

Zadbaj o zdrowie z doktorem Hayem

Utrzymanie ciała w dobrej kondycji, nie zależy tylko i wyłącznie od aktywności fizycznej. Uprawianie sportu to jedno, odpowiednia dieta - to drugie. Jak należy się odżywiać, by zawsze tryskała energia...? Recepta jest prosta. Wystarczy kierować się zaleceniami doktora Haya. Wymyślona przez niego w latach 30. XX wieku dieta rozdzielna została skonstruowana w oparciu o wiedzę o procesach trawiennych zachodzących w organizmie. Doktor Hay, który chorował na nerki a drogą do ich wyleczenia była tylko odpowiednia dieta, podzielił produkty żywnościowe na grupy, które są trawione w odmienny sposób, dodatkowo do ich strawienia wykorzystywane są inne enzymy. Doktor Hay dostrzegł, że białka i węglowodany osobno zalegają w organizmie ok. 3-4 godzin. Spożyte jednak w jednym posiłku mogą trawić się nawet 10 godzin. Oznacza to, że organizm cały czas wykonuje ogromną robotę. Dodatkowo, przypomina ona nieco syzyfową pracę. Dlaczego? Każdego dnia zjadamy średnio od 3 do 5 posiłków. Wniosek jest taki, że pomiędzy nimi nie ma dziesięciu godzin przerwy. Zatem pokarm nigdy nie jest trawiony do końca, przez co gnieje w układzie, uwalniając niebezpieczne dla zdrowia toksyny. Dieta doktora Haya sprawia, że organizm szybko się oczyszcza i wchodzi na odpowiedni tryb pracy. Jaka jest więc recepta doktora Haya? Polega ona na niełączeniu ze sobą niektórych grup produktów. Hay podzielił je na trzy kategorie. Białka (gotowane mięso i ryby, jajka, mleko, sery) Węglowodany (pieczywo, kasze, makarony, ziemniaki, banany, płatki śniadaniowe, muesli) Neutralne (twarogi, masło, jogury, kefir, owoce, warzywa) Zakazane łączenia ze sobą produktów zaliczanych do białek i węglowodanów. Jeśli zatem przyrzadzamy posiłki, powinny one składać się albo z samych białek lub węglowodanów, albo można je z produktami z grupy neutralnych. W ten sposób dieta nie prowadzi do niedoborów, zapewnia wszystkie potrzebne wartości odżywcze, ponieważ nie polega na wykluczeniach żywieniowych. Można jeść wszystko, ale w odpowiednich porcjach. Powinno się dostarczać organizmowi 5 posiłków dziennie. Każdy z nich poprzedzony powinien być szklanką wody lub zieloną herbatą.

About the Author

Autor: Beata

Source: <http://www.saska-fitness.pl>