**Белковый Миф**

Несмотря на общественное мнение и пропаганду средств массовой информации и пищевой индустрии, ежедневное необходимое количество белка для человека в возрасте двадцати лет составляет всего лишь один грамм на каждый килограмм веса. Человеку, весящему 65 кг требуется 65 грамм белка ежедневно. Все, что превышает это количество, выводится организмом в тот же день. А это двойная затрата энергии. Во-первых энергия требуется на процесс переваривания. Во-вторых дополнительная порция энергии потребуется на процесс выведения.

Однако настоящая проблема заключается в том, что избыточный белок не может быть выведен из кишечника мгновенно, а остается там в течение многих часов, образуя при этом токсины. То есть в кишечнике идет процесс гниения. Примерно то же самое происходит с куском мяса, который забыли положить в холодильник. В результате всего этого стул приобретает запах сероводорода. Вместе с пищей продукты гниения частично всасываются в кровь. Таким образом токсины разносятся по всему телу, отравляя при этом каждую клетку.

Избыточный белок, поступивший в кровь до начала процесса его гниения в кишечнике, расщепляется так и не будучи использован, что ведет к образованию большого количества шлаков. Основные продукты распада белка - щавелевая и мочевая кислоты (основной строительным материал для образования камней в почках и других органах). Когда белок потребляется в избытке ежедневно, органы выделения не в состоянии справиться с таким количеством работы. Тогда продукты распада белка аккумулируются, кристаллизуются и формируют камни - в почках, мочевом и желчном пузыре. Ревматизм, подагра, большинство форм артритов, (один из трех факторов, вызывающих такое заболевание как ) артериосклероз и остеопороз (хрупкость костей; недостаточность всасывания кальция в результате избыточного уровня содержания аминокислот, поступающих с мясом и жиром) также тесно связаны с проблемой чрезмерного потребления белков. Людям, страдающим такими заболеваниями, следует отказаться от всей протеиносодержащей пищи на несколько недель.

Тот, кто есть коричневый (не шлифованный) рис и хлеб из полноценного зерна вместо белого риса и хлеба, может не беспокоиться о том, потребляет ли он достаточно белка. Все белки, необходимые организму, содержатся в этих двух продуктах. Затем такие продукты как бобовые, овощи, орехи, семечки, молоко и т.д. содержат достаточно белка. Даже без такой богатой белками пищи как мясо, рыба, сыр, яйца, продукты из сои взрослый человек потребляет скорее больше белка, чем необходимо, нежели меньше.

Если в организме нет дефицита белка или синдрома недостаточности его усвоения, потребление большого количества протеина просто трата денег, более того, это опасно для здоровья. Если стул/кишечные газы имеют запах сероводорода, то это означает, что пища чересчур богата белками и здоровью наносится урон.

Кишечник человека не приспособлен для высоко белковой пищи, особенно если преобладает мясо. Чистые мясоеды, такие как кошачьи, имеют очень короткий кишечник, в котором пища не задерживается более чем на шесть часов. Животные-вегетарианцы, которые могут переваривать клетчатку (чего человек не может) имеют очень длинный кишечник, в котором пища остается до тридцати шести часов. Люди где-то посередине.
Наш пищеварительный тракт способен усваивать смешанную пищу, что делает людей очень приспосабливаемыми, поэтому мы и покорили весь земной шар. Эскимосы обычно живут на чисто животной пище, поэтому редко доживают до тридцати. В их языке даже нет таких слов как бабушка и дедушка (В наши дни эскимосы включают в свой рацион овощи и фрукты, благодаря чему живут гораздо дольше.). В Индии и других странах мира люди - чистые вегетарианцы в течение сотен поколений. В таких странах здоровье нации приравнивается к общегосударственным проблемам.

Если взять продолжительность жизни в качестве критерия здоровья, то самые здоровые люди живут в высокогорных долинах Афганистана (племена хунзов) и в долине Вилласамба в Андах, Перу. Обе популяции потребляют смешанную пищу, мясо большая редкость (только по воскресеньям и праздникам). Продолжительность жизни доходит до 140 лет. Следует отметить, что из-за долгих зим у них часто заканчивается продовольствие до прихода весны. Так, под влиянием различных внешних обстоятельств они голодают в общем около месяца в году и в целом ведут достаточно суровый образ жизни, не страдая ни от недостатка работы, ни от переедания.

Чем больше содержится белка в пище, тем выше вероятность возникновения запора. Хронический запор способен породить любое заболевание.

Когда пища задерживается более чем на 24 часа - это называется запором. Ежедневное опорожнение кишечника еще не говорит не говорит о том, что запора нет. Следует проверить сколько времени требуется пище для того, чтобы проделать путь от рта до ануса с помощью свеклы или зеленых листьев (которые окрасят стул в соответствующий цвет) или с помощью таких неперевариваемых частиц как кожура помидора, орехи, семена дыни и т.д. которые хорошо различимы в стуле.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фазы жизни** | **Ребенок до 2 лет** | **Ребенок до момента полового созревания** | **Юноша до 20 лет** | **Взрослый человек** |
| Суточная норма | 4 гр. на 1 кг веса | 3 гр. на 1 кг веса | 2 гр. на 1 кг веса | 1 гр. на 1 кг веса |

***Оригинал находится по адресу:***  [***http://www.ab.ru/~ananda/hires/Protein.htm***](http://www.ab.ru/~ananda/hires/Protein.htm)