

Сезонное питание



Очень часто мы не замечаем естественных процессов, которые идут в нашем организме, вот, например, с наступлением холодного периода года, наш организм начинает приспосабливаться к смене температуры окружающей среды, замедляются биохимические процессы в организме, снижает активность многих биологически активных веществ, гормонов, повышает потребление энергии, для усиления питания клеток. А мы противимся, пытаемся «ускорить» эти процессы, продолжаем истязать себя диетами и запредельными физическими нагрузками, вместо того, чтобы закутаться в тёплый плед и побаловать себя тёплым чаем с тёплым же пирогом...

Еще три тысячи лет назад восточные врачи и звездочеты

заметили, что разные продукты в зависимости от времени года по-разному действуют на человеческий организм. В результате многовековых наблюдений древние диетологи пришли к выводу о том, что в каждом сезоне года активизируется деятельность какого-то конкретного органа или системы организма. Чтобы органы и физиологические системы работали без сбоев и с пользой для организма, нужно в зависимости от времени года есть продукты определенного вкуса. Так появилась фундаментальная система сезонного питания, в основу которой легла классификация вкусов.



Главное преимущество сезонного питания заключается в том, что оно позволяет регулировать вес практически без напряжения: на столе всегда присутствует разнообразная и вкусная еда, а ее кулинарная обработка не представляет особой сложности. Каждому сезону, каждому времени года соответствует свой энергетический фон, свои «стихийные» качества.

Питание зимой (с 22 ноября по 21 января)

Зиму китайцы называют «сохранением в укрытии». Самая пора для горячих напитков и горячей еды. Это не время для диеты. Зимой наш организм нуждается в более жирной и калорийной пище с высоким содержанием энергии. Но самое главное, считают китайцы, чтобы все продукты, из которых готовятся блюда, всегда были свежими и не подвергались длительной тепловой обработке - только так можно сохранить содержащуюся в них жизненную энергию ци.

К мясным продуктам на Востоке отношение особое. Зимой даже рекомендуется есть жирную, сытную пищу. Помимо свинины, в рацион допустимо включать сало, бекон, грудинку, корейку и т.п. Восточные диетологи не советуют употреблять

зимой в пищу холодное мясо. В наших условиях исключение можно сделать лишь для холодца с хреном — традиционного русского зимнего блюда, которое очень любили наши предки. Холодец полезен уже потому, что он укрепляет костную систему.

Существует еще одна особенность восточного питания. С давних пор на Востоке самым ценным продуктом считалось не мясо как таковое (лопатка, грудинка, задняя часть и проч.), а животный ливер — почки, печень, сердце, легкие и желудок с селезенкой. До сих пор существует убеждение, что именно в них концентрируется «ветер судьбы» — жизненные силы того или иного сезона. Каждому виду ливера соответствует свой сезон. Зимой рекомендуется включать в меню почки — их можно готовить во всех видах (тушить, варить и жарить).

Из злаковых культур можно использовать бобы, чечевицу, горох, фасоль, гречку. Полезно включить в меню съедобные каштаны. На столе должен обязательно присутствовать картофель (разрешается даже поджаривать его на сале). Можно пить соки (без мякоти и консервантов).

Если основной вкус зимы — соленый, то дополняющим является острый. Кроме аджики и перца, к продуктам острого вкуса относятся рис, чеснок, мясо диких животных — оленина, медвежатина, лосятина.

Зимой допускается есть кислое и соленое, однако на сладкое налагается запрет, поскольку оно подавляет деятельность почек. В это время следует сократить до минимума потребление сахара, отказаться от конфет, пирожных и прочих лакомств из теста. Не рекомендуется включать в меню говядину и молоко (согласно восточной классификации эти продукты обладают сладким вкусом). Варенье и консервированные компоты восточная медицина рассматривает как вредные для организма продукты. Кроме того, зимой предлагается забыть о свежих (парниковых) овощах и фруктах — не их сезон. А зимним «лакомством» считается селедка.

