

УДК 613.2.

Крупницька М. – ст. гр. ХК-31

*Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*

## **НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ХАРЧУВАННЯ. РОЗДІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Науковий керівник: к.б.н., доц. Сельський В.Р.

Під нетрадиційними розуміють такі види харчування, які відрізняються від прийнятих науково - обґрунтованих принципів та методів харчування.

Основні види нетрадиційного харчування: вегетаріанство, харчування макробіотиків, харчування у системі йогів, роздільне харчування, сиродіння. Кожний вид нетрадиційного харчування має свої особливості.

Роздільне харчування – це окреме, не змішане споживання різних за хімічним складом продуктів під час прийому їжі. Суть роздільного харчування ґрунтується на уявленнях про сумісне і несумісне поєднання продуктів і шкідливість для здоров'я суміщених різних продуктів.

Основні положення роздільного харчування: слід вживати у різний час білки і крохмаль, білки і жири, білки і цукор, крохмаль і цукор, кислі і солодкі фрукти, кислі продукти з білками або крохмалем.

У роздільному харчуванні оптимальна сумісність основних продуктів виглядає таким чином: 1) нежирні м'ясо, риба, птиця, цукор, кондитерські вироби поєднуються тільки з зеленими і не крохмалистими овочами; 2) хліб, крупи, макаронні вироби, картопля – з олією і вершковим маслом, з сметаною, овочами; 3) кисломолочні напої, сир – із солодкими фруктами і різними овочами; 4) твердий сир – з кислими фруктами, томатами, іншими овочами; 5) овочі зелені і не крохмалисті – з усіма продуктами, крім молока.

Користь роздільного харчування обґрунтовується тим, що у разі не змішування харчових продуктів їх перетравлювання поліпшується, відбувається найповніше, унаслідок чого у товстий кишечник потрапляє мінімальна кількість неперетравленої їжі.

Роздільне харчування не має вагомого наукового обґрунтування через такі основні причини: 1) засвоєння їжі починається, але не закінчується у травному каналі. Для кращої асиміляції нутрієнтів необхідне їхнє збалансоване надходження до клітин. 2) Специфічна адаптація органів травлення до якісного складу їжі дійсно покращує його перетравлення у травному каналі; 3) нормальна мікрофлора кишок потрібна організму людини, і немає підстав гальмувати її діяльність.

Багатівікова практика харчування населення усіх країн побудована не на роздільному прийомі окремих продуктів, а на їх розумному поєднанні. Продуктові поєднання пройшли перевірку на переносність упродовж життя багатьох поколінь.