обнаруживается в качестве дополнительного вещества в напитках «Кола», в мясных и колбасных изделиях. Это означает, что данные продукты действуют в организме кислотообразующе. При потреблении в основном кислотообразующих продуктов организм может прийти к переокислению. По мнению доктора Хейя, именно это является основной причиной возникновения многочисленных болезней.

Описанное выше – это только один из механизмов, показывающих, как питание может влиять на кислотно-щелочной баланс. Но между характером питания и переокислением организма имеются и другие связи. На первом месте стоит

потребление неестественных для организма продуктов питания. Обработанные промышленным способом продукты питания, богатые углеводами (например, мука высшего сорта, белый сахар и т. д.) распадаются в организме на углекислоту. Для переваривания таких кислотообразующих продуктов необходимы щелоче-образующие минеральные вещества (кальций, магний, натрий, калий, железо) и витамины группы В. Они должны были бы поддерживать кислотно-щелочное равновесие. Но, т. к. они подвергаются процессу обмена веществ и сами нейтрализуются, то не могут больше выполнять своей задачи по поддержанию щелочного баланса.

К вероятной причине перекисления необходимо отнести неправильный подбор пищевых продуктов. В результате происходит перегрузка пищеварительных органов и задержка пищеварения и, как следствие, образуются кислоты. Таким образом, чтобы избежать многих заболеваний, необходимо придерживаться принципа раздельного питания, заключающегося в том, что определенные продукты не должны приниматься одновременно, т. е. в один и тот же прием пищи.

Безразборное смешение продуктов означало бы хроническую перегрузку системы пищеварения и ставило бы под вопрос оптимальную реализацию каждого продукта, заключенного в неправильную связь с другими. Например, весьма ценным продуктом является куриное яйцо. Рожь и пшеница

тоже хорошие концентрированные продукты питания. Но если их принимать одновременно – яичницу-болтунью и хлеб грубого помола – то получится нездоровое смешение, т. к. каждый из этих продуктов по-своему влияет на пищеварительный процесс. К тому же уменьшается эффект полезности каждого отдельно взятого питательного продукта. В случае одновременного употребления яйца и хлеба организм нуждается в гораздо большем расходе энергии для того, чтобы справиться с одновременным перевариванием разных продуктов питания. Если яйцо и хлеб съесть в разное время, процесс пищеварения будет более рациональным.

Разделение питательных продуктов на группы с преобладанием белков или углеводов представляет собой лишь приближение к принципу раздельного питания. Настоящее значение здесь имеют необходимые для пищеварения ферменты. Есть такие продукты, которые полностью усваиваются в кислой среде, т. е. их расщепление происходит в случае, когда смесь пищевой кашицы и пищеварительного сока будет кислой. А есть такие, которые расщепляются в щелочной среде. Щелочь и кислота настолько противоположны и далеки друг от друга, что не могут сосуществовать одновременно в желудке. Если же они находятся вместе, то происходит их обоюдная нейтрализация. Вот почему, если вернуться к нашему примеру с яйцом и хлебом, сам по себе организм не в состоянии лучшим образом усвоить ни яйцо, ни хлеб. До полной нейтрализации дело доходит, конечно, очень ред-

ко, т. к. в желудке чаще всего преобладает кислое пищеварение. Но в нашем примере оно будет уже ослабленным. Яйцо все же будет расщеплено, но не полностью. Зерно же совсем окажется лишним. Оно, не будучи расщепленным, будет бродить, что в результате приведет к метеоризму.

Весь секрет раздельного питания состоит в том, чтобы знать, какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, и какие нельзя совмещать. Не рекомендуется смешивать щелоче-избыточные продукты с кислото-избыточными.

## 2. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ БЕЛКОВ

**Белковая пища** – это та пища, которая содержит высокий процент протеина. Наиболее богаты протеином:

– **Орехи**, в том числе семечки подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. п.

– **Всехлебные злаки**

– **Зрелые бобы**

– **Соевые бобы**

– **Всепоптные мясные продукты**, в том числе рыба, яйца

– **Сыр**

– **Маслины**

– **Авокадо**

– **Молоко**

К сожалению, обычная практика потребления пищи состоит в том, что нам предлагают съесть несопоставимые продукты, например, хлеб с мясом, кашу с сахаром, пирог с фруктами и т. п. Таким образом, мы едим сначала белки, а потом углеводы, и вся эта пища поступает в желудок самым беспорядочным образом. Есть эти два типа пищи не рекомендуется по той причине, что первая стадия переваривания

крахмала требует щелочной среды, а первая стадия переваривания белка – кислой. Переваривание белков начинается в желудке. Ответственны за это фермент пепсин и соляная кислота. Для нормального переваривания среда желудка должна быть резко кислой. Если, например, потребляют продукты, богатые белком (к ним относятся мясо и рыба) вместе с продуктами, богатыми углеводами (например, картофелем), в этом случае переваривание не может проходить оптимально, так как ферменты амилаза и пепсин противодействуют друг другу, поскольку им нужна различная среда: амилазе – слабощелочная, пепсину – резко кислая. Следовательно, для организма чрезмерно затруднена работа по перевариванию, к тому же непереваренный крахмал поглощает энзим – пепсин, а без него затрудняется переваривание белков.

Неразумно потребление и более одного вида белков, так как это ведет к перенасыщению белками, а тенденцию к увеличению потребления белков можно считать вредной. Два белка, различных по своему составу, требуют выделения желудочного сока в разные временные строки. Секретия желудочного сока не только начинается в различное время, но также зависит от их, белков, количественного состава. Академик И.Павлов даже выделял специфические секретии, называя их по видам пищи: «молочный» сок, «хлебный» сок и т. д. Характер съеденной пищи влияет не только на соковыделение, но и на состав кислотности. Так, при употреблении мяса кислотность наивысшая, а при потреблении хлеба

– наименьшая. В это время происходит регулирование сока. Самый сильнодействующий сок выделяется в первый час переваривания мяса, при переваривании хлеба – в третий час, а при переваривании молока – в последний час. При этом время переваривания зависит от количества пищи. Нужно помнить простую истину: чем проще блюдо, тем быстрее оно переваривается. Разновременность в выработке желудочных секретов дает основание говорить, что такие, например, виды пищи, как хлеб и мясо не должны употребляться за один прием. Еще И.Павлов указывал, что на хлеб и молоко расходуется разное количество желудочного сока, несмотря на равное количество в них белков. То же самое происходит с энзимом, когда одновременно потребляют мясо и молоко. Пепсина для усвоения азота мяса требуется больше, нежели для молока. Эти различные по составу белков виды пищи получают энзим в тех количествах, которые соответствуют его усвояемости. Мясо требует большего количества желудочного сока по сравнению с молоком. Вследствие замедленного действия кислот, сахаров и жиров на процесс пищеварения продуктов, содержащих эти элементы, их нельзя есть вместе с белками. Жир, которым полны сливочное масло, сливки, растительное масло, маргарин и т. п., замедляет переваривание белка, поэтому употребление последнего с жиром нецелесообразно.

Наибольшее количество жира находим в жирных сортах мяса, в жареных яйцах и мясе, в молоке, орехах и т. д. Эти

продукты требуют более продолжительного переваривания, чем постное жаркое, яйца всмятку или в мешочек. Жир нейтрализуется большим количеством зеленых овощей, особенно сырой капустой. С сыром, орехами лучше есть зеленые овощи, а не кислые фрукты, хотя кому-то возможно это и покажется невкусным. Сахар также мешает перевариванию белков. Он сам не переваривается ни в желудке, ни во рту, а задерживается в желудке и бродит. Поэтому нельзя есть белки с продуктами, содержащими сахар. Например, сливки с сахаром после еды задерживают пищеварение на несколько часов. Кислоты тоже создают проблемы при переваривании белковой пищи. Исключение составляют сыр, орехи и авокадо; на переваривание этих продуктов кислоты не оказывают заметного влияния. С белками всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты и сочные овощи: шпинат, мангольд (свекла листовая), огородная капуста; ботва – свеклы, горчицы, репы; китайская капуста, брокколи, кочанная капуста, брюссельская капуста, листовая капуста, спаржа, свежие зеленые бобы, икра, все свежие нежные сорта кабачков и тыквы, сельдерей, огурцы, редис, водяной кресс, петрушка, цикорий, одуванчик, рапс, эскариоль (салат), побеги бамбука. С белками хорошо сочетаются следующие овощи: свекла, репа, тыква, морковь, козлобородник, цветная капуста, кольраби, брюква, бобы, горох, артишоки, картофель, включая сладкий. В них содержится крахмал, и поэтому они прекрасно дополняют крахмальную пищу. В бо-

бах и горохе содержится белок и крахмал. Их хорошо есть в сочетании с теми овощами, в которых нет других белков или других крахмалов.

Рекомендуем вам меню завтрака, которое содержит правильные сочетания фруктов. Только не добавляйте к фруктам сахар.

Апельсины	Плоды дынного дерева	Вишни со сметаной
Грейпфрут	Хурма	
Апельсины	Грейпфрут	Вишни
Ананас	Яблоки	Персики
Бананы	Финики	Манго
Хурма	Яблоки	Вишни

Финики	Груши	Абрикосы
Яблоки	Спелый инжир	Вишни
Виноград	Персики	Абрикосы
Инжир	Абрикосы	Сливы
Бананы	Яблоки	Бананы
Груши	Виноград	Груши
Виноград	Финики	Инжир
	Стакан простокваши	Стакан простокваши

Некоторые врачи утверждают, что фрукты угнетают пищеварение. Отвечая, что употребление фруктов с различной едой приводит к расстройствам организма, они обвиняют в этом фрукты. Однако, съеденные отдельно от другого приема пищи, они не доставляют никаких неприятностей.

Фрукты приносят не только эстетическое удовольствие, ведь ими не устаешь любоваться. Это и самый вкусный про-

дукт, в котором содержатся смеси чистых, питательных, полезных пищевых элементов. Вместе с орехами (тоже фрукты) они представляют идеальную пищу для человека. А если к ним добавить зеленые овощи, то лучшего сочетания продуктов не найти. Правда, для лучшего усвоения фруктов необходимо соблюдать одно условие – не сочетать их с крахмалами и белками. Авокадо и маслины особенно плохо усваиваются с белками; от этого могут возникать пищевые расстройства. Таким образом, не следует есть фрукты с мясом, яйцами, хлебом и т. п. Фрукты почти не перевариваются во рту, а сразу отправляются в кишечник, но зато там они свою задачу исполняют вполне исправно. Если же их есть с другой пищей, то они не смогут перевариваться до тех пор, пока не наступит черед этих других продуктов. В итоге они не перевариваются, а разлагаются под воздействием трудно-перевариваемых смесей. Фрукты нельзя есть также между приемами пищи, так как желудок в это время занят перевариванием иной, до того принятой пищи. Привычка между едой пить какой-либо фруктовый сок также не одобряется, так как это часто является причиной несварения желудка. На завтрак можно приготовить вкусный салат с белками. Его состав: грейпфрут, апельсин, яблоко, ананас, салат-латук, сельдерей, 120 г творога или орехов или большое количество авокадо. Другой рецепт салата: персики, сливы, абрикосы, вишня, гладкий персик, салат-латук, сельдерей. Но, если вы намерены добавить в салат белок, не стоит класть в

него сладкие фрукты: бананы, изюм, чернослив и др.

Следующее меню основано на правильном сочетании крахмалистых соединений и предназначено для употребления в дневное и вечернее время. Необходимым условием для него является включение овощных салатов. На ужин мы советуем потреблять больше салата с белками, а в обед – тот же салат, но с меньшим количеством крахмала. Эти сочетания можно есть в достаточном количестве, но только с учетом индивидуального подхода к каждому человеку.

### Меню на обед

Овощной салат, ботва репы, тыква, каштаны.

Овощной салат, шпинат, стручковые бобы, кокосовый орех.

Шпинат, красная капуста, вареные корнеплоды.

Стручковые бобы, тертая брюква, ирландский картофель.

Шпинат, свекла, картофель.

Свекла, морковь, картофель.

Свекла, морковь, картофель.

Свекольная ботва, окра, рис.

Ботва репы, спаржа, рис.

Кольраби, свежая кукуруза, рис.

Свекольная ботва, цветная капуста, тушеный кабачок.

Ботва репы, окра, артишоки.

Кудрявая капуста, окра, артишоки.

Свекла, тыква, артишоки.

Свекольная ботва, тыква, картофель.

Свекла, окра, рис.

Шпинат, стручковые бобы, арахис.

Окра, цветная капуста, морковь.

Капуста, стручковые бобы, тушеные кабачки.

Кудрявая капуста, стручковые бобы, репа.

Зеленый кабачок, окра, тушеный кабачок.

Ботва репы, брокколи, арахис.

Окра, свекольная ботва, хлеб из цельного зерна.

Стручковые бобы, брокколи, тыква.

Капуста, окра, рис.

Спаржа, белый кабачок, батат.

Свекольная ботва, цветная капуста, сладкий картофель.

Спаржа, окра, арахис.

Швейцарская свекла, горох, тыква.

Желтые бобы, кудрявая капуста, картофель.

Шпинат, зеленые стручковые бобы, рис.

Свекла, спаржа, тушеные бобы.

Свекла, тыква, тушеные корнеплоды.

Окра, свекольная ботва, сваренные на пару корнеплоды.

Тыква, свекла, картофель.

Шпинат, репа, артишоки.

Окра, стручковые бобы, артишоки.

Окра, брюссельская капуста, картофель.

Свекла, стручковые бобы, арахис.

Шпинат, капуста, тушеная тыква.

Стручковые бобы, тыква, картофель.

Стручковые бобы, капуста, сладкий картофель.

Свекла, брокколи, батат.

Шпинат, капуста, каштаны.

Меню на ужин Зеленый кабачок, шпинат, орехи.

Мангольд, спаржа, орехи.

Спаржа, желтая тыква, орехи.

Окра, шпинат, орехи.

Мангольд (свекла), тыква, орехи.

Мангольд, окра, творог.

Окра, желтая тыква, авокадо.

Свекольная ботва, стручковые бобы, авокадо.

Желтая тыква, кочанная капуста, семечки подсолнечника.

Шпинат, брокколи, семечки подсолнечника.

Свекольная ботва, окра, семечки подсолнечника.

Мангольд, тыква, авокадо.

Шпинат, зеленый кабачок, творог.

Свекольная ботва, зеленый горошек, творог.

Тыква, брокколи, творог

Шпинат, кочанная капуста, необработанный сыр (не плавленый).

Тушеные баклажаны, мангольд, яйца.

Шпинат, тыква, яйца.

Ботва репы, стручковые бобы, яйца.

Белая капуста, шпинат, орехи.

Брокколи, зеленые бобы, орехи.

Окра, красная капуста, авокадо.

Спаржа, артишоки, авокадо.

Тыква, мангольд, авокадо.

Кудрявая капуста, стручковые бобы, семечки подсолнечника.

Тушеные баклажаны, мангольд, соевые побеги.

Мангольд, тыква, баранья отбивная.

Зеленый кабачок, кудрявая капуста, необработанный сыр.

Спаржа, зеленые бобы, грецкие орехи.

Окра, свекольная ботва, семечки подсолнечника.

Сваренный на пару лук, швейцарская свекла, необработанный сыр.

Зеленый кабачок, ботва репы, ростбиф.

Красная капуста, шпинат, творог.

Спаржа, зеленые бобы, грецкие орехи.

Окра, свекольная ботва, семечки подсолнечника.

Спаржа, брокколи, яйца.

Тушеные баклажаны, кудрявая капуста, авокадо.

Тыква, горчичная ботва, пекан (орехи).

Стручковые бобы, окра, жареная баранина.

Брюссельская капуста, кудрявая капуста, орехи.

Предлагаем следующую схему питания на неделю. Она послужит вам основой для собственного составления соответствующего меню. К ней нужно подходить творчески, сообразуясь со своими вкусами и возможностями.

## Весенне-летнее меню

### Воскресенье

1-й завтрак Арбуз, вишня, абрикосы.

2-й завтрак Овощной салат, мангольд, тыква, картофель.

Обед Овощной салат, стручковые бобы, окра, орехи.

### Понедельник

1-й завтрак Персики, вишни, абрикосы.

2-й завтрак Овощной салат, свекольная ботва, морковь, тушеные бобы.

Обед Овощной салат, шпинат, капуста, творог.

### Вторник

1-й завтрак Канталупа (дыня).

2-й завтрак Овощной салат, окра, кабачки, артишоки.

Обед Овощной салат, брокколи, свежая кукуруза, авокадо.

### Среда

1-й завтрак Ягоды со сливками (без сахара).

2-й завтрак Овощной салат, цветная капуста, окра, рис.

Обед Овощной салат, кабачки, ботва репы, баранья отбивная.

### Четверг

1-й завтрак Персики, абрикосы, сливы.

2-й завтрак Овощной салат, зелёная капуста, морковь, сладкий картофель.

Обед Овощной салат, свекольная ботва, стручковые бобы, орехи.

Пятница

1-й завтрак Водяная дыня.

2-й завтрак Овощной салат, тушеные баклажаны, мангольд, хлеб из цельной пшеницы.

Обед Овощной салат, тыква, шпинат, яйца.

Суббота

1-й завтрак Бананы, вишни, стакан простокваши.

2-й завтрак Овощной салат, зелёные бобы, окра, картофель.

Обед Овощной салат, капуста, брокколи, соевые побеги.

Осенне-зимнее меню

Воскресенье

1-й завтрак Виноград, бананы, финики.

2-й завтрак Овощной салат, китайская капуста, спаржа, тушеные корнеплоды.

Обед Овощной салат, шпинат, тыква, тушеные бобы.

Понедельник

1-й завтрак Хурма, груша, виноград.

2-й завтрак Овощной салат, капуста, цветная капуста, батат.

Обед Овощной салат, брюссельская капуста, стручковые бобы, пекан (орехи).

## Вторник

1-й завтрак Яблоки, виноград, сушеный инжир.

2-й завтрак Овощной салат, ботва репы, окра, рис.

Обед Овощной салат, капуста, тыква, авокадо.

## Среда

1-й завтрак Груши, хурма, бананы, стакан простокваши.

2-й завтрак Овощной салат, брокколи, стручковые бобы, картофель.

Обед Овощной салат, окра, шпинат, пиньоль.

## Четверг

1-й завтрак Плоды дынного дерева, апельсин.

2-й завтрак Овощной салат, кабачки, пастернак, хлеб из цельного зерна.

Обед Овощной салат, красная капуста, стручковые бобы, семечки подсолнечника.

## Пятница

1-й завтрак Хурма, виноград, финики.

2-й завтрак Овощной салат, морковь, шпинат, сваренные на пару корнеплоды.

Обед Овощной салат, мангольд, тыква, сыр (не плавленый).

Суббота

1-й завтрак Грейпфрут.

2-й завтрак Овощной салат, свежий горох, капуста, кокосовый орех.

Обед Овощной салат, шпинат, сваренный на пару лук, бананья отбивная.

Воскресенье

1-й завтрак Дыня

2-й завтрак Овощной салат, стручковые бобы, овощной суп, батат.

Обед Овощной салат, тушеные баклажаны, капуста, яйца.

# 3. ПОТРЕБЛЕНИЕ И ПЕРЕВАРИВАНИЕ УГЛЕВОДОВ

**Углеводы** – это крахмалы и сахар. Один из самых авторитетных теоретиков и практиков раздельного питания американский доктор Герберт М. Шелтон разбивает углеводы на следующие группы: крахмал, сахар и сиропы, сладкие фрукты.

## **КРАХМАЛЫ**

- Все хлебные злаки
- Зрелые бобы (кроме соевых)
- Зеленый горох
- Картофель (всех видов)
- Каштаны
- Арахис
- Кабачки (судя по конкретным примерам кабачки, баклажаны, тыква, репа и брюква являются полукрахмалами)
- Артишоки

## **УМЕРЕННО КРАХМАЛИСТЫЕ**

- Цветная капуста
- Свекла
- Морковь
- Брюква
- Козлобородник (порейно-лиственный или овсяный корень)

## **СИРОПЫ И САХАР**

- Желтый сахарный песок
- Белый сахар
- Молочный сахар
- Кленовый сироп
- Тростниковый сироп
- Мед

## **СЛАДКИЕ ФРУКТЫ**

- Бананы
- Финики
- Инжир
- Изюм
- Мускатный виноград
- Чернослив
- Сушеная на солнце груша (т. е. без применения серы)
- Хурма

Переваривание углеводов, содержащихся в пище, начинается во рту. Ответственность за это несет фермент амилаза, который попадает из слюнных желез в полость рта. Он расщепляет содержащийся в пище крахмал (сложный углевод) на мелкие составные части. Для этого ему нужна слабощелочная среда. Если же ее нет, амилаза не может действовать оптимально. Это значит, что крахмал попадает в желудок и тонкий кишечник мало расщепленным, почти переваренным. Если есть, например, картофель, в котором много крахмала, вместе с кислыми плодами, то амилаза не может дей-

ствовать оптимально, поскольку в полости рта изза фруктовых кислот практически отсутствует слабощелочная среда. В тонком кишечнике крахмал тоже переваривается с помощью амилазы, вырабатываемой поджелудочной железой. Если среда в кишечнике не слабощелочная, это может повредить пищеварению.

Одному из специалистов принадлежат такие слова: «Не потребляйте за один прием более двух пищевых продуктов, богатых сахаром и крахмалом. Когда вы едите хлеб с картофелем, потребление крахмала превышает норму. Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье, и (после обеда) десерт, должна также включать комплекс витаминов В, некоторое количество соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням».

Практики раздельного питания настоятельно советуют: не потребляйте только один крахмал на прием и не ешьте сладости в сочетании с крахмалом. Они не рекомендуют потреблять с крахмалами сахар, сироп, мед, печенье, пироги и т. п., так как после такого сочетания в желудке происходит брожение, появляются боли и наступает полное расстройство пищеварения. Сода хотя и нейтрализует образовавшиеся кислоты, но не останавливает брожения. Специалисты по питанию придерживаются и такого правила: потреблять с крахмалами большое количество салата из сырых овощей (за исключение помидоров и другой кислой зелени). В них содержится много витаминов и минеральных солей. Ни один заме-

нитель природных витаминов не оказывает такого благоприятного влияния на пищеварение, как натуральные продукты. На самом деле мы потребляем витамины только в естественном виде, а то, что продается в аптеке – всего лишь имитация, проще говоря, подделка. А вот препараты, содержащие кальций, железо и другие микроэлементы очень полезны. Хотя никакая химия не заменит полноценные продукты питания, которыми одаривает нас природа.

Организму требуются абсолютно все витамины. Немалое их количество содержится в салате из сырых овощей. В процессе потребления пищи витамины взаимодействуют не только друг с другом, но и с минеральными солями.

Итак, как уже было отмечено, потребление двух или более видов крахмала за один прием способствует переяданию. Особенно это касается больных людей. Правилom же для всех должно стать следующее: только один вид крахмала на один прием! Пищеварительный тракт человека сориентирован на потребление природных сочетаний, а не тех случайных и беспорядочных сочетаний пищевых продуктов, которыми так богато напичкан наш цивилизованный мир. Пищеварительные соки легко приспособляются к перевариванию таких продуктов, как злаки, но они не могут принять на себя ответственность за переваривание такого белково-крахмального сочетания, как хлеб с сыром. По этому поводу кто-то из специалистов пошутил, что природа никогда не производит сэндвичей.

Наша пищеварительная система живет в согласии с природными пищевыми сочетаниями и отвергает неприродные сочетания. Как показывают опыты, крахмал, тщательно перемешанный со слюной, переваривается в желудке в течение двух часов. Но если с крахмалом поступают белки, то они быстро прекращают слюнное пищеварение, а желудок окисляется. Основное же предназначение слюны – начальное пищеварение. Вот почему пищу – хлеб, каши и другую, содержащую крахмал – необходимо тщательно пережевывать, а не запивать водой каждый глоток. Хотя прием воды во время еды и не осуждается, недопустимо посредством ее ослаблять воздействие слюны на крахмал во рту. Питье воды во время еды ослабляет действие слюны на крахмал как во рту, так и в желудке. Неверно утверждение, что питье воды помогает процессу пищеварения. Лучше всего пить воду за 10–15 минут до еды. А если после еды вам так уж хочется пить, то поешьте нейтральных овощей – капусты и т. п.

## 4. КАЛОРИИ И БОЛЕЗНИ

Напомним основные правила системы раздельного питания. Знакомясь с ними надо, однако, учитывать, что они – не догма. Как отмечает доктор Вальба, «индивидуальное в раздельном питании стоит выше общего. Директивы относятся только к здоровым людям. А тот, кто болен, например, диабетом или хронической недостаточностью почек, должен вносить в систему раздельного питания индивидуальные изменения в соответствии со своими потребностями».

### **Вот эти правила:**

- в пищу следует употреблять по возможности только натуральные продукты и избегать продукты, обработанные промышленным способом, с определенным сроком хранения, а также готовые блюда;
- принимая пищу, не следует комбинировать вместе продукты, богатые белком, и продукты, богатые углеводами;
- все нейтральные пищевые продукты можно сочетать либо с продуктами белковой группы, либо с продуктами углеводной группы;
- во избежание переокисления организма следует ограничивать потребление продуктов, избыточных белками и углеводами;
- для сохранения кислотно-щелочного баланса пища должна состоять приблизительно на 75 процентов из пре-

имущественно сырых щелоче-образователей (овощей, зеленого салата и фруктов) и только приблизительно на 25 процентов из кислото-образователей (мяса и рыбы);

– по утрам следует есть по возможности щелочную пищу, в обеденное время – белковую, а вечерами – углеводную. После 15 часов не следует принимать никакой белковой пищи;

– между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином) рекомендуется выдерживать интервалы порядка 4х часов. В эти интервалы можно и поесть, если это обусловлено дневным ритмом, ведь в раздельном питании индивидуальное стоит над общим;

– есть следует медленно и спокойно, тщательно пережевывая пищу.

Выбор правильного питания – это большой шаг к предотвращению многих заболеваний, убивающих нас раньше отпущенного нам природой срока.

Вот 101 продукт, имеющий «правильный состав» – состав, который поможет вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавленную от болезней.

**1. Спаржа.** Для борьбы против рака и гипертонии чашка этих величавых копий содержит хорошую порцию каротина и калия. В спарже много клетчатки, зато нет жира, холестерина. Она помогает предотвратить сердечнососудистые заболевания, ожирение, диабет. Всего 44 калории содержит чашка спаржи.

**2. Бананы.** Пара небольших бананов содержит столько

же клетчатки, сколько целый ломоть белого хлеба, и вдобавок изрядную дозу калия, понижающего кровяное давление. Бананы входят в каждую диету с невысоким содержанием жиров, предназначенную для профилактики рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Питательная ценность одного банана около 100 калорий.

**3. Яблоки.** Яблоки – один из лучших источников пектина, растворимого волокна. Поддерживать низкий уровень холестерина позволяет именно пектин, предотвращающий сердечнососудистые заболевания. Он также позволяет избегать резких колебаний содержания сахара в крови и таким образом держать его под контролем. В борьбе против лишнего веса яблочный пектин замедляет пищеварение и помогает вам быстрее почувствовать себя сытым, что делает его вашим союзником. В среднем одно яблоко содержит 81 калорию. Несомненно, этот фрукт выглядит как блистательный символ хорошего здоровья.

**4. Авокадо.** Вполне вероятно, что авокадо – наиболее мощный источник калия, который только можно найти. В борьбе против гипертонии он незаменим. К сожалению, его высокая калорийность (324 калории в одном фрукте) может сыграть против вас, поэтому не злоупотребляйте им. Из-за высокого содержания жиров авокадо часто пользуется дурной репутацией. Большая же часть этих жиров, в действительности, ненасыщенные. В первую очередь они весьма полезны для здоровья, благодаря их способности понижать

уровень холестерина.

**5. Абрикосы.** Абрикосы – богатый источник каротина и клетчатки, вместе противодействующих раку. Он также содержит много калия, который защищает от инсульта и гипертонии. Кто следит за собственным весом, может немного подсластить жизнь горстью сушеных абрикосов – примерно десять половинок – содержащих всего 83 калории.

**6. Бобы.** Едва ли можно найти сорт бобов, который не был бы вам полезен. Бобы – и розовые, и белые, и коричневые, и красные – содержат столько растворимых волокон, что диета с ежедневной порцией в 4 унции (113 г) бобов способна значительно понизить высокий уровень холестерина. Бобы содержат много калия, кроме того кальция и протеина и очень мало жиров, и поэтому должны заменить на вашем столе жирное мясо.

**7. Артишоки.** Один средний артишок содержит больше клетчатки, чем миска овсянки, и втрое больше, чем овсяная булка. Это делает артишок ценным союзником в борьбе против рака, диабета и сердечнососудистых заболеваний. В нем обилие кальция и немалое количество калия и магния.

**8. Неочищенный рис.** Представьте себе, что каждое зернышко неочищенного риса – это снаряд, которым вы отстреливаетесь от диабета, сердечнососудистых заболеваний и рака. Но не порох, а клетчатка взрывчатое вещество в этих снарядах. В белом очищенном рисе вы не найдете ее, а также многих других компонентов. Поэтому берите именно бурый,

неочищенный рис.

**9. Свекла.** Когда ваши салаты станут надоедать вам, нарежьте полчашки этой пурпурной прелести и украсьте ею вашу зелень. Вы не только выиграете в цвете и вкусе, но и добавите заряд калия и клетчатки к своей программе профилактики инсульта. Энергетическая ценность свеклы не стоит даже упоминания, поэтому вы можете наесться ею, не опасаясь, что нарушите диету.

**10. Ячмень.** Ячмень бывает двух видов: перловая крупа, у которой удалена вся наружная шелуха, и полуочищенный ячмень, называемый также шотландским, у которого удалена только самая внешняя оболочка. В ячмене много протеина и клетчатки, мало жиров и натрия; чашка вареной крупы содержит 170 калорий. Ячмень вполне может заменить мясо в супах и вторых блюдах.

**11. Брюссельская капуста.** Хороший заряд витаминов А и С дадут вам эти маленькие драгоценности с вашего огорода. В них умеренное количество калия и клетчатки и мало натрия, мало жира. Это полезный продукт для тех, кому надо контролировать свой вес; чашка брюссельской капусты содержит 55 калорий.

**12. Ежевика.** Эта сладкая радость содержит около 74 калорий на чашку, изрядную дозу калия, клетчатки, почти не содержит соли, а содержание жиров в ней чисто символическое. Она поможет вам противостоять гипертонии и ожирению.

**13. Капуста.** Капуста – это овощ, который будет вам всегда полезен, независимо от состояния вашего здоровья. Чашка мелко нарезанной капусты содержит достаточное количество кальция, калия и витаминов А и С. В ней практически нет натрия и жиров, всего 16 калорий, и при этом обилие клетчатки. Те, кто не ест капусту, как показывают исследования, подвержены раку толстой кишки втрое чаще, чем те, на чьем столе она бывает хотя бы раз в неделю. Эти же достоинства делают капусту полезной против диабета, ожирения, гипертонии, инсульта.

**14. Брокколи.** Брокколи – лучший из всех овощей для профилактики раковых заболеваний. Чашка брокколи – это чашка витамина С, кальция и калия. Вместе эти компоненты делают брокколи хорошей защитой еще против целого ряда заболеваний: сердечнососудистых заболеваний, остеопороза. Сдерживать ожирение позволяет 24 калории в чашке брокколи. Перечисленные достоинства делают брокколи едва ли не самой полезной пищей.

**15. Гречка.** Гречка, пахнущая орехами, содержит много клетчатки, мало жиров и натрия, как все хорошие крупы. Эти качества делают ее хорошей защитой от сердечнососудистых заболеваний. Но гречиха имеет еще одно достоинство, которого нет у других круп. Гречневая диета, как показал исследования, оказывает положительное влияние на уровень сахара в крови, что может быть полезным для диабетиков. Можно использовать гречневую муку вместо обычной

для своей кулинарии и выпечки. Можно приготовить салат из вареной гречки и мелко нарезанного шпината. Из гречневой муки получаются великолепные оладьи.

**16. Дробленая пшеница.** Высушенная и раздробленная пшеница, ошпаренная кипятком, чаще используется для украшения салатов. А на Ближнем Востоке ее используют как основной компонент в некоторых блюдах. Предотвратить инсульт и понизить кровяное давление поможет одна чашка дробленой твердой озимой пшеницы, к тому же вы получите хорошую дозу калия.

**17. Цветная капуста.** В цветной капусте мало жиров мало натрия, зато калия и клетчатки более чем достаточно для того, чтобы обратить на себя внимание людей, нуждающихся в контроле за кровяным давлением и профилактике инсульта. Не следует забывать о ней и всем остальным: она обладает мощным антиканцерогенным потенциалом. Как показывают исследования, цветная капуста принадлежит к семейству краснокветных растений, которые содержат вещества, предотвращающие рак.

**18. Рапсовое масло.** Это масло снижает уровень холестерина столь эффективно, что оказывается полезным для профилактики сердечнососудистых заболеваний. Масло содержит много ненасыщенных жиров. Однако – внимание! – оно высококалорийно: 120 калорий в столовой ложке, поэтому использовать его надо не вместе с другими жирами, а вместо них.

**19. Сельдерей.** В любую диету входят эти хрустящие зеленые стебли. Стебель сельдерея предотвращает рак, содержит всего 6 калорий, при этом в нем много каротина и калия, необходимого для контроля за кровяным давлением. В нем также содержится умеренное количество кальция, укрепляющего кости. Чего в сельдерее нет, так это жиров. Кто бы мог подумать, что такой второстепенный продукт обладает таким набором первоклассных качеств.

**20. Канталупа (ребристая дыня).** Эта абрикосового цвета, солнечная дыня имеет такой состав, что всего лишь половина ее обеспечивает вас достаточной дозой витаминов А и С, защищающих от рака. Она содержит мало жиров и соли и необычайно богата калием, поэтому рекомендуется для тех, кому необходимо снижать высокое кровяное давление. Ожирения можно не опасаться, поскольку половинка дыни содержит 94 калории.

**21. Сыр.** Король всех блюд – сыр. Он полон питательных веществ: кальция, укрепляющего кости, витамина В, защищающего от стресса, витамина А, необходимого для профилактики рака. В основном в нем много насыщенных жиров. Поэтому предпочтительные сорта с низким содержанием соли и жиров. Злоупотреблять сыром не стоит – порции в 1 унцию (28 г) более чем достаточно. Он содержит тем меньше жиров, чем светлее и мягче сыр. Наилучший выбор – крестьянский сухой кисломолочный сыр.

**22. Морковь.** Морковь – чемпион среди всех защитников

вашего здоровья. Она предотвращает раковые заболевания. Морковь самый доступный источник каротина. Для курильщиков, если они не едят моркови, вероятность заболевания раком легких увеличивается в три раза. Морковь достаточно богата калием и клетчаткой. Она содержит изрядное количество растворимого волокна, что немаловажно для контроля за диабетом. Это идеальная закуска для желающих похудеть и всего 31 калория.

**23. Вишни.** Вишни практически не содержат сахара и жиров, это воистину подарок природы любителям сладкого. Но не стоит забывать о них в вашей борьбе против рака, так как каротина в них не меньше, чем во многих овощах. Вишни полезны для профилактики инсульта и гипертонии, так как в них также много калия.

**24. Дыни Касаба.** Богатый источник калия витамина С – это один-единственный ломтик дыни Касаба. Надежный защитник инсульта ставит сочетание этих элементов, а также снижает кровяное давление. Чашка нарезанных кусочков содержит 43 калории. Касаба является мощным оружием в борьбе против ожирения.

**25. Кукуруза.** В половине чашки кукурузы всего лишь 66 калорий и много каротина, клетчатки. Предназначенная для профилактики рака, сердечнососудистых заболеваний, диабета и ожирения она играет важную роль в любой диете.

**26. Каштаны.** Не только для поджаривания над огнем в рождественскую ночь существуют каштаны. Как только осе-

нью они начнут осыпаться с деревьев, сразу включите их в свой рацион. Чашка спелых очищенных каштанов содержит 846 миллиграммов камня – больше любых других продуктов. Это поможет вам избежать гипертонии и инсульта. Если вы следите за своим весом, будьте осторожны: чашка каштанов обойдется вам в 310 калорий.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.