

## Подбор продуктов питания для людей разных конституциональных типов

1

Условные обозначения: - ● – употребление нормальное; - ○ – употребление в небольшом количестве

Наименование продуктов	Основные конституциональные типы людей								
	Вата	Вага-Питта	Вага-Капха	Питта	Питта-Вата	Питта-Капха	Капха	Капха-Вата	Капха-Питта
<b>Бобовые</b>									
Соя				●	○				
Черные бобы		○		●	○	●			
Нут		●							
Горох							●		
Дробленый горох			●				●	●	
Красная чечевица		●							
Черная чечевица	●	○				●			
Коричневая чечевица							○		
Фасоль маш	●	●		●	●				
Дал		○	●	●	○	●			
Фасоль		○		●	○				
Проростки бобовых культур							●		
Тофу	●	●		○	○				
<b>Злаки и изделия из них</b>		35 - 45% рациона		25% рациона		25% рациона	25% рациона		
Кукуруза						●			
Рожь							●		
Ячмень		○	●	○ Поджар.	○ Поджар.	●	● Поджар.	● Поджар.	○ Поджар.
Овес	●	●	●						
Коричневый рис	●	○					○ Басмати с имбирем		○ Басмати
Рис белый				● Басмати	○				
Пшено			● Поджар.			●	○ Поджар.	○ Поджар.	○ Поджар.
Пшеница	●	●		●	●	●			
Амарант	●	○							
Квиноя	●	●		●	●				

Тапиока						●			
Гречиха				●	○		○ Старая		○ Старая
Мамалыга				●	○				
Макаронные изделия	● Пшеничн.	● Пшеничн.		● Пшеничн.	● Пшеничн.				
Белая лапша			●			●			
Проростки пшеницы							●		
<b>Семя</b>	Умеренно								
Подсолнечника	●	●		○	○	●	○		○
Кунжуга	●	○	●				○	○	
Хлопка	●	●							
Льна	●	○							
Тыквы	●	●		○	○	●	○		○
<b>Орехи:</b>	Немного								
Грецкие	●	●			●				
Кедровые									
Кешью	●	○							
Арахис									
Миндаль	○								
Фундук	○								
Фисташки									
Каштаны	○								
Кокосы	○			○	○				
<b>Молочные продукты</b>	Умеренно все								
Творог	○	○		●	●				
Сливки	○			○	○				
Молоко коровье	●	○		○	○	○	○		○
Сыворотка из коровьего молока	●				○				
Простокваша	○								
Йогурт	○		●				○	○	
Кефир	○								

Брынза	○								
Молоко козье	○					○	●		○
Сметана	○								
Сыр	● Из кор. м.		●				● Из кор. м.		
<b>Яйца</b>	●	○		● Белок			● Не жар.		● Белок, не жар.
<b>Мясо</b>									
Говядина, вареная с асафетидой, имбирем и черной солью	○		●						
Козлятина						○			
Баранина	○								
Баранина, вареная с имбирем и сывороткой							○		
Кролик		○		●	○	○	●		●
Олень				●			●		●
Птица		○ Белое м.	●				●	●	
Утка	○						●		
Свежее сушеное мясо	○		●						
Старое сушеное мясо	●								
Сушеная говядина			●				●	●	
Белое мясо индейки	●	○		●	●		●		●
Белое мясо курицы	●	○	○	●	●		●	○	●
<b>Морепродукты</b>									
Морские водоросли	●	●		○	○				
Рыба, моллюски	●	○	●				●		
<b>Масла и жиры</b>	Почти все								
Масло Гхи	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Топленое сливочное	●Старое	●		●Свежее	○	●	○		○
Коровье масло	●Старое	○				●	○		
Оливковое	●	●		○	●				
Соевое				●	○				
Подсолнечное	○	○	●	○	○	●	○	○	○

## Подбор продуктов питания для людей разных конституциональных типов

Арахисовое	●	○					○		
Кунжутное	●	○					○		
Кукурузное	○	○							
Кокосовое				●	○				
Сафлоровое			●				●	●	
Старое масло из овечьего молока							●		
<b>Овощи, бахчевые, зелень</b>	25 - 30% рациона (термооб.)	25 - 35% рациона	35% рациона (термооб.)	50% рациона			35% рациона		
Сладкие овощи				●	○				
Горькие овощи				●	○		●		●
Острые овощи							●		
Проросшие злаки и бобовые	○ С раст. м.			●	●				
Картофель				●		●			
Ростки бамбука			●Варен.				●	●	
Батат	●	●			○				
Стручковый горох	●	●			○				
Тыква	●								
Белокочанная капуста				●		●	●		●
Спаржевая капуста	●	●							
Краснокочанная капуста	●	●		●	●	●			
Брокколи				●	○	●	●		●
Брюссельская капуста				●	○	●			
Кислая капуста							○		
Цветная капуста				●	○	●	○		○
Свекла	○	○							
Морковь	●	○				●	●		●
Брюква			●Варен.						
Артишоки	●	○	●Варен.				○	○Варен.	
Силантро	●	●		○		●	○		○
Петрушка				●	○	●	●		●
Редис	●		●Варен.				●Молод.	●Варен.	

Подбор продуктов питания для людей разных конституциональных типов

Брюква				○			●		○
Турнепс							●		
Огурцы	●			●	●	●			
Спаржа	●			●	●	●			
Незрелые кукурузные початки	●	●							
Баклажаны			●Варен.				●	●Варен.	
Сельдерей		●Варен.		●		●	●		●
Чеснок	●		●Варен.				●	●Варен.	
Зеленый горошек				●					
Лук							●		
Лук репчатый	●Варен.	○	●Варен.				●	●Варен.	○Варен.
Лук порей							●		
Зеленый лук							●		○
Зелень петрушки	○ С растит. м.						●		
Салат латук	○ С растит. м.	○		●	○	●	●		●
Шпинат	○ С растит. м.	○				●	○		○
Зеленый перец	○						●		
Грибы			●Варен.				●	●Варен.	
Стручковая фасоль	●	●		●	●	●			
Свежий горох				●		●			
Одуванчики				●	●	●	○		○
Пастернак			●Варен.			●	○	○Варен.	○
Сладкий перец				●	●				
Щавель							●		
Помидоры		○	●Варен.						
Ревень							●		
Лопух						●	○		○
Кабачки				●		●			
Цукини	●	○		●	●				
Салат	○		●Варен.				○	○Варен.	

## Подбор продуктов питания для людей разных конституциональных типов

Зелен. листовые овощи	○ С раст. м.	○		●	○				
Крапива	●								
Острый перец	○		●Варен.				●	●Варен.	
Чили							●		
Мускусная дыня				●		●			
Дыни	●	○		●	●	●			
<b>Фрукты</b>									
Бананы	●	○							
Авокадо	●			○	○				
Сладкие фрукты	●	○		●					
Инжир сушеный				●	○		●		●
Инжир свежий	●								
Хурма							●		
Манго	●			●	●		●		○
Папайя	●								
Изюм			●	●	○	●	●	●	●
Виноград	○		●	○ Темный	○	●			
Груши			●	●		●	●	●	●
Персики	○		●			●	●	●	●
Яблоки		○		○			●		
Абрикосы							●		
Лайм							●		
Апельсины	●	●		●	●				
Грейпфруты	●	○							
Ананасы	●	○		○ Сладкий					
Гранат			●	●			●	●	●
Вишня	○	○					○		
Слива	○	○		○ Сладкая	○				
Чернослив				●	○		●		●
Клубника	●	○							
Голубика	○	○		○	○				

Клюква							●		
Барбарис		●		●		●			
Земляника	○	○	●	○	○	●	●	●	●
<b>Сласти</b>									
Коричневый сахар	●								
Сиропы	●								
Пальмовый сахар-сырец	●	●		○	○				
Варенья и джемы	●								
Мед	●						●		
<b>Напитки:</b>									
Черный чай							○		
Кофе							○		
Вино	○						○		
Пиво							●		
Кипяченая вода						●	○		○
Сырая вода						●			
Холодная вода		○		●		●			
<b>Травы, специи, приправы</b>									
Кориандр	○	●		○	○				
Кардамон	●	○	●	○	○		●	●	
Ассафозтида	●		●				●	●	
Анис	●	●							
Пажитник	●	●					●		○
Чили	○						●		○
Гвоздика	●	●	●				●	●	○
Тмин	●	●	●				●	●	○
Фенхель	●	●	●				●	●	○
Имбирь	●	○	●				●	●	○
Мускатный орех	●	●							
Корица	●	●	●	○	○		●	●	○
Черная соль			●				●	●	○

Лакричник				○	○	●	●		●
Сафлор				○	○				
Шафран				○	○				
Укроп				○	○				
Куркума				○	○				
Черный перец			●	○	○		●	●	
Перец горошком	●								
	Вата	Вата- Питта	Вата- Капха	Питта	Питта- Вата	Питта- Капха	Капха	Капха- Вата	Капха- Питта

### Пример составления перечня продуктов питания

По результатам [Типологического теста](#) (пример тестирования) организм относится преимущественно к конституциональному типу **Вата – Питта**, со степенью влияния Дош Вата, Питта и Капха соответственно 46%, 33% и 21%. Согласно этому конституциональному типу определяется основной перечень продуктов питания (для удобства результаты сведены в отдельную таблицу).

В простых случаях на этом можно и остановиться, но в случаях, связанных с недугами, особенно характерными для свойств Капха, необходимо подкорректировать перечень продуктов с учетом 21% влияния и этой Доши.

<b>Бобовые</b>		<b>Яйца</b>	○	Морковь	○
Черные бобы	○	<b>Мясо</b>		Артишоки	○
Нут	●	Кролик	○	Силантро	●
Красная чечевица	●	Птица	○ Белое м.	Незрелые кукурузные початки	●
Черная чечевица	○	Белое мясо индейки	○	Сельдерей	● Варен.
Фасоль маш	●	Белое мясо курицы	○	Лук репчатый	○
Дал	○	<b>Масла и жиры</b>		Салат латук	○
Фасоль	○	Масло Гхи	●	Шпинат	○
Тофу	●	Топленое сливочное	●	Стручковая фасоль	●
<b>Злаки и изделия из них</b>	35 - 45% рациона	Коровье масло	○	Помидоры	○
Ячмень	○	Оливковое	●	Цукини	○
Овес	●	Подсолнечное	○	Зелен. листовые овощи	○
Коричневый рис	○	Арахисовое	○	Клубника	○



Пшеница	●	Кунжутное	○	Голубика	○
Амарант	○	Кукурузное	○	Барбарис	●
Квиноя	●	<b>Овощи, бахчевые, зелень</b>	25 - 35% рациона	Земляника	○
Макаронные изделия	● Пшеничн.	Батат	●	<b>Сласти</b>	
<b>Семя</b>		Стручковый горох	●	Пальмовый сахар-сырец	●
Подсолнечника	●	Спаржевая капуста	●	<b>Напитки:</b>	
Кунжута	○	Краснокочанная капуста	●	Холодная вода	○
Хлопка	●	Свекла	○	<b>Травы, специи, приправы</b>	
Льна	○	Дыни	○	Кориандр	●
Тыквы	●	<b>Фрукты</b>		Кардамон	○
<b>Орехи:</b>		Бананы	○	Анис	●
Грецкие	●	Сладкие фрукты	○	Пажитник	●
Кешью	○	Яблоки	○	Гвоздика	●
<b>Молочные продукты</b>		Апельсины	●	Тмин	●
Творог	○	Грейпфруты	○	Фенхель	●
Молоко коровье	○	Ананасы	○	Имбирь	○
<b>Морепродукты</b>		Вишня	○	Мускатный орех	●
Морские водоросли	●	Слива	○	Корица	●
Рыба, моллюски	○				

Валерий Степанов

**Литература:**

1. В. И. Воробьев. Есть можно все. М.: Рипол классик, 2001.
2. З. М. Эвенштейн. Здоровье и питание. М.: Знание, 1987.
3. Braňte se jídlím. Praha: Výběr Reader's Digest, 2007.
4. Соловьева Л. Н. Три пути к абсолютному здоровью. Брянск 2003.
5. Васант Лад, Давид Фроули. Травы и специи. М.: Саттва, 1998.
6. AYURVEDA. The Science of Selfe-Healing by Dr. Vasant Lad. Lotus Press. Twin Lakes, WI 53181
7. Бадмаев П. А. Тибетская медицина: главное руководство по врачебной науке Тибета Чжуд-ши. Ростов на/Дб «Феникс». 1984.
8. The Tibetan Book of Healing. Bu Dr. Lopsang Rpagay. Passage Press Salt Lake City, Utah. 1996.