



Норман Уокер
172 рецепта для здоровья и
долголетия от доктора Уокера
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10654054

172 рецепта для здоровья и долголетия от доктора Уокера: Вектор; Санкт-Петербург; 2009
ISBN 978-5-9684-2082-4

Аннотация

Доктор Норман Уокер прожил 99 лет, причем до последних дней был бодр и чувствовал себя замечательно. Основанное им направление в диетологии – употребление сырых овощей и фруктов и лечение соками – на протяжении полувека увеличивает число своих поклонников.

В данной книге представлены: около 200 рецептов салатов, заправок, соусов и соков; таблицы ценности овощей и фруктов; основные принципы и правила диеты от Природы; правила сочетаемости продуктов; техника оздоровительных процедур, в том числе очищения ЖКТ и крови. Кроме того, вниманию читателей предлагается специальное ежедневное меню по диете доктора Уокера!

Несомненно, что бесценный опыт доктора Уокера, завоевавший популярность во всем мире, будет полезен самой широкой читательской аудитории.

Содержание

От издателей	5
Глава 1	7
Зачем нам нужны белки?	8
Растения – наилучший источник полноценного белка	9
В каких жирах мы нуждаемся?	10
Жировая ткань животных – отстойник для нечистот!	10
Холестерол и стеариновая кислота	10
Полный отказ от жира – не выход из ситуации!	10
Нам не нужен сам жир, нам нужны жирные кислоты!	11
Искусственные углеводы – суррогат природной пищи	12
Живые углеводы растений полностью усваиваются организмом	12
Очищенные сахар и крахмал способствуют ожирению!	13
Нашему телу необходимы микроэлементы	14
Как есть и не болеть? Волшебные помощники – ферменты	15
Ферменты отвечают за иммунитет	15
Жизнь в современном мире требует от нас большего количества ферментов!	15
Ферменты способны побеждать раковые клетки!	16
Как пополнить запас ферментов?	16
Глава 2	18
Салаты: рецепты и советы по приготовлению	19
Рецепты салатов из зеленых овощей	19
Рецепты салатов из овощей и фруктов	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Норман Уокер

172 рецепта для здоровья и долголетия от доктора Уокера

© Уокер Н., 2009

© ООО «Вектор», 2009

От издателей

Доктор Норман Уокер прожил 99 лет, причем до последних дней был бодр и чувствовал себя замечательно. Одного этого достаточно, чтобы прислушаться к его советам. А советовать доктор любил. Основанное им направление в диетологии – лечение соками – в последние годы набирает все больше поклонников. И это неудивительно, ведь советовал удачливый американец простые и понятные вещи – пища должна быть не только вкусной, но и полезной; свежие соки и овощи несут в себе максимальный заряд энергии; чтобы не болеть и быть бодрым, надо пить как можно больше свежеежатых соков и есть овощные салаты.

Эффективность своих методик Норман Уокер доказал на собственном опыте. Он родился в Италии в 1886 году и с малых лет полюбил сочные и спелые фрукты своей родины. Серьезно заболев в 30 лет, он несколько недель прожил на ферме в Северной Франции и там наблюдал за крестьянкой, чистившей морковь. Из-под лезвия тупого ножа текли струйки сока, и тогда Норман впервые сконструировал в уме принцип экономной и удобной соковыжималки и получил свой первый стакан морковного сока.

Он уверял, что именно морковный сок, выпиваемый ежедневно, спас ему жизнь. С этого момента Уокер стал горячим проповедником соков и других натуральных продуктов – свежих фруктов, овощей, орехов, каш из цельных зерен. Он был буквально одержим идеей оздоровления всех людей.

«Когда я видел вокруг себя множество людей, – писал основатель натуропатии, – мужчин, женщин и детей, – подвергаемых под эгидой официальной науки и медицины ужасающе вредоносным воздействиям и буквально угасающим за несколько лет, я все больше укреплялся в своей решимости найти корень наших бед, даже если на этот поиск уйдет вся моя жизнь».

Правда, между замыслом и его реализацией прошло много лет. В 1911 году Норман вслед за родителями эмигрировал в Америку и первые годы перебивался случайными заработками. Он женился, и у него родились две дочери. Растущая семья требовала постоянного дохода, и Норман ломал голову над тем, как открыть свой бизнес. Сделать это эмигранту было очень непросто. Но молодой человек не терял надежды. Позже он напишет, что именно простая пища, в которой преобладали свежие овощи и фрукты (на мясо в семье элементарно не было денег), позволяла ему сохранять бодрость и присутствие духа в любой ситуации.

В 1930 году Уокер открыл свой бар, где производил свежеежатые соки, и даже организовал их доставку на дом. Это было новое слово в американской сфере услуг, и дело пошло. Одновременно с этим Норман, уже заслуживший почетную приставку «доктор», исследовал свойства свежих овощей и фруктов и популяризировал здоровый образ жизни. Он пришел к заключению, что соки не просто наполняют наш организм витаминами и минералами, они служат отличным средством для очищения от шлаков и тем самым продлевают жизнь.

Конструкция соковыжималки, придуманная в юности, также не была забыта. Норман Уокер предложил свои разработки крупной корпорации, и в этом сотрудничестве была создана соковыжималка, производство которой продолжается до сегодняшнего дня.

Как это ни странно, успех эмигранта не радовал местные власти. Департамент здравоохранения Сан-Франциско отказывался признавать заслуги доктора и запретил к продаже непастеризованные соки. Но доктор не сдался и вместе с семьей переехал в другой штат. Ему уже было к пятидесяти, но он чувствовал, как год от года его тело становится моложе. Идея об общем оздоровлении захватила Уокера, и доктор начал выпускать книги, в которых рассказывал о собственном опыте и учил людей, как не болеть.

Первая книга вышла в свет в 1937 году. Она называлась «Свежевыжатые соки: чего не хватает вашему организму?»¹. Книга выдержала 12 переизданий и до сих пор является бестселлером в диетологии. Далее Норман Уокер выпустил «Руководство по диетам и салатам, в приложении к свежим сокам из овощей и фруктов». Книга расхватывалась, как горячие пирожки, ведь в ней впервые в простой и доступной форме домохозяйкам рассказывали о том, из чего состоит привычная пища, как сделать, чтобы она приносила максимум пользы, а также давалось более 70 рецептов простых и полезных блюд.

Доктор Уокер также написал «Очищение кишечника – ключ к совершенной жизни», «Становитесь моложе с доктором Уокером», «Простые советы, как держать свой вес под контролем», «Как вода может угрожать здоровью» – всего 10 книг, которые в общей сложности переиздавались более 100 раз и были переведены на 129 языков.

В 1970 году умерла жена Нормана, Маргарита (кстати, она тоже прожила довольно долгую жизнь – более 80 лет), Уокер овдовел, но вскоре женился снова. Каково же было удивление общественности, когда доктор в возрасте 90 лет вновь стал отцом – молодая жена родила ему сына. «Это ли не лучшее доказательство эффективности свежих соков!» – восклицал счастливый основатель натуропатии.

«Сейчас я могу искренне и правдиво говорить о том, что не ощущаю своего возраста, – писал он в своих книгах. – Я достиг предельной степени зрелости (во всяком случае, я не знаю никого, кто был бы старше меня), но с полной ответственностью заявляю, что сейчас я даже более здоров, энергичен и полон энтузиазма, чем был в свои 30 лет. Я по-прежнему считаю, что мои лучшие годы все еще впереди. Я не отмечаю свои дни рождения и не помню о них. Я наслаждаюсь жизнью и могу честно и открыто заявить: я – человек без возраста!»

Что удивительно, даже смерть не опровергла выводов доктора Уокера – он умер в возрасте 99 лет, не мучаясь ни мгновения – просто лег спать и не проснулся. Он выполнил свою миссию на Земле и оставил нам в наследство бесценный клад своей мудрости. Если вы хотите жить долго и счастливо – прислушайтесь к советам Нормана Уокера, как сделали это уже миллионы людей во всем мире!

¹ Н. Уокер. Лечение соками. СПб: Вектор, 2007–2009.

Глава 1

Живые продукты для живых организмов

Задумайтесь над тем, какую пищу вы едите ежедневно! Думаю, не сильно ошибусь, если скажу, что это хлеб, макароны, рис, мясо, яйца, молоко и так далее. Вкусно и сытно. Вряд ли, разделывая цыпленка, вы задумываетесь над тем, какую пользу он принесет вашему организму. Скажу больше – миллионы людей даже не представляют, какие превращения происходят с едой, поступающей в наш желудок.

Начнем с простого. Еда – это энергия. То есть мы едим, чтобы получить энергию. Пища, размолотая во рту, поступает в пищевод, а затем в желудок, где она расщепляется под воздействием различных пищеварительных ферментов. Энергия, полученная при расщеплении, используется для поддержания жизнедеятельности организма. Ну а что же происходит с тем, что остается после расщепления? Не переживайте, все идет в дело.

Наш организм можно сравнить с большим автоматизированным заводом, который, к примеру, строит дома. Кирпичи – это клетки организма; комнаты и другие помещения – внутренние органы. Чтобы создать кирпич, заводу нужна не только энергия, но и материалы – песок, глина, вода. Современные заводы также добавляют в раствор специальные вещества, повышающие прочность и износостойкость кирпича. То есть кирпич можно создать и из базовых компонентов и он какое-то время прослужит, но с добавками он станет более приятным на вид и прослужит несравнимо дольше.

Вы уже догадались, что в этой аллегории пища выступает теми самыми необходимыми для строительства материалами. Белки, жиры и углеводы – основные компоненты; витамины и минералы – полезные добавки. Причем точно так же, как в примере с кирпичами, нашему организму нужны довольно строгие пропорции всего этого. А что делать, если, к примеру, глины завезли больше, чем песка? Пусть полежит пока в сторонке, вдруг потребуется!

Это очень важный момент. На самом деле наш организм – большой скряга. Он готов употреблять все (или практически все!), что мы в него заталкиваем. И даже если какие-то элементы ему совсем не нужны, он не спешит с ними расставаться – лучше затолкает остатки в клетки на черный день или положит где-нибудь в укромном уголке. Именно так наши сосуды обрастают холестериновыми бляшками, в почках появляются камни, а в кишечнике скапливаются ненужные нам отложения. Кстати, целлюлит или лишняя жировая ткань – тоже результат «запасливости» организма. А точнее, нашего неграмотного подхода к питанию.

Так как же правильно рассчитать, что нужно, а что лишнее для нашего организма? Больших сложностей здесь нет. Вам не придется с карандашом подсчитывать граммы и калории, достаточно просто уяснить, какую функцию выполняет тот или иной компонент.

Зачем нам нужны белки?

Белок – это главный строительный элемент нашего тела. Из белка состоят мышцы, связки, сухожилия, внутренние органы и железы, волосы, ногти. Белки входят в состав костей и жидкостей (крови, лимфы, межклеточной и внутриклеточной жидкости). Они обеспечивают обмен веществ, постоянство внутренней среды, размножение – все, что отличает живое от неживого. Ферменты и гормоны, влияющие на скорость химических реакций и регулирующие обменные процессы в организме, тоже являются белками.

Но было бы неправильно считать, что белок, необходимый для строительства клеток и других процессов, мы получаем прямо из пищи. Нет, здесь все намного сложнее. Дело в том, что наш организм использует лишь *аминокислоты* – главную составляющую белка. И уже из этих аминокислот синтезирует *протеин*, который и является основным строительным элементом.

То есть все происходит следующим образом: растительные и животные белки вместе с пищей поступают в пищеварительный тракт, где после слюнного и желудочно-кишечного переваривания пища разлагается на основные составляющие. Белки превращаются в пептоны (сложные соединения аминокислот), жиры – в молочную эмульсию, а сахара – в глюкозу. Вместе с кровью и лимфой аминокислоты циркулируют по кровеносной и лимфатической системам.

Как только появится необходимость в аминокислотах, организм получает их из крови и лимфы. Такую непрерывную циркуляцию достаточного запаса аминокислот называют «банком» аминокислот. Этот «банк» открыт 24 часа в сутки. Печень и клетки непрерывно «делают вклады» и «берут» обратно аминокислоты, в зависимости от концентрации их в крови.

Если уровень аминокислот в крови высок, печень накапливает и хранит их «до востребования». Когда этот уровень падает вследствие того, что клетки их разбирают, печень выдает в кровеносную систему какое-то количество припасенных аминокислот.

Клетки также обладают способностью накапливать аминокислоты. Содержание в крови аминокислот должно быть постоянным. Если же оно снижается или какие-то другие клетки нуждаются в особых аминокислотах, клетки способны высвобождать те аминокислоты, которые были припасены. Многие клетки организма синтезируют аминокислоты больше, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности, и могут вновь превращать свои протеины в аминокислоты и делать вклады в «банк» аминокислот. Поэтому, как показали исследования, не обязательно употреблять белки в чистом виде, при каждом приеме пищи или даже каждый день.

Более того, чрезмерное употребление белков, особенно животного происхождения, чревато серьезными неприятностями для организма. Дело в том, существует закон: при любом избытке белка в организме человека (или животного) излишек должен быть сожжен, если даже организм не нуждается в теплообразовании. Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества и отравляет организм. Но на утилизацию белка, на вынужденное его уничтожение требуется дополнительная энергия, ее расход приводит к тому, что другие вещества, например жиры и углеводы (которые при избытке также превращаются в жиры), не сжигаются и откладываются в теле непереваженными. Они складываются в различных органах и становятся бесполезным, а иногда и вредным балластом. Это ведет к излишнему весу, тучности, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Таким образом, белок – самый сложный из всех элементов питания. Его усвоение и использование наиболее затруднено. Для переваривания белковой пищи требуется больше

энергии, чем для любой другой. Всякая пища, за исключением фруктов, проходит весь желудочно-кишечный тракт за 25–30 часов. Но если вы съели мясо, то этот процесс удлиняется более чем в 2 раза. Чем больше белка вы съедаете, тем меньше энергии у организма остается для других необходимых процессов, в том числе таких, как удаление токсичных отходов.

Растения – наилучший источник полноценного белка

Традиционно считается, что мясо – основной источник белка. Но откуда берут белки для себя самые сильные животные на планете: слон, бык, лошадь, мул, буйвол, которые едят траву, листья, фрукты? Серебристая горилла сильнее человека раз в 30, но она питается только зеленью и фруктами!

Все питательные вещества образуются в царстве растений. Животные не могут сами создавать источники протеина. Только растения способны синтезировать аминокислоты из воздуха, воды, света, элементов Земли, а животные и люди зависят от растительного протеина и получают его или непосредственно, когда едят растительную пищу, или косвенно, когда едят мясо травоядного животного. В мясе нет никаких важных аминокислот, которые животное или человек не получали бы от растений. Именно поэтому, кроме редких исключений, хищные животные не едят мясо хищников, питающихся только мясом, они инстинктивно употребляют в пищу травоядных.

И нашей заботой должна стать не животная, а растительная пища, богатая аминокислотами. Существуют фрукты и овощи, которые содержат все аминокислоты, не производимые организмом. Это – морковь, брюссельская, белокочанная, цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажаны, груши, картофель, помидоры; все виды орехов, семечки подсолнуха и кунжута, арахис, соевые, бобы.

При этом из растений мы усваиваем гораздо легче и больше аминокислот, чем из мясной пищи. Вот почему гораздо легче сохранить здоровье, питаясь растительной пищей. Впрочем, можно употреблять некоторое количество мяса и оставаться здоровыми. Вопрос в том, обязательно ли люди должны есть мясо. Выяснилось, что нет. Необязательно!

В каких жирах мы нуждаемся?

Если использовать научную терминологию, жиры – это липиды, большая семья различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины (соединение холестерола с белком). Если говорить проще, это соединения глицерина жирных кислот, которые в свою очередь состоят из углерода, водорода и кислорода.

Жировая ткань животных – отстойник для нечистот!

Жировая ткань животных и человека является своего рода отстойниками, то есть именно в ней организм откладывает и накапливает самые различные токсические вещества. В первую очередь это химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве и в быту. Накопленные в жире животного, они попадают в организм человека вместе с пищей. Когда мы употребляем жиры животного происхождения, вместе с жирными кислотами, липидами и холестеролом мы получаем еще и приличную дозу токсинов, которые в свою очередь откладываются уже в нашей жировой ткани. И наше здоровье напрямую зависит от того, насколько эффективно мы помогаем организму освободиться от этих токсинов.

Холестерол и стеариновая кислота

Все жиры делятся на насыщенные (как правило, это твердые, не плавящиеся при комнатной температуре жиры – сливочное масло, сало, желток, кокосовый и пальмовый жир) и ненасыщенные (их еще называют жидкие – растительное масло, маргарин). Насыщенные жиры отличаются повышенным содержанием *холестерола* и *стеариновых кислот*. Именно из-за этих двух составляющих насыщенные жиры долгое время считались врагом № 1 для нашего здоровья.

Дело в том, что стеариновые кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры, что приводит к заболеваниям крови, инсультам, инфарктам.

Стеариновые кислоты также затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

Не менее пугающим долгое время выглядел и холестерол. Тот самый, который при накоплении в сосудах образует холестериновые бляшки. Именно благодаря двум этим составляющим считалось, что насыщенные жиры более опасны для организма, чем ненасыщенные, и всем рекомендовалось перейти на растительное масло.

Полный отказ от жира – не выход из ситуации!

К сожалению, со временем оказалось, что не все так просто. Дальнейшие исследования показали, что насыщенные жиры не менее важны для нашего организма, чем и все остальные. Выяснилось, что холестерол, которым всех пугали, – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Как это ни парадоксально, он играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы. Холестерол используется для образования желчных кислот, необходимых при переваривании пищи, участвует в фор-

мировании витамина D, отвечает за выработку ряда гормонов, регулирующих основные функции организма.

С другой стороны, холестерин не растворяется в крови. Он связывается с белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в кровеносной системе. И избыток холестерина действительно откладывается на стенках сосудов. Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза, что чревато инфарктом. Так как же быть? Употреблять ли в пищу животные жиры или нет?

Ответить на этот вопрос можно, если учесть, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты. Исследованиями доказано, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерин и предупреждает его накопление в стенках артерий. Вот поэтому яйца в больших количествах не вызывают атеросклероза. Да, яичные желтки повышают холестерин в сыворотке крови, но так как они одновременно содержат лецитин, холестерин на стенках сосудов не откладывается.

Нам не нужен сам жир, нам нужны жирные кислоты!

Лучший уровень жира тот, который мы получаем, съедая непосредственно свежие овощи и комплексные углеводы. Именно поэтому салаты лучше заправлять не маслом, а капустным или овощным соком. И как уступку привычкам можно употреблять оливковое масло, но холодного отжима, а также масло льняное. Организм получает жиры от семечек, орехов, семян и избытка углеводов.

Подводя итог, расскажу о жирах, выделим основные моменты:

- Организм человека нуждается не в жирах, а в ненасыщенных жирных кислотах, которые природа приготовила ему в орехах и семечках, а также в таких растениях, как оливки, авокадо, косточки абрикоса, зерна миндаля и так далее.

- Животные и тем более искусственные жиры для человека, безусловно, вредны. Они тормозят переваривание белков.

- Все подогретые жиры – канцерогенны (способствуют образованию опухолей).

- Однако ненасыщенные жиры: льняное, соевое, оливковое и другие масла организму необходимы. Особенно они необходимы для работы мозга.

- Жиры должны подаваться только к столу и использоваться в небольшом количестве.

При этом, чем старше человек, тем меньше он должен употреблять жиров.

- Основными жирами в нашем рационе должны быть растительные нерафинированные масла (1–2 ст. л. в день), сметана (1–3 ч. л. в день), сливочное несоленое масло (17–20 г и только в пасмурные дни). После 65 лет эту норму надо снизить до минимальной, ограничиваясь лишь орехами, растениями и семечками.

- Лучше всего жиры сочетаются с овощами и крахмалами, хуже всего – с углеводами.

Искусственные углеводы – суррогат природной пищи

Углеводы – это элемент, который обеспечивает нас быстрой и доступной энергией. Мы привыкли, что в перечислении трех главных компонентов питания углеводы всегда стоят на третьем месте. «Белки, жиры и углеводы», – говорим мы. Но при анализе необходимых человеку веществ, поступающих с пищей, оказывается, что углеводы занимают первое место. В структуре питания на них приходится целых 90 % всего объема. Еще 4–5 % принадлежат аминокислотам (мы познакомились с ними в разделе «Белки»), 3–4 % приходится на микроэлементы, и по 1 % – на витамины и жирные кислоты (не путать с жирами!). Кроме того, для полноценной работы желудочно-кишечного тракта необходима клетчатка (балласт), которая не только способствует продвижению пищи по кишечнику, но и пополняет набор микроэлементов. Кстати, клетчатка составляет основную массу овощей и фруктов. То есть, если взять, к примеру, яблоко, то большая его часть – это вода, в которой растворены простые и комплексные углеводы с микроэлементами (мы называем это яблочным соком), а все, что остается после выжимки сока (а это где-то треть всего объема), – это клетчатка.

Углеводы попадают в наш организм с самыми распространенными продуктами питания – с сырыми и вареными овощами (картофелем, капустой, морковью и так далее), с хлебом и мучными изделиями (макаронами, пиццей, тортами и пирожными), с сахаром и различными сладостями.

Живые углеводы растений полностью усваиваются организмом

Если брать объем продуктов, то основную массу в углеводах (после клетчатки) занимает *крахмал*. Он относится к так называемым *комплексным углеводам*. Крахмал образуется и накапливается в зеленых частях растения в форме маленьких зернышек, а затем с помощью химических реакций переходит в водорастворимые сахара, которые легко переносятся через клеточные мембраны и таким образом попадают в другие части растения, в семена, корни, клубни и другие. В организме человека крахмал сырых растений постепенно распадается в пищеварительном тракте, при этом распад начинается еще во рту, под воздействием слюны. Вот почему хорошее пережевывание пищи и смачивание ее слюной имеет исключительно важное значение.

А вообще, все углеводы делятся на *простые и комплексные*. Простые углеводы включают в себя глюкозу и фруктозу. Они поступают в наш организм с фруктами, медом и сладкими овощами – морковью, свеклой, репой и так далее. Такие углеводы полезны и не представляют опасности для организма.

Комплексные углеводы кроме крахмала, глюкозы и фруктозы, необходимых нашему организму, содержат также *сахарозу* (сукрозу) и *лактозу*. Лактоза содержится в тростниковом сахаре, материнском молоке, свекольном сахаре. Имейте в виду, что к трем годам человек уже не имеет ферментов для усвоения молока, так как его организм уже не переваривает лактозу.

Уже в полости рта в процессе пережевывания комплексные углеводы (мы видели это на примере с крахмалом) расщепляются под влиянием ферментов, выделяемых слюнными железами, и усваиваются в кровь, постепенно снабжая нас энергией, создавая при этом щелочную (необходимую нам для здоровья) среду в крови. Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет. А это – единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний.

Очищенные сахар и крахмал способствуют ожирению!

Как и любые другие элементы питания, углеводы могут принести как вред, так и пользу. Так, живые углеводы (фрукты, овощи, бобовые и так далее, не прошедшие термическую обработку) находятся в сбалансированном состоянии и почти полностью используются организмом. А вот выделенные его элементы, в частности, концентрированный крахмал, сахароза (сукроза), а также рафинированные и синтетические сахара представляют собой самую настоящую угрозу.

Сахара простые, рафинированные и синтетические расщепляются очень быстро, им не нужны ферменты поджелудочной железы. Но для своего усвоения они требуют много кальция и витаминов группы В (недостаток витаминов группы В вызывает серьезные заболевания крови, опорно-двигательного аппарата, зубов, кожи, волос, ногтей, эндокринной и нервной систем).

Если мы хотим жить дольше, нам необходимо в корне менять свои привычки. Каким образом?

1. Ограничить употребление рафинированных продуктов.
2. Употреблять продукты, содержащие комплексные сахара: овощи, бобовые (фасоль, горох, арахис), цельные крупы, картофель, тыкву, фрукты и так далее.

Нашему телу необходимы микроэлементы

Витамины и минералы (объединим их в общей группе – микроэлементы) – это пища для желез внутренней секреции. То есть сами по себе они не участвуют в обмене веществ, не дают энергию и не насыщают. Но без них невозможна работа внутренних органов, так как они являются катализаторами, то есть химическими (точнее, биологическими) ускорителями разнообразных процессов, они управляют процессами обмена веществ, поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей. А главное, они служат строительным материалом для *ферментов* (или *энзимов*), которым принадлежит главная роль в переваривании пищи. Вот почему их недостаток, так же, как и избыток, будет незамедлительно сказываться на здоровье человека.

Но как убедиться в том, что мы получаем нужные микроэлементы в полном составе? Для этого вовсе необязательно штудировать органическую химию и высчитывать, сколько каротина, витамина С или кальция содержится в каждом блюде, – достаточно придерживаться простого и доступного принципа живого питания.

Как есть и не болеть? Волшебные помощники – ферменты

А теперь мы переходим к самому важному, понимание чего перевернет наше представление о питании и поможет нам всегда придерживаться сбалансированной диеты. Речь идет о наших маленьких помощниках – ферментах (энзимах). Именно благодаря ферментам мы можем есть, расщеплять белки, жиры и углеводы и получать от пищи необходимую энергию и строительный материал для клеток.

По сути ферменты – это белки, являющиеся биологическими катализаторами. Они играют важнейшую роль во всех процессах жизнедеятельности, направляя и регулируя обмен веществ организма. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию жизни и строительные материалы для создания новых клеток, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ), защита организма от болезнетворных микроорганизмов и даже заживление ран.

Но ни один фермент не работает сам по себе – все его свойства проявляются только в тесном сотрудничестве с другими. С другой стороны, каждый фермент – узкий специалист в своем деле, то есть он может выполнять только определенную работу в отношении строго определенных веществ. Но вместе они полностью регулируют все внутренние процессы.

Ферменты отвечают за иммунитет

Если бы не было ферментов, человек оказался бы беззащитным перед постоянно атакующими его болезнетворными «агентами» – ядовитыми веществами, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» ферментов он был бы «захлавлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, этого не происходит.

Мы уже узнали, что ферменты способствуют нашему пищеварению, усвоению и очищению организма, но они также необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета). Как это происходит? С одной стороны, ферменты при взаимодействии с *лимфоцитами* (защитными клетками кровеносной системы) создают специфичные антитела. Это – настоящие шпионы. Они вычисляют чужеродный объект (вирус, бактерию, опухолевую клетку) и прилепляются к ней, подавая сигнал защитным механизмам организма.

Тут же (опять-таки с помощью ферментов, но уже других) активизируются *макрофаги* – большие хищные клетки иммунной системы, способные распознать и поглотить любую чужеродную частицу. Макрофаги обнаруживают нарушителя, обволакивают его и растворяют, превращая в набор не опасных для организма веществ.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становится совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных ферментов.

Жизнь в современном мире требует от нас большего количества ферментов!

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением

алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше ферментов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При таком недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме восстанавливаются очень медленно, что может привести к хроническим заболеваниям. Ферменты не успевают «укомплектовывать» иммунную систему, в результате чего лимфоциты не выпускают в достаточном количестве антитела, а макрофаги – не обезвреживают противника. Но эту брешь можно закрыть, если помочь организму – организовать ему дополнительную поставку сырья для активного воспроизводства ферментов.

Таким сырьем являются практически все свежие овощи и фрукты. Именно в них содержится достаточное количество углеводов, аминокислот и жирных кислот, а также витаминов и минералов, чтобы обеспечить базу для активного производства ферментов. И если употреблять эти продукты в нужном количестве, то можно помочь организму самому восстановиться и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами.

Это надо знать: ферменты бездействуют при температуре выше 49°C, а при 54°C погибают, хотя быстрое замораживание продуктов в холодильнике сохраняет их.

Ферменты способны побеждать раковые клетки!

Сегодня известно, что раковые клетки защищены белковой оболочкой, которая мешает иммунной системе их распознать. Удалить эту оболочку могут только ферменты, разоблачая, таким образом, злокачественные клетки. Вот почему онкологическим больным в их диете ограничивают мясо или исключают его вовсе: этим самым сберегают ферменты, уходящие на расщепление мяса, дают им возможность участвовать в разоблачении раковых клеток.

Так что, если вы едите что-то вареное, а мясо всегда подвергаете тепловой или иной обработке, то обязательно ешьте вместе с вареным продуктом в 3 раза больше сырых овощей.

Как пополнить запас ферментов?

Есть один надежный способ восполнить запас ферментов: потребление сырой пищи. Только живая, естественная, натуральная пища, приготовленная из растений, выращенных на органических почвах без всяких химических удобрений, богата ферментами. В нашем рационе должны обязательно присутствовать сырые овощи, потому что они поставляют нам этот эликсир жизни – ферменты, помогающие организму усвоить, ассимилировать все ему необходимое и выделить все вредное. Ферменты сырых овощей – это ключ к здоровью.

Но какие продукты наиболее богаты пищевыми ферментами? Это зерновые, овощи и фрукты, орехи, выращенные в естественных органических условиях (а не на искусственных почвах, да еще с обилием разных химических добавок), – вот главные поставщики ферментов. Необходимо ежедневно употреблять сырые салаты из овощей домашнего приготовления, свежий сок из овощей и фруктов. Можно, конечно, есть овощи, приготовленные на пару, но сырых овощей в ежедневном меню должно быть в три раза больше, чем вареных.

Кроме того, особенно богаты ферментами ростки семян и зерен, их побеги, а также хрен, чеснок, авокадо, киви, папайя, ананасы, бананы, манго, соевый соус. Кстати, последний научились приготавливать более тысячи лет назад. Это натуральный продукт ферментации соевых бобов с морской солью, используемый в качестве добавки в супы, каши, овощи. Богата ферментами такая крупа, как перловка, проращенная пшеница. Отличный поставщик ферментов – свежие овощи, особенно зеленые: брокколи, капуста белокочанная, брюссель-

ская, цветная – они содержат естественную, натуральную форму фермента, необходимого для нормальной работы организма.

Но если у вас нет никакой возможности употреблять сырую пищу хотя бы в ограниченном количестве (такое бывает при нарушении работы кишечника и трудном переваривании клетчатки), то пейте соки овощей, только сразу 5 видов (в одном стакане), можете принимать ферменты 1–3 раза в день во время еды в виде диетических добавок.

Глава 2

Свежие овощи и фрукты: диета для здоровой, активной, долгой жизни

Итак, после того, как мы ознакомились с основными принципами здорового питания, перейдем к практической части. Каким образом затрачивать на приготовление пищи как можно меньше времени (не секрет, что это важно в наш век скоростей) и при этом извлекать из еды как можно больше пользы?

Ответ простой – надо использовать свежие овощи и фрукты. Ниже вы найдете рецепты салатов и других блюд, в которых учтено все самое важное, – их легко готовить, вкусно есть и продукты в них подобраны таким образом, чтобы насыщать наш организм всеми необходимыми элементами, включая пищевые ферменты. Позаботьтесь только о том, чтобы все ингредиенты блюд были свежими и качественными и наслаждайтесь вкусной и здоровой пищей!

Салаты: рецепты и советы по приготовлению

Сперва примите к сведению несколько общих советов:

- старайтесь перед едой (натошак) выпивать стакан свежесжатого сока;
- чаще заменяйте гарнир из вареных или жареных овощей свежими салатами;
- следите за тем, чтобы сырая пища составляла как минимум треть вашего рациона.

Рецепты салатов из зеленых овощей

Зеленые овощи (листовые салаты, шпинат, брокколи, капуста и так далее) обладают целым рядом несомненных достоинств. Это настоящая кладовая витаминов и микроэлементов! Кроме того, в них содержится много пищевых ферментов, которые легко усваиваются организмом и помогают нам поддерживать иммунную систему в порядке, а внутренние органы – содержать в чистоте.

При приготовлении салатов старайтесь не слишком мелко резать зеленые овощи (пусть лучше они отдадут свой сок во время пережевывания) и не готовьте такие салаты впрок. Лучше, если салат будет съеден в течение получаса после его приготовления.

№ 1. Зеленый салат, зеленый лук (перышки) и чеснок (зеленые перышки) в таком соотношении, чтобы зеленый салат занимал 1/2 объема блюда, а перышки лука и чеснока – 1/5; сметана – 2 ст. л.; петрушка (зелень) – по вкусу; виноград – 5–6 шт.; виноградный сок – 1 ст. л.; соль – по вкусу.

Зелень нарезать или нарвать руками, сложить в глубокую салатницу. Посыпать солью (совсем немного!) и слегка пожать так, чтобы листья дали чуть-чуть сока. Полить зелень виноградным соком и дать салату промариноваться (не более 10 мин.). Перед подачей к столу заправить сметаной и украсить разрезанными пополам виноградинами.

№ 2. Свежая спаржа – 1–2 стебля; стручковая фасоль (мелко нарезать) – 6 шт.; салат-латук (крупно нарезать) – 1/4 пучка; петрушка (порошить) – 2 ст. л.; морковь (протертая на терке) – 1 шт.; деревенский сыр – 60 г; свежий персик – 1/2 шт.; авокадо – 1 шт.; грецкий орех – 5 половинок.

Смешать все это, кроме персика, авокадо и некоторой части орехов и деревенского сыра. Положить на мелкую тарелку сначала листья салата-латука, а затем на эти листья получившуюся смесь в форме холмика. Сверху поместить тонкие ломтики персика и украсить блюдо кусочками авокадо. В центре композиции положить оставшийся сыр и посыпать все толчеными орехами.

№ 3. Картофель отварной в мундире – 4 шт.; зеленый салат – 1 шт.; зеленый лук – 1 пучок; щавель – 1 пучок; растительное масло – 1 ст. л.

Картофель в мундире отварить в небольшом количестве воды или запечь в духовке. Дать ему остыть, почистить от шкурки и нарезать соломкой. Нарезать зеленый салат, перышки лука и щавель. Смешать ингредиенты и слегка посолить. Перед подачей на стол заправить салат растительным маслом.

Это блюдо лучше употреблять как самостоятельное и не смешивать его с приемом белковой или жирной пищи. Вы увидите, одной порции этого салата вполне достаточно, чтобы удовлетворить ваш аппетит!

№ 4. Листья салата – 80 г; зеленый лук – 1 пучок; огурец – 1 шт.; яйца вареные – 2 шт.; сметана – 1 ст. л.

Яйца отварить, мелко покрошить. Салат и огурцы нарезать соломкой. Смешать все вместе, заправить сметаной. Салат может стать хорошей заменой легкого ужина.

№ 5. Шпинат – 3–4 стебля (мелко нарезать); сельдерей черешковый, нарезанный – 2 ст. л.; капуста белокочанная – 1/8 кочана; морковь – 1 шт.; мед – 1 ч. л.; деревенский сыр или зернистый творог – 100 г; яблоко – 1 шт.; петрушка (мелко нарезать) – 1 ст. л.; кольца красного перца или редиса – для красоты.

Положить на тарелку пласты капусты, сельдерея и шпината. Покрыть их тертой морковью и максимально равномерно намазать сверху 1 ч. л. меда, затем выложить деревенский сыр и затем тертое яблоко или ананас. Украсить композицию узорами из петрушки и красного сладкого перца или редиски.

№ 6. Кедровые орехи – 50 г; салат – руккола (порвать руками) – 1 пучок; домашний сыр – 30 г; чеснок – 1 зубчик; растительное масло – 1 ст. л.; соль, перец – по вкусу; сок лимона – по вкусу.

Смешать масло, лимонный сок, соль, перец, чеснок – это заправка. Листья салата нарезать, добавить к ним орехи, полить заправкой, посыпать тертым пармезаном.

№ 7. Петрушка – 1,5 пучка; лук репчатый – 1 шт.; лимон – 1 шт.; соль – по вкусу.

Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и осторожно перемешать.

Этот салат необычайно насыщен витамином С. Его можно рекомендовать в период восстановления после болезни или во время стрессовых ситуаций.

№ 8. Молодая крапива – 2 пучка (около 400 г); лук зеленый – 1 пучок (около 100 г); петрушка – 1 пучок; орехи грецкие очищенные – 1/2 стакана; лимонный сок – 2 ст. л.; соль – по вкусу.

Промытые листья крапивы обдать кипятком, затем откинуть их на сито, дать воде стечь. Зелень петрушки измельчить, положить в салатник, добавить нарезанный зеленый лук и соединить с крапивой. Толченые ядра грецких орехов развести в четверти стакана отвара крапивы, добавить лимонный сок, перемешать и полученной смесью заправить зеленую смесь в салатнике.

№ 9. Салат-латук (мелко нарезанный) – 1/2 пучка и несколько целых листьев; листья шпината – 6–8 шт.; петрушка (измельченная) – 1 ст. л.; зеленый лук (мелко нарезанный) – 6–8 стрелок; вишня (без косточек) – горсть; огурец – 1/2 шт.

Украсить тарелку листьями салата-латука. Смешать шпинат, петрушку, лук и вишню. Сверху украсить салат кружочками из огурца.

№ 10. Маслины – 15 шт.; орех грецкий – 30 г; листовой салат – 2 соцветия; укроп – 1 пучок; масло оливковое – 2 ст. л.; простокваша – 2 ст. л.; соль – по вкусу.

Очищенный и вымытый зеленый салат нарезать узкими полосками, сбрызнуть подсоленной водой и выложить в салатницу. Полить оливковым маслом, добавить толченые орехи

и долить простоквашу, смешанную с половиной мелко нарезанного укропа. Салат перемешать, посыпать оставшимся укропом и маслинами.

№ 11. Листья салата – 20 г; щавель – 20 г; листья молодой крапивы – 20 г; яблоко с кисло-сладким вкусом – 1 шт.; помидоры – 3 шт.; яйцо – 2 шт.; укроп по вкусу.

Салат получается довольно объемным, и его можно разделить на двоих. Зелень тщательно промыть. Листья крапивы ошпарить кипятком. Дать воде стечь в дуршлагае. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы, разрезать пополам. Помидоры нарезать небольшими кубиками. Яблоко натереть на крупной терке. Зелень нарезать соломкой, смешать все ингредиенты, исключая яйца. Тарелку выстелить оставшимися листьями салата, на них горкой выложить смесь зелени, яблок и помидоров. Сверху положить яйца (можно выложить их в форме цветка), украсить укропом.

Все ингредиенты салата подобраны таким образом, что полностью удовлетворяют организм в трети необходимых веществ и микроэлементов. Им можно полностью заменить один из приемов пищи. Соль и заправка здесь не требуются, так как яблоки и помидоры обеспечивают необходимый вкус и сочность салата.

№ 12. Салат-латук – 1/4 пучка; черешки сельдерея – 2–3 шт.; огурец – 1/2 шт.; петрушка (пропустить через мясорубку) – 1 ст. л.; зеленый лук – 3–4 стрелки; сырая спаржа – 2–3 стебля; цветная капуста (сырая) – 2–3 соцветия; зеленый горошек (молочной зрелости) – 1–2 ст. л.; авокадо – 1/2 шт.; листья салата – 3–4 шт.

Разложите листья свежего салата-латука по маленькой тарелке. Сверху рядами положите овощи в вышеприведенном порядке, посыпав их горошком и украсив все это авокадо. (Если огурец обработан на терке, то его кожура теряет свою жесткость, а огуречный сок становится заправкой для салата.)

№ 13. Зеленый лук (нарезать) – 3–4 стрелки; зеленый салат-эндивий – 3–4 листа; редис – 3–4 шт.; петрушка (измельченная) – 1 ст. л.; черешок сельдерея – 3–4 шт.; корень свежей спаржи – 3–4 шт.; зеленый горошек – 1 ст. л.; огурец (потереть на терке) – 1/2 шт.; помидор – 1 шт.

Там, где не отмечено по-другому, нарезать зелень и овощи небольшими кусочками. Помидор нарезать тонкими кольцами. Смешать все вместе, кроме помидора, и положить горкой на листья салата-эндивия. Окаймить блюдо помидорными кольцами. С этим блюдом отлично сочетается швейцарский сыр.

№ 14. Салат-латук – 1/2 пучка; сельдерей черешковый – 2–3 черешка; петрушка (измельченная зелень) – 2 ст. л.; помидор – 2 шт.; авокадо – 1/2 шт.

Украсьте тарелку эндивием и положите на него нарезанный салат-латук, сельдерей и петрушку. Украсьте все это кусочками помидоров и ломтиками авокадо.

№ 15. Салат-латук – 1/4 пучка; стручковая фасоль – 4–5 свежих стручка; огурец – 1/2 шт.; сладкий перец – 1 шт.; помидор – 1 шт.; авокадо – 1/2 шт.; сыр или творог – 50 г.

Огурец натереть на терке, остальные овощи и авокадо нарезать небольшими кубиками. Смешать все ингредиенты и выложить горкой на листья салата-латука. Кусочки помидора и авокадо разложить по краям блюда.

№ 16. Брынза – 100 г; лук зеленый – 1 пучок; сметана – полстакана; зеленый салат – 1 соцветие; укроп, соль, красный перец – по вкусу.

Натертую брынзу соединить с мелко резанной зеленью, луком, перцем, солью, сметаной, перемешать. Готовый салат посыпать укропом.

№ 17. Ревень – 250 г; зеленый лук – 1 пучок; укроп – 1 пучок; помидор – 1 шт.; сметана – 2 ст. л.

Зеленый лук, ревень и укроп мелко порубить, тщательно перемешать и заправить сметаной. Соль – по вкусу. Помидоры нарезать кольцами и выложить поверх салата.

№ 18. Спаржа – 35 г; стручковая фасоль – 20 г; цветная капуста – 20 г; зеленый горошек (молочной зрелости) – 20 г; помидоры – 2 шт.; огурец – 1 шт.; соевый соус – 1 ст. л.

В небольшом количестве воды сварить по отдельности цветную капусту, спаржу и стручковую фасоль. Помните, что варить их надо не больше 3 мин., лучше залить овощи кипятком – так они потеряют меньше микроэлементов. Откинуть овощи на дуршлаг. Дать им остыть. Спаржу и фасоль нарезать небольшими кусочками. Капусту разобрать на соцветия. Добавить к овощам молодой зеленый горошек, свежие помидоры и огурцы, нарезанные кубиками. Заправить салат соевым соусом.

Благодаря отварным овощам этот салат великолепно заменит любой гарнир. А добавление свежих овощей придает ему необходимые питательные свойства, насыщает наш организм пищевыми ферментами.

Рецепты салатов из овощей и фруктов

Согласитесь, при всем богатстве выбора, который предоставляет нам природа, мы чаще всего в своем ежедневном меню используем от силы 4–5 видов овощей. И очень редко сочетаем их с фруктами. А ведь пища должна быть не просто полезной – она должна радовать, развивать нашу фантазию и вкус к жизни! Свободное творчество на кухне – непременный залог удачных блюд и хорошего настроения. Не отказывайте себе в радости творчества – пробуйте, сочетайте, экспериментируйте!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.