

## Питание / Продукты.

### Пирамида продуктов, составленная Доктором Хайнеманн.

Что означает здоровое питание?

Что делает нас здоровыми и сохраняет нам здоровье?

В связи с миллионами сложных программ, компаний, законов (?!), которые нам должны представить для борьбы с лишним весом, я боюсь дальнейшей путаницы и последовательного ухудшения привычек питания людей.

По причине дальнейшей бюрократизации, сложных обозначений некоторых продуктов они не будут вообще попадать к конечному потребителю. Это должна быть понятная, не сложная, **ясная идея питания**, которая будет служить правильным направлением при каждой покупке и при каждом приёме пищи.

#### **Заключение :**

- Корова питается в основном однообразно травой (салатом)! От коровы мы получаем мясо, молоко, сыр, масло... Важное заключение: салат - готовый продукт и может всё содержимое преобразовать в составные части организма.

- Одна маленькая плитка шоколада содержит 150 ккал. Чтобы это количество каллорий сжечь нам потребуется приблизительно 25 минут бега при средней скорости. Чтобы ещё 150 калорий использовать потребуется ещё как минимум 30 минут бега.

Во время диеты будут сжигаться лишние килограммы всегда сложнее, потому что обмен веществ работает в экономичном режиме.

**Вывод:** только с соизмеримым количеством еды мы можем длительное время оставаться в равновесии. И ...еще: так полезно есть много яблок или салата.

Моя идея **трёхступенчатой пирамиды продуктов** базируется на представлении природного первоначального образа жизни людей: лес, растения, животные, вода, рыбы, и т. д. Питание в окружающей среде было скудным и человек был всеядным, я исхожу из того, что профиль продуктов (или питания) по образцу этой пирамиды был первоначально по сложности усвоения составлен.

Тип подготовки тоже: (измельчение, варка, жарение, тушение, копчение), должен при этом быть принят во внимание как дополнительный показатель.

Смешивание разных типов продуктов (белок, жир, углеводы) принадлежит к редкой роскоши.



**Иллюстрация: Пирамида питания по Хайнеманну**

**Итог:** Продукты, которые тяжело добыть в живой природе (тяжелее поймать зайца, чем собрать ягоды) должны редко употребляться в пищу (мясо, рыба, молоко, сыр, йогурт, яйца). Растительные, но обработанные (варёные, печёные, жареные) не должны каждый день стоять на первом плане.

Тем не менее в практике доказано, что смесь свежих, обработанных фруктов и овощей (при хорошем качестве конечно тоже хлеб, вермишель, рис, картофель, орехи и т. д.) с редким потреблением вышеуказанными продуктами животного происхождения.

*Übersetzung Tatiana Kupa*

***D. Heinemann***

**Alle Rechte beim Verfasser**

veröffentlicht bei [www.McGesund.de](http://www.McGesund.de)

[www.arzt-flora1.de](http://www.arzt-flora1.de)