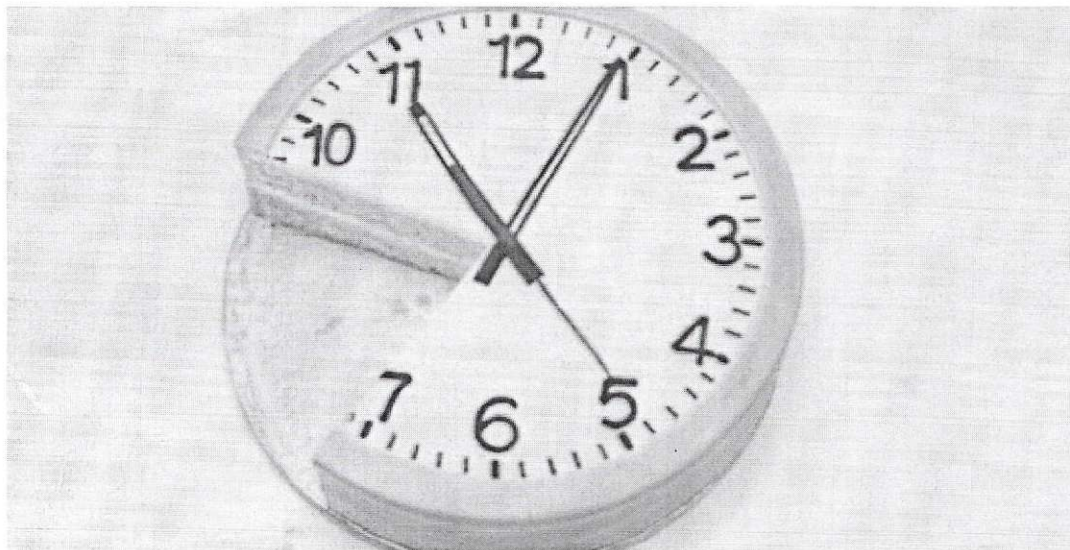


Биоритмы питания

Свойством измерять время обладает каждая клетка в теле. Организм человека подчиняется суточным, месячным, сезонным и годовым ритмам. Учеными доказано, что усвоение и накопление ряда пищевых веществ также тесно связано с временным фактором.



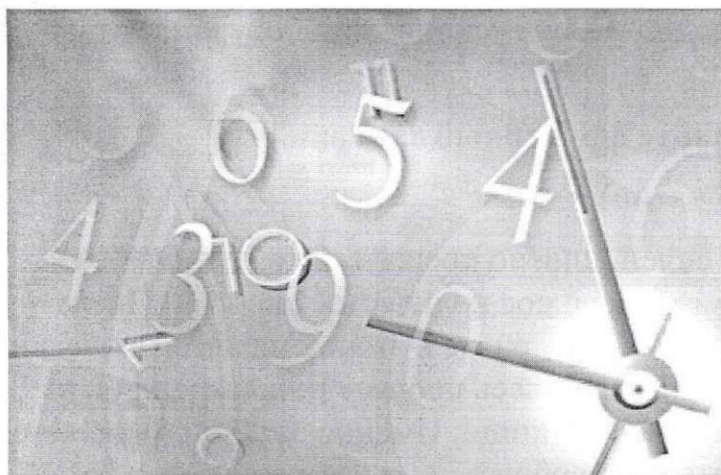
Суточный биоритм выглядит как чередование периодов активности и отдыха пищеварительного тракта. Ночью и ранним утром органы пищеварения находятся в состоянии относительного покоя, к середине дня активность нарастает, а к вечеру — снижается. Этот процесс сопровождается разными энергетическими затратами. Если большая часть калорийности пищи **придется на период минимальной активности** — разница между поступлением энергии и затратами на переваривание отложится про запас. В то же время, питание соответствующее биоритмам пищеварительной системы, позволит уравновесить энергетический баланс. В этом случае, для поддержания постоянства массы тела или для ее снижения не придется прикладывать слишком много усилий!

Месячный биоритм особенно наглядно проявляется у женщин. Он практически не зависит от деятельности пищеварительных органов, а подчиняется законам баланса энергии. Так, в первую фазу цикла организм легче тратит как поступающую, так и накопленную энергию. Тогда как, во — вторую фазу — наоборот, сохраняет и приумножает накопленные запасы.

Сезонный биоритм — как биоритм высшего порядка, затрагивает помимо баланса энергии ещё и психологическое состояние человека. Особенно это заметно в странах с ярко выраженными сезонными колебаниями. Весной и летом потребление пищи снижается, а двигательная активность увеличивается. Осенью и зимой, напротив, питание становится более обильным и калорийным, а физическая активность понижается. Большинству из нас знакома проблема приведения себя в форму после длинной зимы!

Годовой ритм — учитывает все перечисленные состояния и добавляет фактор взросления. С каждым прожитым годом скорость обменных процессов замедляется (исключение составляют дети и подростки). После 30 лет человек тратит на 3–5% энергии меньше на поддержание жизнедеятельности. Поэтому, сохранение привычного ритма и состава питания, с каждым прожитым годом может сказаться на стройности фигуры.

Биоритмы и питание



В аюрведе большое значение придается времени приема пищи. Питание подчиняется определенным биоритмам. Еще в древности было подмечено, что в течение суток последовательно сменяются три периода и каждый из них по продолжительности равен приблизительно 4 часам.

Первый — период покоя, или период Капхи, второй — период энергетической активности, или период Питты, и третий — период двигательной активности, или период Ваты. Эти периоды связаны с активностью солнца.

Период Капхи начинается с восхода солнца и продолжается до 10 часов утра. Утро — это период пробуждения организма. На физиологическом уровне он характеризуется покоем и тяжестью тела.

Период Питты начинается с 10 часов утра и продолжается до 14 часов. Это период высокого положения солнца. В это время мы особенно голодны и в нас наиболее силен пищеварительный огонь — Агни.

С 14 часов до 18 часов — период Ваты. Солнце нагрело землю и воздух, и от этого начинается движение воздушных масс, поднимается ветер и все приходит в движение — колышутся деревья, трава и вода. На физиологическом уровне это период двигательной активности, наивысшей работоспособности.

С 18 часов до 22 часов вновь наступает период Капхи, активность всех процессов в организме начинает снижаться, затухает пищеварительный огонь и все процессы, связанные с перевариванием пищи, завершаются, организм постепенно готовится ко сну.

С 22 часов до 2 часов ночи — период Питты. В этот период активно очищается и восстанавливается печень.

С 2 часов ночи до 6 часов утра — период Ваты.

Учитывая эти периоды в жизнедеятельности организма человека, Аюрведа дает следующие рекомендации относительно питания в течение дня:

1. Вставайте в период Ваты, до 6 часов утра (время местное).

Вы будете весь день активны. Если вставать в период Капхи — будете весь день инертны. Встав, выпейте стакан теплой воды — Вата усиливает работу кишечника и способствует его опорожнению.

2. Когда появится легкий голод — съешьте фруктовый завтрак.

3. В период Питты (особенно с 12 до 14 часов).

Когда пищеварительный огонь наиболее силен, плотно поешьте. Это должна быть крахмалистая пища с овощами, дающая максимальное количество энергии. После обеда хорошо в течение 5-10 минут пройтись. А вот спать в это время категорически не рекомендуется, поскольку дневной сон нарушит весь процесс пищеварения и в организме образуются токсины от непереваренной пищи. Именно этим и объясняется «разбитое» состояние у любителей поспать после обеда.

4. В период окончания Ваты — начала Капхи (18-20 часов).

Перед заходом солнца, хорошо съесть легкий ужин. Солнце снижается, и пищеварительный огонь уменьшается. В этот период рекомендуется белковая пища (можно немного орехов). Хороши в это время тушеные овощи, легкий овощной суп. Эта пища легко и быстро усваивается.

5. Перед сном полезно выпить стакан теплого молока с добавлением небольшого количества имбиря, кардамона и щепотки мускатного ореха.

Или добавьте в молоко куркуму и 1-2т ычинки шафрана. Эти простые рецепты помогут крепко заснуть и будут способствовать хорошему глубокому сну.

Молоко следует нагревать до тех пор, пока оно не начнет закипать и подниматься. Дайте ему остыть до температуры, приятной для питья, а затем добавьте специи. Обладая смягчающим и согревающим действием, они будут способствовать перевариванию молока и расслаблению мышц.