

10-7640

Рудигер
Дальке

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

пища – источник
здоровья

10-07640



БИБЛИОТЕКА
ЗДОРОВЬЯ



Рудигер Дальке

**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ:
пища – источник
здоровья**

Санкт-Петербург
Издательская группа
«Весь»
2010

УДК 159.9
ББК 86.39 + 53.591
Д15



Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

Ruediger Dahlke

Richtig Essen
Der ganzheitliche Weg zu gesunder Ernährung

Перевод с немецкого *Н. А. Римицан* под редакцией *Е. Г. Демидовой*
Дизайн обложки *И. А. Лаптевой*

Дальке Р. при участии Ноймайер Д.

Д15 Правильное питание: пища — источник здоровья. — СПб.:
ИГ «Весь», 2010. — 240 с. — (Библиотека здоровья).
ISBN 978-5-9573-2213-9

На протяжении многих веков люди молились о хлебе насущном. Вопрос «Как прокормиться самим и чем накормить детей?» временами становился вопросом жизни и смерти. Казалось бы, сегодня он уже не стоит так остро. Но можно ли сказать, что мы действительно питаемся намного лучше, чем наши предки? Ведь съесть много еще не значит по-настоящему утолить голод, то есть удовлетворить *истинные потребности тела и души*. Об этом и размышляет в своей книге известный натуротерапевт Рудигер Дальке. Рассказывая собственную историю здорового питания, он не навязывает читателю готовых рецептов, но призывает нас задуматься и, возможно, коренным образом изменить отношение к выбору продуктов, методам приготовления пищи и к самой обстановке, в которой проходят наши повседневные трапезы.

Рудигер Дальке убежден: полноценное питание — это не средство выживания, но одно из необходимых условий, позволяющих человеку достигнуть ощущения радостной полноты жизни. Совсем не случайно его соавтором стала Доротея Ноймайер — один из лучших шеф-поваров Австрии. Ее кулинарные рецепты дадут возможность убедиться в том, что *блюда здоровой кухни* могут быть по вкусу даже самому взыскательному гурману.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.9
ББК 86.39 + 53.591

В 2009 году эта книга выходила под названием «Едим правильно. Дорога к здоровому питанию».

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-2213-9
ISBN 978-3-426-66564-0 (нем.)

© 2006 Droemersch Verlagsgesellschaft
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG. Muenchen
© Издание на русском языке, оформление.
ОАО «Издательская группа „Весь“», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Моя история здорового питания.....	8
Есть и питаться не одно и то же.....	14
Самые здоровые люди не едят «здоровую» пищу.....	15
Дело вкуса.....	19
Живи в согласии с природой.....	23
Оглядываясь назад, или Краткий экскурс в историю питания... ..	27
Посмотрим вперед, или О перспективах питания.....	32
Все дело в правильных пропорциях.....	33
Питание и движение.....	35
Резистентность к инсулину.....	38
Первый принцип здорового питания: каковы бы ни были условия, питайся сообразно принадлежности к биологическому виду.....	40
Гликемический индекс.....	42
Белки.....	45
Жиры.....	48
Углеводы.....	51
Всему есть предел, или Как компенсировать ущерб от неправильного питания.....	52
Второй принцип здорового питания: питайся полноценными продуктами ..	56
Возникновение проблемы.....	57
Первые жертвы дефицита при избытии.....	58
Так в чем же причины проблем?.....	60
Рафинирование.....	62
О консервированных продуктах.....	63
Должна ли промышленность нести ответственность?.....	64
«Бедная, бедная пища!», или О пище, бедной углеводами.....	65
Крушение надежды на жир.....	66
Эссенциальные жирные кислоты.....	70
В каких продуктах искать полезные жирные кислоты?.....	71
Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.....	72
Полиненасыщенные жирные кислоты омега-6.....	73
Несколько практических рекомендаций.....	74
Белки как часть полноценного рациона.....	75
Животный белок по ту сторону мяса: молочные продукты и яйца.....	76
Рыба.....	77
Мясо.....	79
Решение проблемы.....	83
Мясо, отравленное лекарствами.....	84
Опасное мясо.....	85
Скандалы вокруг испорченного мяса.....	86
Мясные извращения.....	88
Подведем итоги: с мясом тоже не все ладно.....	89
О пользе мяса.....	91

6 ■ Содержание

Ответственность и осознанность при приобретении продуктов и приготовлении пищи.....	92
Издержки и страдания	94
Третий принцип здорового питания: старайся поддерживать кислотно-щелочной баланс	97
История закисления.....	97
Закисление на психическом и социальном уровнях	99
Закисление на уровне питания.....	101
Кислая жизнь тела.....	102
Снижение кислотности и богатое щелочью питание.....	105
Четвертый принцип здорового питания: выбирай продукты сообразно своему индивидуальному типу	108
Экстремальные типы и экстремальное питание	109
Термическая классификация и определение типа питания	113
Четыре варианта, или Типология высшего порядка	116
Классификация по термическим свойствам	117
Энергетика питания: концепция китайской традиционной медицины.....	122
Все индивидуальное стоит недешево.....	123
Другие принципы здорового питания	124
Секреты приготовления пищи.....	127
Современные методы: меньше — значит лучше.....	128
Алхимия и кулинарное искусство	129
Правильный выбор ингредиентов	131
Волшебные травы и пряности	132
Цветы на столе и на тарелке.....	138
Весенние цветы для обеденного стола.....	139
Летний цветник	142
Осень: сады еще не отцвели	143
Цветы зимы.....	145
Особые способы приготовления пищи	145
Нежелательные методы	148
Особые диеты: будем критиковать!	150
Высшая школа фанатизма	151
Диета по группе крови	152
«Fit for life»	153
Раздельное питание.....	154
Белковые диеты	155
Вегетарианство и веганство	156
Веганцы	157
«Солнечная диета».....	159
Растительное сыродение	159
Инстинктотерапия по Бургеру	160
Макробиотика	161
Монтиньяк, глик-диета и Ко	161
В голодной инсулиновой западне	163
Растительно-белковая диета Йоханны Будвиг	165
Система питания Fit-for-fun	167

Питание и ортомолекулярная медицина	168
Традиционные восточные системы питания	176
Продукты питания: окинем критическим взглядом	177
Генетически модифицированные продукты	177
Хлеб да соль	179
Соль	179
Хлеб	180
Молоко	181
Сахар и сладости	182
Пища для ума	184
Пища и любовь	186
Шоколад как афродизиак	197
Магия мускатного ореха	200
Другое «питание»	201
Как и что мы пьем	201
Вода — стихия жизни	202
<i>Basentrunk</i>	207
Алкоголь и проблема осмоса	207
Кофе и другие возбуждающие напитки	209
О полноценных напитках	212
Как напитки влияют на кислотно-щелочной баланс	213
Правильные напитки для каждого индивидуального типа	214
Перспективы на будущее	217
Прогноз благоприятен?	219
Как свести разрозненные знания в полезное единое целое?	220
Кулинарный финал	222
Вариации на тему завтрака	222
Приятные «безделицы» для обеденного стола	228
Лакомства для праздничного ужина	232
Скромный сладкий финал	237