



Этот вопрос, к сожалению, как был, так и остается, с одной стороны, фундаментальным в отношении практически эффективного питания людей, с другой стороны, в его прикладном понимании и развитии нет, в общем-то, никаких так нужным нам всем подвижек. Хуже того, местами всё стало настолько плохо, что дело дошло до умышленного избегания включения протеина в пищевой рацион человека. Что было подано, как очередная новомодная и якобы научно-обоснованная тенденция.

Белок – это всё. Вот так вот всё просто и недвусмысленно...

Соответственно, еще раз пройтись по этой теме, более детально расставив в ней акценты будет вовсе не лишним. При этом, дабы подчеркнуть важность белка в нашей жизни, придется сделать совершенно недвусмысленное заявление о том, что этот компонент питания является настолько универсальным и существенным, что его уверенно следует именовать бесспорным королём пищевой пирамиды. Всё потому, что имея в своём распоряжении достаточное количество качественного протеина, наши тела могут из него синтезировать абсолютные любые, нужные им химические, биологические соединения. Ведь, почти всё, в чем испытывает потребность человеческий организм – это те или иные виды белковых субстанций, разнообразные вариации аминокислот и прочих, являющихся производными протеина компонентов.

И если бы люди были бы действительно разумными существами, то они бы уже давно развернули повсеместные, постоянно совершенствуемые производства именно белка, создавая из него разнообразные, всё более комплексные много элементные питательные смеси. Которые давали бы возможность нам всем есть, как можно меньше, при этом, получая от этого процесса наибольшую пользу. Кстати, это однозначно

единственный путь создания наиболее эффективного рациона питания. Это самый что ни на есть истинно-верный ответ на все чаяния человечества в отношении контроля лишнего веса, а заодно и получения наиболее здоровой, полноценной физиологической пищевой подпитки. Другого банально не существует. Он невозможен, исходя из того, что из себя конструкционно представляет человеческое тело.

Реально ценная еда – это широкий спектр нужного количества белковых составляющих.

Нам вообще не нужна какая-то там абстрактная еда. Кроме того, все эти разговоры про важность соблюдения пропорций между потреблением углеводов, жиров, белков, витаминов и т.д. – это байки ни о чем. По большому счету – это полнейшая ерунда, ложь и блеф. Ведь, все, какие бы то ни было компоненты нашего питания – это, фактически, только один – протеин. Исходя из чего, самым правильным алгоритмом создания пищевого рациона современного человека является наполнение его достаточным количеством всевозможных, тщательно отобранных и произведенных белковых составляющих. Теми самыми универсальными источниками, используя которые, организм любого из нас сможет без особых усилий, обычно связанных с предварительным расщеплением (по факту банальным гниением), в кратчайшие сроки синтезировать всё, что ему нужно.

Люди совершенно никак не понимают и не осознают, насколько данный, высокоэффективный подход, позволит им, просто-таки, невероятно улучшить их собственную жизнь. Что, конечно же, неудивительно, ведь мы живем в мире сплошных подтасовок и профанаций, мотивируемых банальной жадностью, официально оформленной в виде погони за прибылью. Из-за чего, все наши пищевики стремятся избегать реально технологичной обработки пищевого сырья, тем более, нацеленной на достижение реального результата здоровья их клиентов.