

ТРАДИЦИОННАТА КИТАЙСКА МЕДИЦИНА РАЗДЕЛЯ ХРАНИТЕ

Задачата на
лечебната диета
е да регулира
баланса между
Ин и Ян в
човешкия
организъм

По времето на династия Шан (1600-1046 г.пр.н.е.) живял човек на име И Ин. Той приготвял отвари от стотици треви, които се смятали и за напитки и за лекарство. Той е бил и готвач, и лекар. И Ин се смята за основател на възникналата в древни времена теория, че храната и лекарствата са от един и същ източник. Според тази теория можем да приемем храната като лекарство и обратно. Основните характеристики, по които се разделя храната са: свойствата им, вкусът и цветът.

● Китайската медицина разделя храните според свойствата им в четири групи. С действието, което оказват, след като попаднат в организма продуктите се делят на студени, прохладни, топли и горещи. Продуктите, които се препоръчват при заболявания със синдром „излишък от студ“ се наричат топли и горещи, а за лечението на болести със синдром „излишък от топлина“ - студени и прохладни.

Храните със студени и прохладни свойства могат да понижат горещината, да изхвърлят токсините от организма, да намалят топлинната и физическата енергия на организма, имат охлаждащо действие, забавят обмяната на енергия в организма. Студената храна е малко по-ефективна в сравнение с прохладната.

Топлите и горещи храни имат точно противоположно въздействие в сравнение със студените и прохладните. Те стимулират изработването на топлинна и физическа енергия, притежават съгриващо действие, ускоряват метаболизма. Хората, които трудно понасят ниските температури, в менюто си трябва да включат повече топли храни, а болните от остри възпалителни заболявания, трябва да ги ограничат, за да избегнат увеличаването на вътрешната топлина на организма, която предизвиква сухост в устната кухина, чувство на жажда и др.

Съществуват и неутрални продукти, които са успокояващи и меки по своето въздействие. Те стимулират дейността на далака, имат общо укрепващо и тонизиращо въздействие, възбуждат апетита. Неутрални храни са: картофите, зелето, китайското зеле, грахът, морковите, царевичката, маслините, смокините, гроздето, свинското сърце, свинските бърбещи и крака, гъшето месо, кокосите яйца, медът, телешкото, млякото и др.

Сред охлаждащите храни са: патладжаните, бялата ряпа, тиквените семки, спанакът, целината, пшеницата, доуфу(китайско соево сирене), мандарините, ябълките, крушите, портокалите, пачите яйца и др.

Студени храни са: домати, райската ябълка, водораслите, лимонът, бамбуковите кълнове, динята, пъпешът, бананите, тиквата, краставицата и др.

Горещи са: пилешкото месо, лютите чушки, черният пипер и др.

Топли са; кориандърът, цветното зеле, чесънът, папаята, кайсиите, бадемите, прасковите, вишните, нарът, сушените сливи, овчето месо и мляко, както и свинското.

● Според цвета храните се разделят на пет вида, като всеки един от тях съответства на един от петте органа: зеленият цвят се свързва с черния дроб, червеният - със сърцето, жълтият - с далака, белият - с белите дробове и черният - с бърбещите. Храните със зелен цвят отнемат от натоваарването на черния дроб и пикочния мехур, регулират функцията им, ефективно отстраняват горещи-

монът, мандарините, портокалите, папаята и др. Повечето храни с черен цвят стимулират функцията на бърбещите, съдържат голямо количество аминокиселини и минерали, които подобряват работата на черния дроб и бърбещите, укрепват дишането, овлажняват кожата. В храните с черен цвят се съдържат 17 вида аминокиселини, повече от 10 вида микроелементи, витамини и др. хранителни вещества, които подобряват функцията на белите дробове, нормализират отделителната система, засилват имунитета, овлажняват кожата, укрепват косата, забавят стареенето на организма и др. Храни с черен цвят са: гроздето, черната дървесна гъба, черни-

в китайската диетология. Всеки от вкусовете има свое специфично въздействие. Според принципа „вкус-въздействие“ разделението е следното: лютият вкус влияе на белите дробове, сладкият - на далака, киселият - на черния дроб, горчивият - на сърцето, соленият - на бърбещите. При заболяване на черния дроб е забранено да се яде люто, а на белите дробове-горчива храна. Тези, които страдат от сърдечни и бърбещи заболявания, не трябва да ядат солено, а при болест на стомаха и далака не се препоръчва кисело-сладка храна. Храните с лют вкус се използват при лечение на простудни заболявания и др., причинени от

тита, подхранват енергията Ин, стимулират секретцията в организма, убиват болестотворните микроби, предпазват от простудни заболявания, понижават налягането, повишават еластичността на съдовете, укрепват далака, подобряват храносмилането, задържат и предпазват размножаването на бактерии в червата, подобряват работата на черния дроб, повишават усвояването на калция. Прекаланата употреба на кисели храни може да има пагубно въздействие върху здравето на мускулите и костите. Тези, които имат заболяване на стомаха и далака по-добре да ядат по-малко такива храни. Храните с кисел вкус са: домати, бобовите, ябълките, мандарините, кайсиите, лимоните, маслините, портокалите и др. Храните със солен вкус заздравяват бърбещите, изхвърлят токсините, отстраняват отоците, омекотяват твърдите образувания във вътрешните органи, имат овлажняващи свойства. В някои храни от този вид се съдържат йод и минерални соли. Хората с високо кръвно налягане трябва да ядат по-малко храни със солен вкус. Сред солените храни са: червените водорасли, житото, орехите, медузите, раците, патешкото и свинското месо, соята и др. Храните с горчив вкус отнемат влагата, смъкват огъня, тонизират, изхвърлят токсините. Повечето от тях имат в състава си широк спектър антибактериални, охлаждащи и противовъзпалителни компоненти. На тези, които имат заболявания на стомаха не се препоръчват да ядат много зеленчуци и плодове с горчив вкус, защото това може да доведе до нарушаване на храносмилането. Храни с горчив вкус са: бадемите, кайсиите, грейпфурта, чаените листа и др.

● Китайската медицина разделя хранителните продукти и на следните три категории:

- чисти храни - това са ядките, плодовете и зеленчуците, млякото, кълновете;
- възбуждащи храни - месото, рибата, яйцата, подправките, алкохола;
- нечисти храни - не пресните и застоjali храни.

Не е тайна, че съвременният човек се храни с излишно количество възбуждащи храни и в резултат се появяват множество физически и психически проблеми. Огромното количество модерни диети, които мигновено възвръщат здравето или обещаваха отслабване за седмица, според китайската медицина са вредни за здравето. Както вече не веднъж сме споменавали енергията в природата се разделя на Ин и Ян. Тя е навсякъде - в заобикалящата ни среда, в храните, в човешкия организъм.

Материалът е на RC1



ната и успокояват вътрешния огън, отнемат физическото и умствено напрежение, подобряват зрението, предпазват от главоболие. Храни със зелен цвят са; целината, спанакът, краставиците, аспержите, зелените грах, кивито и др. Храните с червен цвят имат благоприятно въздействие върху работата на сърцето, премахват умората и укрепват нервната и имунната системи, повишават съпротивителните сили на организма. Храни с червен цвят са: динята, червеният пипер, черешите, цвеклото, домати, морковите, червените ябълки, всички видове домашни птици, рибата и др. Жълтите на цвят храни подобряват настроението, укрепват жизнените сили и повдигат духа, силен антиоксидант са, укрепват имунната система, предпазват кожата от различни болести, стимулират храносмилането и функцията на черния дроб, което подпомага очистването на вътрешните органи от натрупаните храна и мръсотия, които попадат в организма заедно с не добре измитите продукти. Също така те изхвърлят токсините от кръвта и помагат на съсредоточаването и усилват вниманието. Сред храните с жълт цвят са: ананасът, бамбуковите кълнове, царевичката, бананите, ли-

ят сусам, черницата и др. Храните с бял цвят са основният източник, от който организмът получава топлината, която поддържа жизнените и физически му сили. Но на тях им липсват някои аминокиселини, необходими за организма. Продуктите с бял цвят в китайската медицина се свързват с белите дробове, които обичат влагата и не понасят сухотата. Ако не се погрижите за здравето на белите дробове навреме, състояния като сухи устни, сухост в устата, кашлица, суха кожа на ръцете и краката и т.н. за неизбежни. Бялата ряпа, белите круши, белите дървесни гъби премахват сухотата и влияят благоприятно на белите дробове. Освен това редовното ядене на бели плодове и зеленчуци помага да се изчисти дишането, носи чувство на чистота и свежест. Сред белите храни са: фъстъците, лепкавият ориз, китайското зеле, чесънът, картофите, семената от лотос, бадемите, кокосът, бялата ряпа и др.

● Китайската медицина разделя вкусовете на пет: кисел, горчив, сладък, лют и солен. Според нея всеки вкус, както и всяко свойство на храните, има различен ефект върху организма. Концепцията за петте вкуса е една от важните

студ, стимулират циркулацията на енергията ци и притежават болкоуспокояващо действие. Този тип храни стимулират функцията на стомашно-чревния тракт и увеличават отделянето на слюнка и стомашен сок, ускоряват циркулацията на кръвта и обмяната на веществата, повишават жизнената енергия, лекуват простуда. С лют вкус са: праз-лукът, горчицата, кориандърът, лукът, чесънът, джинджерът, силните алкохолни напитки, черният пипер, канелата и др. Храните със сладък вкус имат оздравително и укрепващо въздействие, притежават антиспазматични свойства, възбуждат апетита, отстраняват напрежението и невротите, подпомагат детоксикацията и стимулират пототделянето, лекуват далака, укрепват мускулите, отнемат болката. На хората със захарен диабет, сърдечно-съдови заболявания се препоръчва да ограничат употребата на тези храни. Сред сладките храни са: смокините, сливите, ягдите, крушите, гроздето, динята, фъстъците, целината, китайското зеле, спанакът, морковите, тиквата, царевичката, сладкият картоф, кълновете от зелен грах, картофите и др. Киселите храни имат стягащи свойства, възбуждат апе-