Худеем интересно

МЕТОДИКА доктора КОВАЛЬКОВА

РЕЦЕПТЫ ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ СБРАСЫВАТЬ ВЕС, ПИТАЯСЬ СЫТНО И ВКУСНО

ПРОСТЫЕ В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮДА И ДОСТУПНЫЕ ПРОДУКТЫ

СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ДНЯ

СБАЛАНСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ, КОТОРАЯ НЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

СИСТЕМА СНИЖЕНИЯ ВЕСА ОТ САМОГО ЗНАМЕНИТОГО ДИЕТОЛОГА СТРАНЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ДУМАЕТ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Алексей Владимирович Ковальков

Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6529821
Ковальков А. В. Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни : Эксмо; Москва; 2013
ISBN 978-5-699-68204-1

Аннотация

Методика доктора Ковалькова уже давно завоевала доверие множества людей. Созданная Алексеем Владимировичем система – единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор.

В этой книге доктор Ковальков собрал наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. С помощью его советов вы сможете без труда превратить ежедневные завтраки, обеды и ужины в настоящий праздник. Оказывается, сбрасывать вес можно, не прекращая вкусно есть. Задача, которую преследовал Алексей Владимирович, – научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

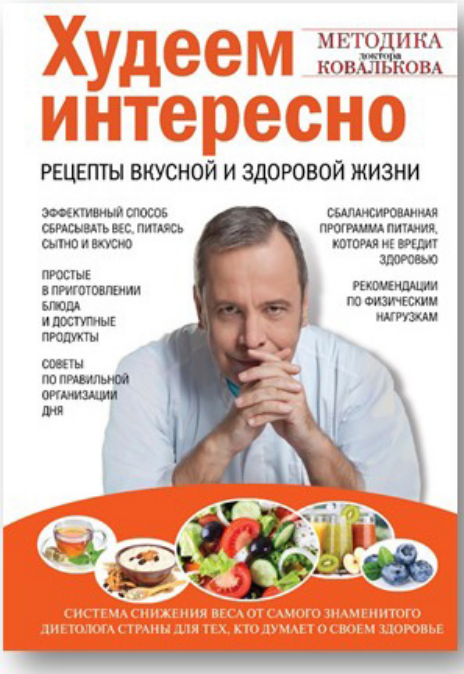
Содержание

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет 4
Зачем я написал эту книгу 7
Чего я боюсь? 11
Теперь несколько слов о качестве продуктов 14
Про овощи 14
Про масло 15
Про кисломолочные продукты 16
Клетчатка 19
О воде 20
Несколько слов об этапах методики и их задачах 26
Итак, начинаем! Первый этап 28
Первый этап. Неделя первая. Первый день 28
Зеленый чай с лимоном 28
Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом 29
Первый этап. Неделя первая. Второй день 31
Зеленый чай с корицей 31
Руккола с творогом и яркими овощами 32
Первый этап. Неделя первая. Третий день 33
Полезный коктейль 33
Салат «Острый дайкон» 34
Первый этап. Неделя первая. Четвертый день 35
Яблоки, запеченные с корицей и острым перцем 35
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Алексей Ковальков Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет

ИЗВЕСТНЫЙ ДИЕТОЛОГ АЛЕКСЕЙ КОВАЛЬКОВ ПРЕДСТАВЛЯЕТ



В книге **«Методика доктора Ковалькова. Победа над весом»** представлена самая подробная система похудения известного врача-диетолога! Программа снижения веса, осно-

ванная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте.

«Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» – издание для тех, кто хочет разобраться в основах похудения и понять, как избежать типичных ошибок.

В книге **«Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни»** уникальная система питания, которая эффективна в борьбе с лишним весом, но при этом безопасна для здоровья.

Хочу выразить особую, глубокую благодарность за помощь в написании этой книги: Волковой Наталье, Герасимовой Наталье, Савенок Екатерине (Радистка КэтЪ). Спасибо также всем участникам форума на сайте нашей клиники, поделившимся с нами многими представленными в этой книге рецептами.

Зачем я написал эту книгу

Казалось бы, различных кулинарных книг, энциклопедий, сборников, интернет-форумов и сайтов сегодня столько, что если задаться целью готовить хотя бы по одному блюду из очередного нового источника каждый день, то материалов хватит на долгие годы. Это раньше в распоряжении наших мам и бабушек были лишь семейные секретные рецепты, передававшиеся из поколения в поколение. Изредка, правда, они разбавлялись новинками из журналов «Работница» и «Крестьянка», а также «интересным рецептом от Светланы Ивановны из отдела кадров». Как правило, под этот драгоценный багаж знаний заводилась толстая тетрадь (96 листов, в клеточку), куда аккуратным почерком, перьевой ручкой (или в виде газетных вырезок), заносились все новые способы приготовления блюд. Там же хранились «домашние хитрости», интересные факты из истории продуктов, способы украшения стола, картинки, демонстрирующие, как из луковицы можно вырезать хризантему (слово «карвинг», как и само это искусство, были еще неизвестны) и многое другое. Через пять-шесть лет кулинарная тетрадь становилась толще раза в два, а ее ценность возрастала до наивысшего уровня. Потеря тетради грозила настоящим семейным скандалом и сопровождалась всеобщими активными поисками.

Но недосягаемой вершиной кулинарного счастья, мечтой всех домохозяек, была «Книга о вкусной и здоровой пище». Купить ее в обычном книжном магазине было невозможно даже за очень большие деньги. В те времена слово «купить» нередко замещалось словом «достать». Те же, кому повезло стать обладателем бесценного издания, передавали его из поколения в поколение, как некую потрепанную и местами засаленную семейную реликвию. Такая книга была и в нашей семье, и сейчас она нашла свое законное место на одной из кухонных полок. Семейный раритет, одним словом. По наиболее «зачитанным» страницам сейчас я могу с уверенностью предположить, каков был рацион питания нашей семьи в те далекие времена. Рассматривать волшебные картинки и читать эту книгу я мог бесконечно долго, воображая себя то за столом какого-нибудь шикарного ресторана, то на приеме в Кремле. Богатство столов, хрусталь и оформление блюд поражали мое детское воображение. Мы в те годы жили очень скромно! Вспомните, у многих ли советских семей в те времена шкафы ломились от хрустальных фужеров и салатниц, а на столах постоянно присутствовали ножи для устриц или сыра, десертные вилки? Да и не знали мы всего этого, даже проживая в столице нашей могучей и нерушимой, как тогда казалось, страны. А сколько новых слов я узнал из этой удивительной книги: спаржа, артишоки, устрицы, корнишоны, профитроли, суфле и парфе, фритюр. Я повторял их тихонько, шепотом, боясь разрушить сказочное очарование моей фантазии, рисующей все эти волшебные продукты.

Когда ломали нашу «империю зла», идеологи приложили все усилия, чтобы в нашем сознании сложилось мнение, будто мы плохо живем и чуть ли не голодаем. Это убеждение было ложным! На деле-то как раз именно в СССР, даже при известной тупости его распределительной системы, полноценное и сбалансированное питание было обеспечено практически всему населению, всем социальным группам. Особенно детям! У каждого ребенка на столе было масло, молоко, творог.

Цитата того времени: «Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее для себя пищеварительной работы… – сахар». Академик Павлов

В 1988 г. молока и молочных продуктов в среднем потребляли по СССР 356 кг в год на человека. А в США, например, всего 260 кг. Но при опросах наших граждан 44% отвечали, что этого количества им недостаточно! Самый красноречивый показатель – сахар. Его потребление составляло в СССР 47,2 кг в год на одного человека! Это намного больше всех рекомендованных медицинских норм того времени! Но 52% из опрошенных граждан уверенно полагали, что и этого количества им недостаточно! Что они едят слишком мало сахара.

Чем не признание в любви к обожаемым миллионами людей сладостям? Теперь-то мы знаем, какой урон нанес этот сахар здоровью целого поколения наших людей!

В 1983–1985 гг. советский человек в сутки потреблял в среднем 98,3 г белка, а американец – 104,4 г. Разница не такая уж большая. Зато среднестатистический американец съедал намного больше жиров (167,2 г в сравнении с нашими 99,2) – ну и что? К чему это привело Америку? К тотальному ожирению!

Другое дело, что у нас имелись все основания быть недовольными способом потребления – тем, как продукты доводятся до нашего стола. Американец или испанец едет в супермаркет или спускается в лавку и в зависимости от того, сколько денег найдет в кармане или на счету в банке, покупает что ему заблагорассудится. У нас же была парадоксальная и непонятная для всех приезжих в нашу страну ситуация – в магазинах почти ничего не было, зато холодильники в каждой семье ломились от качественной и вкусной еды!

Но прошло время, и сегодня уже кулинарные издания стали до отвращения общедоступны. В любом магазине, развале, лавке всегда можно найти что-то интересное и недорогое: книги с рецептами всевозможных национальных кухонь, изданий, посвященных каким-то специальным продуктам и специям, рецепты от «звезд», экономные рецепты и многое другое. Почему-то каждая вновь созданная «звезда» непременно считает своим долгом родить очередную книжку с рецептами блюд и затем дарить ее всем «нужным людям». С одной стороны, это хорошо, но с другой – пропала некая сказочная аура эксклюзивности. Все стало как-то просто и обыденно. Пропало ощущение таинства и праздника. Да и выбрать что-то для себя, любимого, из этого изобилия рецептов стало намного труднее.

Планируя написать эту книгу, я преследовал вполне конкретную цель: любое снижение веса и неизбежно связанное с ним изменение рациона питания должно нести позитив и быть в удовольствие! В противном случае никакого положительного эффекта ждать уже не приходится! Худеть тоже нужно в кайф! Эту книгу я решил написать после того, как в один прекрасный момент вдруг понял, что многие «худеющие» по моей методике боятся (а может, просто ленятся) готовить себе пищу дома и частенько используют для ее приготовления всевозможные полуфабрикаты.

> Вчера приготовила мужу завтрак… Он принес мне «Книгу о вкусной и здоровой пище» и отметил блюда, которые я должна научиться готовить…
>
> Сегодня купила «Камасутру». Тоже сижу… отмечаю!..

Многие из нас почему-то твердо уверены, что ничего путного из диетических продуктов сотворить нельзя!

Большинство до сих пор считает, что полезные диетические блюда можно употреблять в пищу, только очень сильно проголодавшись, так как при их изготовлении никто особенно не задумывался об их вкусе. Слишком уж они пресные, сухие, пустые, безрадостные и скучные… Но ведь самое главное – чтобы они были полезными!

Многие по устоявшейся привычке наивно полагают, что худеть – это значит в лучшем случае есть только все противное и невкусное, а в худшем случае вообще голодать!

А многие уверены, что «худеть – это сложно, дорого, муторно и невкусно» – такой распространенный миф уже давно закрепился в сознании людей. И к тому же еще готовить надо, а времени стоять у плиты, как всегда, не хватает. В итоге, промаявшись пару недель с греч-

кой, кефиром, несоленой курицей или сельдереевым супчиком, многие со вздохом облегчения возвращаются к любимым сосискам, майонезу и картошечке, перечеркнув все свои «похудательные» достижения вместе с мотивацией.

Но это не наш метод! Если бы вы, однажды накинув на себя сказочный «плащ-невидимку», тайком посетили любой кабинет диетолога в моей клинике (или прочли любую из моих книг), вы бы открыли для себя массу нового и неожиданного! Вы бы, например, узнали, что снижать вес можно и нужно непременно с помощью вкусных продуктов и обязательно в хорошем настроении. Я приглашаю вас в удивительный мир кулинарной фантазии и научу вас готовить вкусную еду из полезных продуктов.

В этой книге я попытался собрать для вас наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. Они помогут превратить ваши завтраки, обеды и ужины в маленький праздник. Вы будете сытно и вкусно есть и при этом будете худеть. Мечта, а не диета! Моя задача – научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

Многие наверняка зададутся вопросом – откуда взялись все эти рецепты? Ведь даже если постараться, их нельзя найти в общепризнанных кулинарных книгах и сборниках. На самом деле найти их, конечно же, можно! «Все новое – это хорошо забытое старое!» Но вот узнать их можно с трудом – так как я постарался адаптировать уже известные многим гурманам рецепты под свою методику. Под наши общие задачи. Но при этом сохранив оригинальный вкус блюда!

По сути, я создал свою маленькую «Книгу о вкусной и по настоящему ЗДОРОВОЙ пище». Этой книгой (как я смею надеяться) будет очень удобно пользоваться, ведь все рецепты базовые, а значит, многие продукты могут спокойно заменять друг друга без особого ущерба общему вкусовому букету.

Больше вам не придется, как когда-то в детстве, заводить тетрадь для любимых рецептов. Во-первых, потому, что все эти тетрадки постоянно теряются или же вам просто не хватает времени для записывания очередного нового рецепта. Во-вторых, потому, что мы современные люди, и гораздо удобнее использовать возможности Интернета, правда от случайного «падения» или «переноса» форума никто не застрахован.

А вот книга с подробным описанием и рецепта, и процесса приготовления, и продуктов – это всегда удобно и очень практично. Поэтому дерзайте! В конечном итоге, как говорила Джулия Чайлд, известный кулинар: «На кухне вы совершенно одни, а значит, не надо стесняться, если что-то не получится или вы что-то не умеете. Просто творите! Готовьте! Экспериментируйте! И главное – делайте это с удовольствием!»

С Джулией сложно не согласиться! Процесс кулинарии сродни творчеству: сначала вы изучаете ноты; потом, разучивая гаммы, тренируете руки, а вершиной мастерства приходит умение импровизировать. Но что такое импровизация? Опыт, помноженный на талант; желание сделать что-то новое. Но самое главное – отсутствие страха, что ваше «новое» кому-то может и не понравиться. То же самое происходит на кухне. Сначала вас учат родители (мама, бабушка), затем вы начинаете сами осваивать новые блюда и с удивлением открываете для себя новые продукты, познаете их свойства, вкус и способ обработки.

Научившись необходимым базовым навыкам, начинаете оттачивать свое мастерство, и очень скоро ваш борщ становится не хуже, а то и лучше маминого. Если любовь к приготовлению пищи не проходит, вам уже неинтересно готовить по шаблону, и вы начинаете экспериментировать. Начинаете изобретать что-то свое: меняете ингредиенты, их количество, способ обработки, специи и т. д. В результате у вас появляется совершенно новое, уникальное блюдо, которое невозможно найти ни в одной книге или на форуме. Тут и рождается

творчество! Проходит время, и вам уже не интересны чужие рецепты. Вы созрели для того, чтобы поделиться своими наработками и секретами с окружающими.

Моя книга и призвана слегка подтолкнуть вас к этому процессу. Процессу эксперимента и создания своей, вкусной и полезной кухни, чтобы моя методика стала для вас образом жизни, а не «забегом на короткую дистанцию».

Чего я боюсь?

Приступая к моей методике, многие люди боятся, что не смогут к ней приспособиться, будут очень часто испытывать чувство голода, тратиться на определенные продукты. На самом деле все эти опасения абсолютно напрасны, и сейчас я вам это попытаюсь доказать.

Итак, страх первый – голод. С этим чувством сталкивался каждый человек, пытавшийся похудеть. Оно и понятно, ведь с чего все начинают? Голод – это сильнейшее, порой неконтролируемое желание есть. И желание это подконтрольно не только физиологии, но и психологии. И сама проблема избыточного веса иногда может быть обусловлена тем, что мы пытаемся утолить психологический голод употреблением физической пищи. Сокращение порций до минимальных размеров, переход на «подножный корм» (только овощи и никаких жиров и белков) и, конечно, всеми «любимый» отказ от еды в вечернее время (после 18.00 ни крошки). Не спорю, эти «драконовы меры» обязательно дадут свои результаты, вы избавитесь от ненавистных 5–7 килограммов… Правда вот, вернувшись к обычной жизни (а это обязательно произойдет, ведь вы наверняка худели «на свадьбу», «к отпуску», «к празднику»), вы наберете гораздо больше.

Только вот в чем причина этого переедания? С чего это изначально вполне нормальный и здоровый человек постепенно начинает есть все больше и больше? Об этом мало кто задумывается!

Ни для кого, наверное, уже не секрет, что основная причина ожирения, конечно, переедание! Причем от этого страдают как взрослые, так и дети. Более того, хроническое переедание приводит к нарушениям в работе центра аппетита головного мозга, а в результате нормальное количество пищи (достаточное для поддержания нормальной активности и жизнедеятельности организма) не в состоянии уже подавлять растущее чувство голода. Как следствие, переедание становится постоянным, и муки голода неизбежны, а излишек пищи организмом просто откладывается про запас. Естественно, это приводит к увеличению количества жира в организме, к развитию ожирения.

Есть выработанный эволюцией механизм, который позволяет здоровому человеку накапливать энергию в виде жира и тут же ее тратить. Значит, если жир НЕ тратится, то можно однозначно сказать, что человек не совсем здоров, в противном случае организм бы просто не допустил, чтобы содержание жира в теле увеличивалось по сравнению с нормой. Для сравнения попробуем представить набор жировой массы в виде растекающейся по полу воды. Вы же понимаете, что, пока вы не перекроете кран, воду до конца собрать не удастся. Но, несмотря на это, продолжаете упорно водить тряпкой по мокрому полу.

> Но ни одна из существующих ныне методик, систем, диет не приучает, не побуждает человека к радикальному изменению того, что послужило отправной точкой… не полноты, а тех изменений в организме, которые внешне проявились в виде лишнего веса. Того сложившегося годами образа жизни, который и привел нас к этой черте. Тех причин, которые сформировали этот неправильный образ жизни. Ни одна диета не выявляет и не устраняет причин развития ожирения!

Многие из нас ведут постоянную и безнадежную борьбу с симптомами болезни – с самим избыточным весом, но не с ее причинами. А ведь если не устранить корень проблемы, то все попытки избавиться от нее будут тщетными. В этом-то все и дело! Это все равно что

постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему, собственно, она болит: из-за банального повышения давления или из-за растущей внутри головы опухоли. А ведь в каждом случае требуется совершенно разный подход к лечению. Наверное, следует лечить не болезнь, а человека! Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины! Ведь это вполне логично!

Не знаю, согласитесь вы со мной или нет, но, на мой взгляд, не ваш лишний вес как таковой является вашей проблемой. Это лишь следствие вашей проблемы. Сама проблема гораздо глубже и состоит в том, что вы по той или иной причине вынуждены употреблять значительно большее количество пищи, чем необходимо вашему организму. Или эта пища, попав в ваш организм даже в небольших объемах, по той или иной причине неправильно там усваивается! Нарушено или количественное поступление, или усвоение.

Можно запереть любого из нас в одиночную камеру и долго держать на голодном пайке. Но рано или поздно мы ведь выйдем оттуда, худые, как бразильская манекенщица. И что дальше? Мы немедленно ринемся к ближайшей кормушке – фастфуду!

Люди сажают себя в «тюрьму диеты», мирятся с ее правилами, но ровно настолько, насколько это для них возможно, и затем сразу же наверстывают упущенное, как только они «выпускают себя на свободу»! К примеру, когда они достигают желанного веса. И уже через год оказывается, что лишь 5% удерживают этот достигнутый вес.

Моя методика разработана таким образом, что в процессе снижения веса постепенно формируется правильный стереотип пищевого поведения. Нет «тюрьмы»! И вам постепенно начинает нравиться этот образ жизни! Ведь в процессе прохождения методики вы не голодаете! Вы лишь незначительно ограничиваете свой рацион только по жирам и быстрым углеводам, а значит, чувство голода не будет вашим вечным спутником. Вы можете, например, съедать столько овощей, сколько захотите, причем и после 18.00 тоже. Вы сможете даже позволить себе бокал вина на ужин. Вы многое сможете себе позволить!

Но обо всем по порядку!

Итак, страх второй: «Да я разорюсь на этой вашей диете!»

И действительно, многие современные диеты составлены из продуктов, стоимость которых, мягко говоря, немаленькая. В моей методике нет строгих ограничений по сортам мяса, овощей, рыбы или кисломолочных продуктов, я рекомендую лишь те продукты, которые содержат минимальное количество жиров. Любите скромного минтая – пожалуйста, предпочитаете тунца – почему бы и нет; артишоки у вас продаются в каждом магазине, а вот огурцы с помидорами на вес золота, так покупайте артишоки – эффективность методики от этого не станет ниже. Единственное, на что вам надо будет потратиться, так это на покупку шагомера. Но и это не такие уж большие деньги!

Страх третий, и, пожалуй, самый главный: а вдруг я не смогу?!

«Я не умею готовить, никогда не стоял (стояла) у плиты, да и вообще мало что понимаю в процессе термической обработки и специях». Именно для тех, кто сомневается в своих силах и кулинарных талантах, я и решил написать эту книгу. В ней собраны самые вкусные, интересные, но главное – доступные, простые рецепты и рекомендации. Я не только собрал здесь рецепты, но и подготовил примерный график питания по дням. Причем его совсем не обязательно соблюдать строго в той последовательности, в какой он представлен в этой книге. Вы можете комбинировать, дать волю желаниям и фантазии и даже неоднократно повторять понравившиеся вам рационы дня с подобранным набором блюд.

Представленные здесь рецепты вы можете свободно комбинировать при условии, что общее количество жиров, белков и углеводов не будут

превышать заветные цифры. Не более 30–40 г жиров, не более 120 г углеводов и не менее 70 г белка в сутки!

Не все углеводы одинаковы. Они делятся на две большие группы по скорости проникновения в кровь и способности стимулировать выброс инсулина клетками поджелудочной железы. Среди них есть углеводы, от которых мы должны отказаться (быстрые углеводы – **сахар, мучное, картофель, белый шлифованный рис**), а есть углеводные продукты, которые нам необходимы (медленные углеводы – фрукты, каши). Причем мы говорим о системе. Отдельные отступления (дни) не ломают саму систему! Иногда вы можете себе позволить небольшой кусочек того, что по-настоящему любите, кроме того небольшого списка «быстрых углеводов». Если по ночам вам снятся любимые экзотические фрукты, хотя бы один раз купите и съешьте. Если вы пьянеете от запаха жареной отбивной, а строгое соблюдение методики не позволяет на этом этапе полакомиться – наплюйте на это и съешьте. Поверьте мне, ничего страшного не случится, маленький кусочек любимого блюда вам не повредит. И главное – ни в коем случае не ругайте себя за это!

Если вам чего-то очень хочется, то вы должны понимать, что хочется это именно вашему сознанию, а не желудку. Желудок хотеть не может! Там нет мозгов, и просто нечему хотеть!

Возьмите кусочек любого желанного блюда. Пусть даже это будет кусочек колбасы или сыра, но размером всего с игральную кость, а может, даже кусочек горького шоколада без сахара. Положите его в рот и долго держите, прежде чем проглотить. Рецепторы языка должны насытиться вкусом и передать эти ощущения вашему сознанию – мозгу. И если ваше сознание все равно не удовлетворено, возьмите еще один кусочек! Возьмите! Доктор разрешил – значит, можно!

Почему-то все считают, что их надо потом обязательно выплюнуть! Нет! Организм обманывать не стоит – съешьте их. Проглотите!

Ну что же, пожалуй, начнем! Итак, нам с вами понадобятся:

- кухонные весы (берите электронные, так как нам нужны будут точные данные по граммам);
- мерная кружка (для тех, кто не в курсе, – этот такая прозрачная кружка с мерными делениями по объемам и граммам);
- посуда: сковороды с толстым и тонким дном (вок), сотейник, небольшая кастрюлька, посуда для запекания продуктов;
- несколько разновидностей масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное (если какое-то из них не найдете, не переживайте, они прекрасно друг друга заменяют). главное, чтобы это были не рафинированные масла;
- специи: соль, перец, острый красный перец, кунжут, корица, сборы трав (лично я обожаю прованские травы), порошок стевии (для сладких десертов) и т. д.;
- нам также понадобятся: соевый соус (без сахара), уксус (желательно яблочный, рисовый, винный или бальзамический);
- хорошее настроение, склонность к экспериментам и огромное желание изменить свою жизнь к лучшему! Я разработал для вас базовые рецепты, которые вы всегда сможете изменить, приготовив их ярче или в единой цветовой гамме, пикантнее, сложнее или, напротив, упростив до минимума.

Теперь несколько слов о качестве продуктов

Про овощи

Первый этап методики – для многих из нас это настоящая овощная революция. Хорошо известно, что мясо при желании всегда можно заменить в рационе рыбой, молоком или яйцами, а то и вовсе от него отказаться. Но вот овощи заменить практически невозможно! И не стоит! Ведь овощи предназначены для поддержания и сохранения нашего здоровья. Они богаты витаминами, биофлавоноидами, сульфорафанами и т. д. Содержат в себе пищевые волокна (клетчатку и пектины), необходимые для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, кишечной микрофлоры, способные захватывать в кишечнике, связывать и выводить избыток холестерина и жиров. Кроме того, во многих овощах и фруктах содержится удивительное вещество – тартроновая кислота. Она помогает нашему организму противодействовать образованию жира, тормозя переработку избыточного количества углеводов, поступающих с пищей, в подкожный жир.

Поэтому овощи необходимы человеку ежедневно и в любое время года, не менее 450 г в день. Обычно же люди употребляют не более 250 г овощей в сутки, и не исключено, что недобираете овощей не только вы, но и все члены вашей семьи. Если это так, то, не откладывая, пересмотрите рацион своих близких. Быть может, это позволит отвести уже нависшую над вами беду. Огурцы, помидоры и зелень различных оттенков так и просятся на ваш стол, стараясь заполнить ниши, образовавшиеся в результате отказа от вредных продуктов. Уже сам вид красочных, ароматных овощей способствует повышению аппетита. Их эфирные масла воздействуют на наше обоняние, вызывая прилив пищеварительных соков еще до того, как они попадут к нам в рот. Способствуют лучшему усвоению белка мяса и рыбы, стимулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту, предупреждают образование запоров, развитие атеросклероза. Помогают при ожирении, авитаминозе. Именно поэтому всегда рекомендуется начинать трапезу с разнообразных салатов. Блюдо, которое мы сейчас называем салатом, знали и в Древней Руси, только там оно называлось «крошево», потому что все, что в него клали, сначала мелко резали – крошили.

Овощи, как и любой продукт, следует покупать качественные. Но это не значит, что они должны быть дорогими. Вы обращали внимания, что в хороших ресторанах овощной салатик гораздо вкуснее, чем аналогичный из магазинных ингредиентов. Открою вам маленький секрет. Рестораны закупают продукты вовсе не в супермаркетах. Их доставляют порой отдельными авиарейсами от прямых поставщиков. Отсюда и такая цена на, казалось бы, самые простые блюда. Рекомендовать подобный подход в наше время, наверное, полная утопия. Но найти себе поставщиков качественных продуктов можно и не покупая личный самолет.

Во-первых, помимо сетевых магазинов, еду можно покупать на рынке. Там помидор будет пахнуть помидором, а не деревянным ящиком, в котором его хранили. Во-вторых, существует ряд небольших хозяйств, торгующих экологически чистыми продуктами. Их можно всегда при желании найти на страницах Интернета.

Все овощные блюда можно условно разделить на холодные и горячие. Вначале остановимся на горячих блюдах. При термической обработке львиная доля полезных свойств теряется. Особенно страдает клетчатка, необходимая для правильной работы кишечника и усвоения жизненно важных элементов. Поэтому овощи следует чуть-чуть недоваривать, в этом случае они получаются, как говорится, «на зубок», как итальянские макароны. Поверьте, вкус блюда от этого не пострадает, а наоборот – удивит вас своим богатством и многогран-

ностью. Даже плотная цветная капуста не должна тушиться более 10 минут. Не говоря уже о кабачках или помидорах.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Витамин А, содержащийся в моркови, важен для здоровых кожи, роста, зрения. Однако прямой связи между поеданием моркови и хорошим зрением нет. Начало такой вере было положено во Вторую мировую войну. Англичане разработали новый радар, позволяющий пилотам видеть немецкие бомбардировщики ночью. Чтобы скрыть существование этой технологии, британские воздушные силы распространили публикации в прессе о том, что подобное видение – результат морковной диеты пилотов.

В зимнее время становятся актуальны овощи в замороженном виде. Их также с легкостью можно использовать в здоровом питании. Польза и вред замороженных продуктов – давний спор. Есть исследования, показывающие, что замороженные продукты не только не отстают от свежих по питательности, но в ряде случаев превосходят их. Выращенные и замороженные в сезон продукты, на мой взгляд, куда полезнее «искусственных» зимних фруктов и овощей. Ведь для такой заморозки отбираются только плоды высшего качества! Химический состав в результате заморозки, может быть, и несет некоторые «боевые потери», но основная польза все-таки сохраняется. Размораживать такие продукты следует быстро, желательно непосредственно на сковородке. А чтобы процесс протекал еще веселее, замороженные овощи можно посолить (вспоминаем физику – температура замерзания соленого раствора ниже, чем дистиллированной воды). Приготовленным овощным смесям желательно предпочитать монокультуры, например брокколи или паприку.

Замороженные овощи и фрукты (только более высокого качества) можно заготовить и самим – из урожая, собранного на собственном участке. При этом не нужно ни соли, ни сахара, ни банок. Помыли овощи, порезали, расфасовали по небольшим пакетикам – и в морозильник. Морозить можно практически все – от лука до петрушки. Разве что переросшими кабачками не стоит занимать морозилку – они слишком водянистые.

Теперь поговорим о составе нашего овощного рагу. Ассортимент участников практически бесконечен. Поэтому изначально отметим аутсайдеров: картофель, морковь, свекла (к этому, скорее всего, уже привыкли), консервированные фасоль, горошек, кукуруза. Все остальное – можно!

Про масло

То, что лишний жир в рационе питания ведет к лишнему весу, ни для кого уже не секрет. Но растительные нерафинированные масла, безусловно, заслуживают определенной индульгенции. В умеренных количествах они даже борются с нашими жировыми запасами. Кроме того, растительные масла содержат массу полезных веществ, в том числе незаменимых компонентов для нормального функционирования всего нашего организма. Можно быть вегетарианцем или соблюдать пост. Но без растительного масла обойтись никак нельзя.

Пару столетий назад русский крестьянин открыл для себя уникальные свойства американского цветка гелиотропа и наладил производство дешевого и вкусного масла. В то время подсолнечник был растением декоративным и услаждал взор, а не «чрево». Уже через несколько лет обширные поля Российской империи покрылись жизнерадостными цветами. Подсолнечник стал так популярен, что вытеснил традиционные для России масличные культуры – коноплю и орех. Несколько поколений россиян с упоением вкушали блюда с запахом семечек.

Пока не надоело. Чтобы удовлетворить растущие вкусы потребителей, масло стали очищать. Да так увлеклись этим процессом, что довели его до полного отсутствия каких-

либо намеков на исходный продукт. К сожалению, вместе с запахом рафинированное масло потеряло целый ряд полезных свойств.

Вскоре на прилавках появились и другие масла – оливковое, кукурузное, кунжутное, тыквенное, льняное, горчичное. Но они так и не вошли в массовую русскую кулинарию, уступая знакомым нам конкурентам, хотя уже без вкуса, цвета и запаха.

Так как наша цель – получить максимум пользы из продуктов питания, игнорировать богатый мир растительных масел просто преступно. Использовать в блюдах мы будем только нерафинированный продукт. И если это импортное масло, то на этикетке непременно должно быть указано – «extra virgin».

Традиционное оливковое масло – самый распространенный в историческом плане растительный жир. Даже само английское слово oil (масло) обозначает именно продукт из оливок.

Оливковое масло не только полезно, но еще и удивительно разнообразно. Италия, Испания, Португалия, Греция вечно соперничают друг с другом за титул главного «оливкового» государства. Каждая оливковая роща дает свой уникальный урожай. Такие масла оценивают и классифицируют на государственном уровне. Некоторые марки становятся региональными продуктами, как хорошее брендовое вино. Такой знак почета всегда гордо красуется на этикетке. Конечно, подобные шедевры в наших супермаркетах встречаются крайне редко. Крупные производства смешивают урожай с больших площадей. Индивидуальность вкуса при этом утрачивается, но полезные свойства масла полностью сохраняются.

> Раскрою вам один секрет: как не потеряться в магазине и выбрать действительно качественный продукт. Дело в том, что качество масла определяется его кислотностью. Внимательно изучив этикетку, вы найдете там цифру, выраженную в процентах. Чем ниже кислотность, тем выше качество масла. Лучшие масла имеют кислотность менее 0,3%.

Но в бочке меда всегда есть место ложке дегтя. Даже при однократном нагревании нерафинированные, нефильтрованные масла изменяют свою структуру (некоторые источники даже упоминают о канцерогенах). На мой взгляд, не стоит этого бояться! Чтобы в составе масел появились пероксиды (а именно они и приводят к некоторым формам рака), оно должно либо протухнуть, либо длительно и очень сильно нагреваться. Последний факт в условии бытовой кухни практически невозможен. А качественный продукт (как я смею надеяться) не рискует задержаться в вашем холодильнике. Поэтому используйте полюбившееся вам масло как для салатов, так и для приготовления горячих блюд.

Экономные европейцы, не желая переплачивать за потерянный аромат масла, для жарки используют более бюджетные варианты. Например, смесь рафинированного масла с маслом первого холодного отжима. На этикетке вместо «extra virgin» в этом случае будет указано – «pure».

Если же вам не нравится характерный привкус оливок, семечек или орехов, постарайтесь найти то масло, которое полюбите.

Про кисломолочные продукты

Для наиболее правильного и результативного прохождения моей методики существенную роль играют кисломолочные продукты. Помните обаятельного проходимца Паниковского из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», который очень любил кефир и учил своего «компаньона» Балаганова: «Шура, пейте кефир. Он очень полезен для здоровья»? Это утверждение Михаила Самуэльевича недавно в очередной раз подтвердили американские ученые.

Оказалось, что повышенное количество кальция стимулирует продукцию кальцитриола – гормона, который, помимо прочих своих задач, заставляет жировые клетки отдавать жир. Причем особенно охотно организм расстается с жиром в самых проблемных местах – области живота и талии.

Немецкий диетолог доктор Земел установил, что недостаток кальция в организме способствует повышению уровня специфических гормонов, которые, в свою очередь, провоцируют набор веса. При этом биодобавки, содержащие кальций, проблему, как правило, не решают. Чтобы нормализовать обмен веществ, организму необходим только натуральный кальций, поступающий с молочными продуктами. Ученые пришли к выводу, что кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, наиболее эффективен по сравнению со всеми другими видами кальция. Они рекомендуют заменять часть пищевых продуктов кефиром и творогом, чтобы стимулировать процессы похудения.

Микроорганизмы, входящие в состав таких смесей, не патогенны, не токсичны и содержатся там в достаточном количестве. Их задача – в первую очередь обеспечивать организм ценным животным белком, а также восстанавливать правильный баланс кишечных микроорганизмов. Кишечная микрофлора, хоть на слух и звучит не слишком-то романтично, играет важнейшую роль в нашей жизни. По сути, это сосредоточение иммунитета взрослого человека. Полезные бактерии создают на поверхности кишечника барьер, не позволяющий их конкурентам – болезнетворным микроорганизмам – причинить нам какой-либо вред. Кроме того, они доводят до конца процесс пищеварения, расщепляя съеденную еду до простейших элементов. Некоторые из них сохраняют жизнеспособность при прохождении через кислотную среду желудочно-кишечного тракта и не погибают при правильном хранении. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые другие напитки, обогащенные бифидофлорой.

Какой из них выбрать? Здесь каждый решает сам – все зависит от вкусовых пристрастий и финансовых возможностей. Но перед покупкой я бы непременно обратил внимание на дату изготовления и срок годности. Разумеется, лучше всего выбирать самый свежий продукт, ведь живые бактерии гибнут достаточно быстро.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Вначале кефир распространился по всему Кавказу и Крыму и лишь затем проник в Россию и Западную Европу. Кефирные грибки раньше назывались кефирными зернами. Они представляют собой небольшие комочки различной формы серовато-желтого цвета. Горцы называли эти зерна «пшеном пророка» и приписывали им Божественное происхождение. Среди кавказских народов давно существовала легенда, что когда-то Аллах вручил кефирные зерна благочестивому старцу из племени карачаевцев и научил старца с помощью этих зерен приготовлять из молока напиток, употребление которого избавляет от болезней и сулит долголетнюю жизнь. При этом Аллах завещал эти зерна только честному и правдивому роду карачаевцев и запретил продавать или дарить их другим племенам, особенно иноверцам. Нарушение запрета грозило тем, что грибки могут погибнуть и кефир выродится. Поэтому добыть кефирные грибки даже горцам Северного Кавказа было чрезвычайно трудно. Единственной возможностью даже для соплеменника приобрести грибки была их кража. Кавказцы считали грехом дарить зерна даже своим дочерям, выходившим замуж, и по принятому обычаю те должны были красть у родителей священные грибки. Сценарий «кражи» грибков был разработан до мелочей.

Обычно сосед крал грибки у соседа, разумеется, с ведома последнего, а уж потом проходил миролюбивый торг. Этот высший запрет несколько веков сдерживал распространение кефирных грибков за пределы Северного Кавказа.

В течение нескольких столетий горцы Северного Кавказа готовили кефир таким примитивным способом. Они заливали молоко в бурдюк, вносили туда закваску, завязывали бурдюк, выносили его к дороге напротив дома, и каждый из проходивших мимо по установившемуся обычаю пинал этот бурдюк. Солнечный свет создавал определенный температурный режим в бурдюке, а постоянное встряхивание бурдюка способствовало более активному перемешиванию молока с закваской, и брожение в молоке проходило более интенсивно.

Иногда закваску в налитое в бурдюк молоко даже не добавляли. Дело в том, что в складках бурдюка сохранялось какое-то количество кефирных грибков и они вызывали брожение в новой порции молока.

Массовое производство кефира в России началось с почти детективной истории. В 1908 г. московский молокозаводчик Бландов решил наладить у себя производство кефира. Для этого в район Кисловодска была послана двадцатилетняя красавица Ирина Сахарова, которая хорошо разбиралась в молочном деле.

Она решила раздобыть грибки у одного местного князя Бек-Мирзы Байчарова. Князь и его сын, будучи очарованы красотой Ирины, обещали удовлетворить ее просьбу, но выполнить свое обещание не спешили.

Однажды в поездке по Кавказу на Ирину напали всадники в масках… Очнулась она в незнакомой сакле. Через некоторое время к ней явился сын князя, молодой Бек-Мирза. Извинившись за обычай горцев красть невест, он предложил Ирине выйти за него замуж. Она категорически отказалась. И как раз во время объяснения молодого князя с Ириной в дверь застучали жандармы. Через некоторое время состоялся суд над Бек-Мирзой. Судья пытался помирить князя с Ириной, на что находчивая пленница заявила: «Я могу простить князя, но только при одном условии: пусть князь подарит мне 10 фунтов кефирных грибков». Князю ничего не оставалось, как согласиться. На следующее утро Бек-Мирза прислал Ирине кефирные грибки и вдобавок огромный букет цветов.

Имея грибки, смелая и находчивая девушка еще месяц после этого скрупулезно по крупицам собирала рецепты изготовления кефира горцами. Возвратившись в Москву, она приступила к изготовлению кефира, и вскоре первые бутылки с этим чудесным напитком появились в Боткинской больнице. Объем производства не превышал 1 тонны в сутки и направлялся только по больницам.

Поддержать нашу собственную микрофлору – одна из основных задач здорового питания. Однако особенности современного питания, недостаток пищевых волокон в рационе, вредные привычки, частое употребление антибиотиков могут нанести серьезный ущерб нашим «защитникам».

Не стоит забывать, что в кисломолочных продуктах находятся живые микроорганизмы. Они по-своему капризны, не любят длительного хранения, перепадов температур, требовательны к химическому составу среды. Различные виды бактерий определяют тип кисломолочного напитка. Классический йогурт получают, например, методом сквашивания молока болгарской кисломолочной палочкой и термофильного стрептококка. Продолжительность

жизни этих микробов всего около 5–7 дней. Поэтому и напиток со сроком годности 2 недели не может являться йогуртом.

«Живые» йогурты не могут храниться больше недели и содержать кусочки свежих фруктов – они несовместимы с кисломолочной средой. На этикетах ищите информацию о содержащихся в продукте бифидобактериях – их должно быть не менее 10 млн КОЕ/г.

А в производстве кефира участвуют более 10 видов микроорганизмов, поэтому он может быть таким «разным» на вкус. В процессе размножения кисломолочные бактерии и грибки выделяют целый ряд веществ, определяющих свойства и вкус напитка. Консистенция йогурта становится плотной благодаря углеводам, выделенным болгарской палочкой.

Чтобы получить по-настоящему правильный, вкусный и полезный продукт, кисломолочные напитки желательно готовить самостоятельно. Закваску из бактерий или грибков можно приобретать в аптеках или заказать в Интернете.

А можно поступить проще. Вскипятить молоко, остудить его до температуры тела и добавить уже готовый кефир, йогурт или другой понравившейся вам кисломолочный напиток. На следующий день при благополучном стечении обстоятельств (и изначально качественном молоке) в вашем распоряжении будет целая кастрюля любимого кисломолочного напитка.

Клетчатка

Клетчатка – уникальное пищевое волокно, которое помогает предотвратить или облегчить течение многих болезней цивилизованного мира. Она способствует росту благоприятной микрофлоры в кишечнике, так как является питательной средой для бактерий и незаменима в комплексном лечении дисбактериозов кишечника. А некоторые виды бактерий имеют неоценимое значение для нормализации обмена веществ.

Клетчатка (или пищевое волокно) – это лишь общее название целой группы веществ растительного происхождения, которые придают столь привычный упругий вид знакомым нам с детства овощам, фруктам, злакам. В сущности, клетчатка – это своеобразный плотный ячеистый скелет большинства растений на земле. Если бы мы разобрали на составляющие любой овощ или фрукт, как домик, построенный из пищевого волокна, то клетчатка была бы стенами этого дома, кирпичом, из которого он построен, да и цементом, на котором держатся эти кирпичики, и даже обстановкой внутри этого дома. По содержанию в продуктах среди разновидностей клетчатки на первом месте стоят пищевые отруби (53–55% волокон) и, конечно, овощи (20–24%).

Всю клетчатку условно подразделяют на два вида – растворимая и нерастворимая. И хотя в большинство продуктов входит как тот, так и другой вид, один из них, как правило, всегда преобладает:

● Растворимая – способная растворяться бактериями и ферментами нашего организма. Ее, к примеру, можно найти в мякоти яблока или кожуре огурца.

● Нерастворимая – та, что транзитом проходит через весь желудочно-кишечный тракт, не усваивается и практически не подвергается изменениям – отруби (оболочка зерна).

Отруби представляют собой одну из разновидностей нерастворимой клетчатки – растительного волокна. И что особенно важно – это полностью натуральный продукт мукомольного производства, который состоит из оболочек зерна и небольшого количества неотсортированной муки. Это побочный продукт мукомольного производства. В зависимости от

вида перерабатываемого зерна отруби бывают ржаные, пшеничные, рисовые, гречишные, ячменные, овсяные, просяные и т. д.

Пищевая клетчатка, содержащаяся в отрубях, является одной из форм сложных («хороших») углеводов. Отруби содержат комплекс необходимых человеку витаминов группы В, которые непосредственно участвуют в жировом обмене. В состав отрубей, кроме того, входят витамины РР, Е, а также провитамин А (каротин). Отруби богаты различными минеральными веществами – калием, магнием, хромом, медью, селеном и т. д. Благодаря такому составу они являются незаменимым диетическим продуктом, особенно важным дополнением к рациону больных ожирением.

> Отруби противопоказаны в период обострения различных заболеваний: гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозиях желудочно-кишечного тракта, спайках в брюшной полости, энтеритах и колитах, диарее. После того как острый период пройдет, отруби можно употреблять, начиная с малых доз.

Однако главное достоинство отрубей – высокое содержание тех самых пищевых волокон. Они регулируют работу кишечника, улучшают микрофлору толстой кишки, способствуют выведению холестерина, снижению уровня сахара в крови. Этими свойствами отруби несколько напоминают активированный уголь. Благодаря пустотелой и волокнистой структуре они способны поглощать воду и слизь (в пять раз больше своего веса). Их очищающее действие обусловлено именно пустотелостью их волокон. А как известно, природа не терпит пустоты. Попадая в желудочно-кишечный тракт, отруби начинают активно впитывать в себя все то, что накопилось в нашем кишечнике за долгие годы. Они захватывают слизь, забивающую с годами микроворсинки и дивертикулы (складки) нашего кишечника. Очищая его поверхность, отруби способствуют полному соприкосновению стенок кишечника с пищей.

Сами по себе отруби имеют низкую пищевую ценность и почти не усваиваются в кишечнике. Но, проходя по пищеварительному тракту, они способны накапливать в себе жидкость (100 г отрубей способны впитать в себя до 400 г воды) и разбухают, создавая ощущение сытости. Тем самым они способствуют подавлению чувства голода и уменьшению количества потребляемой пищи.

При этом вполне логично, что обязательным условием их применения является увеличенное употребление жидкости до 1,5–2 л в сутки. Без этого условия клетчатка перестает выполнять адсорбирующую функцию. Имея пористую структуру, отруби, как маленькие уборщики, способны адсорбировать желчные кислоты, токсины, связывать и выводить нитраты, попадающие в организм с овощами и фруктами. Они ускоряют продвижение пищевого комка по кишечнику, улучшая перистальтику толстой кишки, помогая в формировании стула, действуя как безотказное средство борьбы с запорами. Отруби создают большую мягкую массу, которая ускоряет моторику кишечника, выводят из организма продукты распада и излишек жиров. Регулярное употребление отрубей может избавить от ставших привычными запоров и предотвратить их появление в будущем. Происходит восстановление нормального рефлекса опорожнения кишечника.

О воде

Несомненно, нужно учитывать и баланс воды в организме. Вода в среднем составляет около 70% массы нашего тела. Она присутствует во всех органах и тканях, пропитывая их как губку. Не только кровь, но даже кости на четверть состоят из воды. По данным ВОЗ

(Всемирная организация здравоохранения), 80% всех заболеваний в своей этиологии имеют или систематическое обезвоживание организма, или употребление некачественной питьевой воды! И это достаточно компетентный источник, чтобы без иронии отнестись к полученной информации. В организме нет ни одного процесса, связанного с обменом веществ, который проходил бы без участия воды.

Плохо увлажненная, а следовательно, недостаточно размягченная пища, например при еде всухомятку, не может полноценно пройти все необходимые стадии пищеварения. Сухой пищевой комок травмирует стенки желудка, повышается концентрация солей и кислот, что приводит к развитию гастритов и язв. В дальнейшем такой сухой комок с трудом продвигается и по кишечнику, образуя застойные зоны, где он задерживается, разлагаясь и вызывая метеоризм, колиты и общую интоксикацию организма.

При непосредственном участии воды проходят все биохимические реакции внутри нашего организма. Ведь вода является универсальным растворителем. Строительный материал для постоянного обновления организма (то есть для синтеза белков) и источники энергии (углеводы), кислород, гормоны и ферменты циркулируют в межклеточном пространстве и поступают в клетки, будучи растворенными в воде. А продукты обмена веществ выводятся из клеток и из организма также в растворе. Вода «входит и выходит» через особые каналы, расположенные в плазматической оболочке клеток и называемые «аквапоринами» (за их открытие двум американским ученым – Питеру Агре и Родерику Маккинону – была присуждена в 2003 году Нобелевская премия по химии).

При выполнении физических нагрузок жирные кислоты из жировых клеток (адипоцитов) попадают в кровь, а оттуда – в митохондрии мышечных клеток. Там они успешно сгорают, их метаболиты выводятся с той же кровью и, в конце концов, попадают в печень. В предыдущей главе мы выяснили, что все метаболиты, образующиеся при распаде жиров, покидают организм через печень с желчью. Соответственно продукция желчи значительно возрастает. Но в связи с давлением жировой ткани в области живота внутренние органы несколько смещаются. Поэтому при ультразвуковом исследовании в заключении часто пишут: «Холедох искривлен».

Холедох – это проток, соединяющий желчный пузырь и протоки поджелудочной железы с двенадцатиперстной кишкой. По нему желчь и ферменты поджелудочной железы попадают в кишечник. Но если холедох искривляется, то и отток желчи по нему нарушается, а учитывая, что желчи образуется намного больше и ее состав меняется, нетрудно предположить, что это приведет к ее застою, воспалению желчного пузыря и образованию в нем камней. Именно поэтому употребление необходимого количества воды является профилактикой сгущения желчи и образования камней. Каких-то других достоверных данных о том, что обильное употребление воды способствует активному похудению, лично у меня нет. По крайней мере, в серьезной научной литературе я их пока не встречал! Все остальное из серии ОБС (одна бабка сказала).

Поэтому пейте себе на здоровье достаточное количество качественной и очищенной воды. Не чая, кофе, молока или компота, а именно воды сырой, чистой, желательно структурированной. Не для похудения, а для профилактики возможных осложнений в этот трудный для организма период.

> Недостаток воды является причиной повышенной концентрации солей в межклеточном и внутриклеточном пространстве. При этом нарушается кислотно-щелочной баланс не только клеток, но и целых органов. А откладывающиеся соли становятся причиной развития таких заболеваний, как остеохондроз, полиартрит, почечнокаменная болезнь, калькулезный холецистит.

Вода выводится через дыхание, потовые железы, мочеиспускание и дефекацию. Сколько именно, зависит от множества факторов. Парадоксально, но чем меньше ее поступает, тем больше жидкости удерживает наш организм. Именно поэтому вес (не жир) плохо уходит в сильную жару. Когда воды в организме мало, то почти вся она находится в межклеточном пространстве в связанном состоянии. К молекулам воды присоединяются другие вещества, образуя сложные громоздкие комплексы с солями, сахарами, кислотами, алкоголем, продуктами метаболизма, другими химическими веществами. Эти образования физически не способны просочиться через маленькие поры в мембранах клеток. Вода в организме вроде бы есть (иногда ее даже слишком много, и мы называем это задержкой жидкости, отеками), но в клетки не проникает, в результате чего тормозится весь клеточный метаболизм, а продукты обмена вовремя не выводятся. Естественно, человек чувствует непонятное недомогание, усталость, причина которых буквально растворена в воде. Можно пить литрами и не накапливать воду. Нормально работающая система выделения выведет ее за несколько часов.

Главная задача любого организма – поддержание водно-солевого баланса. Именно соль заставляет какую-то часть воды составлять ей компанию вне клеток (осмотическое удержание воды солью). Она регулирует количество воды, которое удерживается снаружи клеток. По существу, в организме два «океана» воды: один удерживается внутри клеток, а другой – снаружи. Здоровое состояние зависит исключительно от тонкого баланса между объемами этих двух «океанов», который достигается с помощью регулярного приема воды и соли в нужных пропорциях, а также богатых калием фруктов и овощей.

После употребления соленой пищи (соленая рыба, сыр, копчености и т. п.) всем хочется пить, и мы, мучимые жаждой, естественно, пьем. И пьем немало! Эта вода пробудет внутри вас ровно столько, сколько потребуется, чтобы вывести из организма излишек соли, а это может затянуться не на одни сутки. Поваренная соль (хлорид натрия) в организме присутствует в виде так называемого изотонического раствора с примерной концентрацией 0,9–1%. То есть каждый лишний грамм соли, прежде чем покинет организм, будет удерживать 100 мл воды.

Соответственно 10 г соли задержат уже литр воды, и это обеспечит прибавку веса на целый килограмм. Для справки: 10 г соли содержится в 100 г соленой и в 50 г сушеной рыбы.

Та же ситуация развивается при употреблении алкоголя. 100 г чистого спирта способны задерживать в организме до двух литров воды! Алкоголь и продукты его распада требуют от организма разведения его водой до менее токсичных концентраций. Вспомните хотя бы ваше отекшее лицо утром, после употребления накануне чрезмерного количества спиртного. Представляете теперь, сколько воды может задержаться в одном только этом лице!

Употребление жидкости непосредственно во время или сразу после еды приводит к смыванию части пищеварительных соков в нижележащие отделы кишечника. В результате пища какое-то время будет находиться в желудке, ожидая выделения новой порции соков. Это приводит к систематическому перенапряжению секреторного аппарата желудка и двенадцатиперстной кишки и, как следствие, к развитию реактивного воспаления этих органов. К тому же вода, выпитая сразу перед едой, приводит к разбавлению желудочного сока, и он перестает быть губительным для микробов, попавших с едой в пищеварительный тракт, а значит, увеличится риск развития желудочно-кишечных инфекций. В дальнейшем это выливается в хроническое расстройство кишечника, понижение кислотности, гастрит и колит.

Вполне логично было бы предположить, что питье воды или других жидкостей во время еды должно замедлить пищеварение в желудке за счет разбавления желудочного сока,

но недавние наблюдения, проведенные у здоровых людей, не подтвердили этого. Оказалось, что все зависит от исходного характера желудочной секреции (концентрации соляной кислоты и пепсина в желудке) и состава пищи. У молодых и здоровых людей, не имеющих проблем с желудком, употребление воды даже непосредственно перед приемом пищи на пищеварительный процесс существенно не повлияет, так как секреторная активность у них не нарушена и новая порция желудочного сока выделится очень быстро.

> Пейте не столько много, сколько постоянно! В течение всего дня. Пить воду желательно за 5–10 минут до еды. В таком случае жидкость не уносит из желудка только что выделенные пищеварительные соки.

Пожилым людям и пациентам, имеющим проблемы с желудком, постоянно принимающим ферментные препараты для поддержания пищеварения, надо беречь собственные пищеварительные ферменты и не пить воду непосредственно перед едой. Различные целители и так называемые «пропагандисты здорового образа жизни» часто ссылаются на некие народные традиции в употреблении воды. Я не поленился и изучил особенности и традиции питания в Древней Руси. В большинстве своем они гласят, что воду нужно пить не позже чем за 20–30 минут до еды или не раньше чем через 1,5–2 часа после. И что объединяет пищевые традиции народов разных стран – во всех практикуется питье жидкостей во время еды. Различия заключаются лишь в характере самой жидкости. Где-то это может быть вода, а где-то – разбавленное или неразбавленное вино, квас, чай, нежирные кисломолочные напитки и т. д. В любом случае я считаю, что правильнее всего вопрос об употреблении воды или иных жидкостей во время еды решать индивидуально с каждым пациентом. Особенно это касается лечебных и лечебно-столовых минеральных вод, пить которые следует только по специальным показаниям и назначениям врача.

Если во время похудения вы вдруг ненароком бросили взгляд на еду и почувствовали голод (а время приема пищи еще не пришло), выпейте стакан щелочной воды малой и средней минерализации. Нейтрализуя уже выделенный желудочный сок и смывая его в кишечник, эти напитки существенно снижают аппетит. Они снимают первый самый острый приступ голода, что в дальнейшем помогает ограничивать количество пищи и насыщаться меньшим количеством еды.

Но я позволю себе не согласиться с этими цифрами! Давайте опять рассуждать логически. Мне кажется, однозначного подхода к этому вопросу в принципе не может быть. Нам постоянно талдычат, что нужно выпивать в течение дня два литра воды, даже не уточняя при этом, в какой местности мы проживаем. На мой взгляд, для россиян это чересчур много! Ведь все люди разные. Все зависит от того, в каком режиме работают почки, легкие, кожа и желудочно-кишечный тракт, через которые вода покидает тело. Главный показатель, на который стоит ориентироваться, – это ощущение комфорта. Обычно мы осознаем жажду, когда организм уже ощущает сильный недостаток жидкости и заявляет об этом в полную силу. Один человек постоянно потеет, другой ходит «сухой как лист». Один живет в условиях тропического зноя, другой на крайнем севере. Чем больше мы пьем, тем обильнее потеем. По данным исследований, любители прохладительных напитков в жару теряют до 12 литров (!) жидкости в сутки. А вместе с ней из организма уходит до 30 г поваренной соли, которая как раз и удерживает жидкость в тканях. Вот и получается замкнутый круг: чем больше пьешь, тем еще больше этого хочется.

> Согласно рекомендациям Американской Академии наук, средняя физиологическая потребность в жидкости оставляет 3,7 литра в сутки для мужчин и 2,7 литра для женщин. Минимум 8 стаканов в день!

Для более точного определения необходимого количества жидкости разделите ваш вес пополам и получите необходимое ежедневное количество жидкости в унциях (1 унция – приблизительно 30 г).

Согласно британскому диетологическому руководству образца 1945 года, взрослому человеку необходимо употреблять 64 унции, или 1811 г, воды в день. В десятках более поздних научно-популярных изданий эти данные приводятся в предельно упрощенном виде: «пейте по 8 стаканов воды в день, и проблемы со здоровьем вам не грозят».

Все по-разному теряют влагу, поэтому необходим индивидуальный подход к решению этого вопроса! Ведь чрезмерное употребление воды тоже может привести к весьма нежелательным последствиям, связанным с нарушением баланса минеральных веществ. В крайних случаях возможно даже так называемое «водное отравление» – оно нередко наблюдается у бегунов-марафонцев. Конечно, самый надежный индикатор потребности организма в жидкости – жажда. Но полностью полагаться только на чувство жажды не стоит. Иногда оно неадекватно информирует нас о необходимости влаги.

Запор – это тоже сигнал, что ваш организм обезвожен. В этом случае говорить о естественном самоочищении не приходится, и все нечистоты из кишечника начинают интенсивно впитываться вместе с остатками воды.

В общем, я считаю, что 4–5 стаканов воды в день вам будет вполне достаточно. Исключение составляет первый этап методики, когда из организма потоком выходят продукты распада жирных кислот и другие побочные метаболиты. В этот период необходимо не менее полутора литров воды в сутки. Разумеется, это правило действует только в отношении людей с ненарушенной мочевыделительной системой.

Причем чай, кофе и вода – это не одно и то же! Эти напитки лишь усиливают потребность организма в воде. Они содержат кофеин, а он сам по себе является мочегонным. Многие, наверное, замечали, что через несколько минут после чашки крепкого кофе мы обычно бежим в туалет? Это не значит, что эти чудесные напитки вам противопоказаны. Пейте их столько, сколько хотите, но контролируйте общий баланс воды и помните про равномерность ее употребления.

Ночью мы обычно ничего не пьем, и утром наш организм частично обезвожен. Поэтому начните свое утро со стакана воды. Только выпейте его не спеша. Пусть это будет вода комнатной температуры, ведь давно доказано, что именно такая вода лучше всего утоляет жажду, особенно после продолжительного сна. Что же касается остальных суток, то примерно 80–90% дневного рациона вы должны выпить в промежутках между приемами пищи.

Еще один более точный показатель – цвет мочи. Если она светло-желтая, значит, вы выпиваете достаточно жидкости. Если темно-желтая – «не дайте себе засохнуть».

В нашем продолговатом мозге центры голода и жажды находятся рядом. Потому, когда центр жажды активизируется, «по соседству» начинает «беспокоиться» и центр голода. Наш организм не может сразу понять, чего ему больше хочется – есть или пить, и поэтому требует всего и сразу. Недостаток жидкости в организме сравним со стрессом от голода. Испытывая обезвоживание, человек начинает потреблять большее количество пищи. Результат этого, я думаю, всем очевиден. Пить воды меньше реальных физиологических потребностей нельзя! Употреблять воду надо равномерно в течение всего дня!

Как же это осуществить? Своим пациентам я обычно рекомендую поставить на рабочий стол (в машину, у компьютера и т. д.) бутылку с водой, предварительно обмотав ее ярким скотчем. Это должен быть необычный предмет на вашем столе, который все время будет при-

тягивать взгляд своим ярким видом. Правило простое: взглянули на бутылку – отпили воды. Сколько пить, решайте сами, прислушиваясь к своим потребностям. Это может быть стакан или всего лишь глоток воды. Главное – не сколько воды вы сможете выпить за сутки. Главное – равномерность ее поступления в организм согласно вашим индивидуальным потребностям.

Есть еще одна маленькая хитрость. Наливая себе воду в стакан, мы всегда невольно недоливаем ее. Подсознательно мы предполагаем, что можем не выпить все, что налили, и куда тогда девать остаток? Выливать жалко, а на столе в стакане вода станет теплой и соберет в себя много пыли в течение дня. Поэтому своим пациентам я рекомендую пить воду, не наливая ее в стакан. Прямо из бутылки, воспользовавшись возможностями крышки «спорт-лок». При этом вы всегда выпьете ровно столько воды, сколько захотите. Не больше, но и не меньше! Говорить о качестве этой жидкости, думаю, вам уже не надо.

Несколько слов об этапах методики и их задачах

Вся методика условно делится на три этапа.

Первый этап – так называемый подготовительный период, или начальный этап. Он длится всего 2–3 недели. Главная его задача – снятие зависимости, то есть отучение организма, от «быстрых углеводов» и одновременная мягкая очистка желудочно-кишечного тракта с восстановлением нормальной, базовой микрофлоры кишечника. За это короткое время мы должны перестроить организм таким образом, чтобы он в дальнейшем смог усваивать максимальное количество потребляемого белка из минимального количества белковых продуктов. На этом этапе человек приучается к посильной физической нагрузке в виде обычной ходьбы и получает свой первый весомый результат (при идеальном раскладе – минус 5 кг), который значительно поднимает мотивацию и веру в успех.

Второй этап – основной. Главная цель этого этапа – непосредственное стабильное снижение веса на фоне дальнейшей нормализации работы всех органов и систем организма. Этот период продолжается до того момента, пока вы не приблизитесь к оптимальному для вашего организма весу. О том, как рассчитать этот вес, вы наверняка уже знаете из моих предыдущих книг: «Победа над весом»[1] и «Худеем с умом»[2]. На втором этапе ограничения уже не такие жесткие, как в первые две недели, и переносятся они обычно довольно легко.

Постепенно вы примете и полюбите образ жизни, который ведет вас к снижению веса. Вы будете полноценно питаться. Порции будут немаленькие, и со временем вы непременно научитесь получать удовольствие от полезных продуктов. На этом этапе потеря веса должна составлять в среднем 100–200 г в день. Конечно, вы понимаете, что это усредненные цифры. Продолжаем выполнять ежедневную ходьбу и в конце второго этапа начинаем постепенно вводить силовые элементы в физическую нагрузку.

Я считаю абсолютно бессмысленной и порочной практику жесткого прессинга в отношении пациентов. Нельзя заставлять человека соблюдать пусть заведомо эффективный, но достаточно тяжелый для него режим питания, заранее предполагая всю бесперспективность выбранного решения. Какой в этом толк, если он морально не готов и физически не способен выдержать предлагаемый курс? Поэтому делаем все постепенно, не насилуя собственный организм.

Третий этап – завершение методики и дальнейшее удержание веса. Важно грамотно начать методику, но не менее важно правильно ее завершить! Весь третий этап длится от года до полутора лет. За это время ваш организм постепенно привыкнет к новым формам и объемам. Вам уже не понадобятся обязательные систематические физические нагрузки. Вся физическая активность будет заключаться в обычной повседневной ходьбе под контролем маленького приборчика – шагомера. Подобная необременительная физическая активность поможет вам предотвратить повторное увеличение массы тела не только в результате затраты энергии, но и благодаря улучшению настроения, появлению чувства самоуважения, способности контролировать свое пищевое поведение. В отношении питания останется всего несколько простых правил сочетания продуктов. Это будет так же просто и неутомительно, как чистить зубы по утрам.

---

[1] Ковальков А.В. Победа над весом. Методика доктора Ковалькова / Ковальков А. В. – М.: Эксмо, 2011. – 656 с.

[2] Ковальков А.В. Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова / Ковальков А. В. – М.: Эксмо, 2012. – 400 с.

В этой книге я и предлагаю вам стандартные усредненные схемы питания. Определить конкретную причину избыточного веса и наметить способы борьбы с ней можно, прочитав мои книги «Победа над весом» и «Худеем с умом».

В целях сохранения вашего здоровья я рекомендую самостоятельно приступать к моей методике только при отсутствии серьезных хронических заболеваний. В случае наличия в анамнезе диабета или других эндокринных заболеваний необходим постоянный контроль врача-диетолога или эндокринолога. Главный принцип здесь – «не навреди!». Если у вас уже имеется значительный избыточный вес (40 кг и более), для предотвращения нанесения ущерба вашему организму я также настоятельно рекомендую все этапы лечения проводить только под непосредственным контролем любого опытного врача. Этот врач не должен давать вам рекомендаций по питанию, он должен лишь обследовать вас, исключить наличие у вас серьезных системных заболеваний и в дальнейшем контролировать состояние вашего здоровья. Ничего больше от него не требуется!

Перед тем как приступать к «борьбе с весом», необходимо выяснить основную причину появления избыточного веса. Для этого я настоятельно рекомендую перед началом применения этой методики пройти хотя бы элементарный медицинский осмотр в районной поликлинике, сдать общие анализы и получить необходимые рекомендации вашего лечащего врача. Это поможет выявить сопутствующую патологию и исключить возможные эндокринные нарушения. Правильно установленная причина развития ожирения – залог успешного лечения. Лечить ожирение, не зная точно, почему конкретный человек склонен к избыточному весу, – это все равно что блуждать в темноте. Причин, приводящих к развитию ожирения, может быть несколько. И в каждом случае методика должна изменяться. Но есть определенная основа, опираясь на которую выстраивается любая концепция лечения.

Итак, начинаем! Первый этап

Первый этап. Неделя первая. Первый день

6.00–7.00 – подъем, выпиваем стакан воды, «чистим перышки», т. е. приводим себя в порядок и отправляемся на прогулку.

6.30–7.30 – гуляем, меняя темп ходьбы. Если нет возможности выйти на прогулку, становимся на беговую дорожку или садимся на велотренажер. Воду в это время можно и нужно пить без ограничений. Как вариант – можно сделать себе зеленый чай с различными добавками: лимоном, корицей, мятой.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В зеленом чае содержатся катехины – субстанция, заставляющая тело сжигать больше калорий. Выпивая 3–6 чашек зеленого чая в день, можно ускорить расходование энергии до 40%. Плюс в чае есть ряд антиоксидантов, влияющих на гормон лептин, отвечающий за аппетит.

Зеленый чай с лимоном

Вскипятить воду. Заварочный чайник промыть, обдать горячей водой, он должен согреться. Накрыть заварочный чайник полотенцем (он не должен остыть), а чайник с кипятком открыть (нам не нужен крутой кипяток). На мелкой терке счищаем с лимона (можно и апельсина, и грейпфрута) цедру и отправляем ее в заварочник, туда же самый просто зеленый чай (постарайтесь брать не ароматизированный чай, без жасмина, ягод и т. д. – они лишь перебьют вкус). Наливаете горячую воду, накрываете полотенцем и даете чаю хорошенько настояться. Пока вы будете собираться на прогулку, чай успеет хорошо завариться.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Лимон в несколько раз усиливает полезные свойства чая, в частности лимонный сок в 7 раз увеличивает количество катехинов (флавоноидов, обладающих антиоксидантными свойствами) зеленого чая. А еще в лимонах есть пектин – природная растворимая клетчатка и желеобразователь. Он поглощает жир в кишечнике и замедляет процессы пищеварения. В итоге человек ощущает насыщение, даже съев мало. Американские же специалисты уверены, что лимонная кислота и пектин замедляют всасывание сахара после поглощения пищи. Витамин С помогает вырабатывать карнитин, помогающий нам сжигать жир.

Добавьте в него пару долек лимона и остудите кусочком льда – теперь вы смело можете брать его с собой на тренировку. Прогулка с таким напитком будет не только приятной, но и полезной.

7.30–8.00 – возвращаемся с тренировки, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Оказывается, само слово «завтрак» непосредственно связано с тем, что в старые времена, чтобы приготовить пищу, людям требовалось очень много времени. Для этого требовалось заранее обработать тушу убитого животного, разжечь огонь и довести еду до готовности. Еда готовилась на завтра, на другое утро, «за утро», то есть «на следующее утро», поэтому и называлась – завтраком. Завтрак был готов с вечера. Его всегда готовили заранее.

9.00–9.30 – завтрак. Сегодня у нас первый день на методике, а значит, и все меню будет классическим (см. книги «Победа над весом» или «Худеем с умом»).

- Кедровые орешки – 1 ст. л., т. е. 20 г (белка – 2,32 г; жиров – 12,0 г; углеводов – 3,86 г).
- Отруби любые – 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт – 1 бутылочка.

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка – 9,28 г; жиров – 6,96 г; углеводов – 13,05 г).**

- Чай, кофе – без ограничений.

В течение дня съедаем 3–4 яблока, отруби (по желанию), кофе, чай – без ограничений. Не забываем как можно больше двигаться. Есть возможность выйти из офиса, отправляйтесь на прогулку – свежий воздух и легкая физическая активность улучшат настроение, усилят кровообращение, да и вообще, прогулка – это всегда хорошо.

Вернувшись домой, с удовольствием готовим себе классический салат по моей методике, а именно **Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом.**

Греческий салат с творогом и бальзамическим уксусом

- помидоры – 250 г
- огурцы – 250 г
- листья салата – 150 г
- зеленый лук (по желанию) – 30 г
- творог нежирный – 50 г
- масло оливковое – 1 ст. л.
- уксус бальзамический – 2–3 ст. л.
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи нарезать среднего размера кубиками, листья салата нарвать руками, добавить творог и заправить салат уксусом, маслом. При необходимости посолить.

Итого в блюде: белка – 14,29 г; жиров – 11,23 г; углеводов – 30,83 г.

P.S. Количество овощей вечером не ограничено, а вот количество масла и творога должно оставаться рецептурным.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. «Помидор» в переводе с итальянского – «золотое яблоко». Изначально в «греческом» салате были только зелень, маслины, фета и оливковое масло. Когда в Европе появились помидоры и завоевали огромную популярность, их включили в рецепт в качестве «большого исключения», т. е. греческая кухня одна из самых консервативных.

По идее, всю необходимую аэробную нагрузку вы уже выполнили, но коротать вечер вместе с телевизором не стоит. Если позволяет погода, отправляйтесь на велопрогулку или пройдитесь, сходите в кино, главное – не сидите дома (там слишком много гастрономических соблазнов).

Перед сном отварите пару куриных яиц и с удовольствием съешьте белки (желтки нам не нужны). Белки можно приправить перцем, уксусом, соевым соусом.

Яичные белки: **белка – 5,11 г; жиров – 0 г; углеводов – 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка – около 31 г; жиров – 30,19 г; углеводов – 47,74 г (и это не считая яблок и отрубей).

Первый этап. Неделя первая. Второй день

6.00–7.00 – подъем, выпиваем стакан воды.

6.30–7.30 – гуляем, меняя темп ходьбы. Во время тренировок пьем или воду, или зеленый чай с корицей.

Зеленый чай с корицей

Заваривается точно так же, как и чай с лимоном. Единственное, если завариваете чай с палочкой корицы, необходимо побольше времени, корица должна раскрыть свой аромат.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. В традиционной китайской медицине, кстати, корица считается одним из пятидесяти основных лечебных растений. Ее польза была подтверждена в результате недавно проведенных очередных научных исследований. В этот раз ученые сумели доказать, что ежедневное употребление всего одной чайной ложки корицы помогает более эффективно перерабатывать глюкозу в гликоген, то есть снижает уровень сахара в крови и не допускает трансформации избыточных углеводов в жиры.

Если используете порошок, аккуратнее с дозировкой. Корица улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует снижению аппетита, а также усиливает метаболизм сахаров.

7.30–8.00 – тренировка закончена, принимаем душ, приводим себя в порядок и идем на работу (учебу, в магазин, по делам и т. д.).

9.00–9.30 – завтрак. Сегодня у нас второй день на методике. Если вы любите кедровые орешки, то завтракайте ими (20 г), если нет, то выберите миндаль.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Миндаль – это вообще-то не орех, а косточка, и его родственником является персик. Упоминания о миндале встречаются еще в Библии. Например, рассказывается о чуде, когда жезл Аарона расцвел, пустил почки, дал цвет и принес миндаль. А в Древнем Египте миндаль был достаточно дорогим удовольствием, которое могли себе позволить лишь фараоны и их приближенные.
>
> Миндаль – чемпион в борьбе с бессонницей, он содержит магний, который способствует расслаблению мышц и улучшению сна. Белок этого ореха поддерживает стабильный уровень сахара в крови. Не зря кондитеры уже давно добавляют его в шоколад. Регулярное употребление в пищу миндальных орехов притупляет выброс инсулина на углеводные продукты.

- Миндаль – 30 г, или 6 миндальных орехов (белка – 5,58 г; жиров – 17,31 г; углеводов – 4,86 г)
- Отруби любые – 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт – 1 бутылочка

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка – 9,28 г; жиров – 6,96 г; углеводов – 13,05 г).**

В течение дня съедаем 3–4 яблока. Испытываете чувство голода – ешьте отруби! Кстати можно пить чай с отрубями, как с сухариками, вприкуску – это и вкусно, и полезно.

Вечером готовим себе салат «**Руккола с творогом и яркими овощами»**

Руккола с творогом и яркими овощами

- руккола – 200 г
- томаты черри – 200 г
- болгарский красный перец – 100 г
- болгарский желтый перец – 100 г
- стебель сельдерея
- огурец – 100 г
- творог 0% – 50 г
- лимонный сок – 1 ст. л.
- свежемолотый черный перец по вкусу

Овощи промыть, произвольно нарезать. Добавить творог, приправить лимонным соком и свежемолотым черным перцем.

Итого в блюде: белка – 17 г; жиров – 0,2 г; углеводов – 25,8 г.

После ужина вполне можно позволить себе небольшую прогулку или хозяйственные дела по дому, требующие движения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Руккола – это настоящий природный энергетик. Она усиливает обмен веществ, поднимает уровень гемоглобина и общий тонус организма, помогает бороться с депрессией и плохим настроением. Кстати, на итальянском острове Искья из рукколы готовят алкогольный напиток «руколино», который употребляют в маленьких количествах для улучшения пищеварения.

Перед сном съедаем 2 белка куриных яиц (этот второй ужин не позволит вашему организму голодать и будет все ночь насыщать его необходимыми аминокислотами).

Яичные белки: **белка – 5,11 г; жиров – 0 г; углеводов – 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка – около 36,97 г; жиров – 24,47 г; углеводов – 43,71 г.

Первый этап. Неделя первая. Третий день

Среда – середина рабочей недели и третий день вашей новой жизни. Как показывает опыт и практика, именно третий день является переломным.

Как правило, в первый день человеку все в новинку и все интересно, на второй день – организм, еще толком не поняв, что происходит, мобилизуется, но ведет себя спокойно.

Третий день – самый ответственный. Или вы договоритесь со своим организмом и, настроившись на позитив, будите снижать вес дальше, или… впрочем, об этом не стоит, ведь мы настроены на победу!

6.00–7.00 – подъем, выпиваем стакан воды.

6.30–7.30 – гуляем, меняя темп ходьбы. Во время тренировок пьем воду или чай. А давайте сегодня приготовим **зеленый чай с мятой?**

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Мята, помимо нормализации пищеварения, оказывает благотворное действие на нервную систему. Чай с мятой дает позитивный настрой, избавляет от тревоги, улучшает общее состояние организма.

7.30–8.00 – тренировка закончена, приводим себя в порядок и отправляемся свершать «благие дела для пользы общества».

9.00–9.30 – завтрак. В среду завтрак у нас будет не совсем обычным. Предлагаю вместо привычных уже отрубей и орехов приготовить себе… **полезный коктейль** (назовем его так!).

Полезный коктейль

- орехи грецкие – 20 г
- отруби пшеничные – 2 ст. л.
- кефир 1% – 250–300 мл
- половинка яблока
- ваниль или корица (щепотка)

Ингредиенты отправляем в блендер и измельчаем. Переливаем в большой красивый стакан, украшаем листиком мяты и наслаждаемся.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Самые древние из созданных на Земле легенд неизменно связаны с яблоками. Упоминание яблок можно встретить во всех священных книгах и писаниях. И уже в самых ранних легендах и мифах подчеркиваются польза плодов, их внешнее очарование и таинственная суть, дарующая людям не только здоровье, но и любовь, красоту, вечную молодость (молодильные яблочки). Не случайно в некоторых государствах наряду со скипетром и короной изображение яблока являлось эмблемой монархической власти.

Если вы находитесь в офисе и шуметь блендером для вас непозволительная роскошь, измельчите орехи и яблоки простым ножом, перемешайте с кефиром и корицей (ванилью) и пейте коктейль вприкуску с отрубями.

Итого в блюде: белка – 17,87 г; жиров – 17,89 г; углеводов – 30 г.

На протяжении рабочего дня съедаем 3–4 яблока вместе с отрубями и не забываем про воду. Чай и кофе – по желанию.

Заметили, что стали больше нервничать и расстраиваться по пустякам, вспомните про зеленый чай с мятой и отруби.

Вечером нас ждем новый кулинарный эксперимент, а именно:

Салат «Острый дайкон»

- огурцы – 200 г
- дайкон – 250 г
- творог нежирный – 50 г

Для заправки нам понадобится:

- немного васаби
- сок лимона
- 1 маленький пучок кинзы
- масло оливковое – 1 ч. л.
- перец чили

Салат «Острый дайкон» можно приготовить за считаные минуты. Дайкон и огурцы нашинковать на терке. В отдельной миске смешать васаби, лимонный сок, масло и измельченный перчик чили. Заправить этим соусом салат и дать ему настояться минут 15.

Перед подачей добавить творог, при необходимости посолить.

Дайкон, он же китайская или японская (кому как больше нравится) редька. Но в отличие от редьки и ее младшей сестры редиски дайкон содержит меньше горчичных масел, значит, имеет более мягкий вкус. Дайкон нормализует работу печени и ускоряет расщепление жиров. Немаловажно и то, что дайкон продается в любое время года, а значит, салаты из него можно готовить как летом, так и зимой.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Яичный белок наиболее сбалансирован по всем аминокислотам, он хорошо усваивается, но долго переваривается в желудке, создавая ощущение сытости и поставляя организму материал для строительства гормонов и обновления белковых структур. Это придумал не я, а английские диетологи еще до войны, в 1934 году. Я нашел эту рекомендацию в старой книге по правильному питанию в одной из библиотек Лондона.

Итого в блюде: белка – 12,95 г; жиров – 5,24 г; углеводов – 17,25 г.

На ночь два вареных белка куриных яиц.

Яичные белки: **белка – 5,11 г; жиров – 0 г; углеводов – 0 г.**

ИТОГО ЗА ДЕНЬ: белка – около 35,93 г; жиров – 23,17 г; углеводов – 47,25 г.

Первый этап. Неделя первая. Четвертый день

Да-да! Уже четверг! Если вы все делали правильно, то весы должны показывать существенный результат. Впрочем, не стоит забывать, что мы все разные, а значит, и организм у всех работает по-разному. Поэтому быстро собираемся и выпиваем стакан воды. Затем, прежде чем отправляться на прогулку, давайте заварим себе какой-нибудь потрясающе вкусный чай! Например, **зеленый чай с имбирем.** Наливаем чай в термокружку и идем на прогулку.

> ЭТО ИНТЕРЕСНО. Многие ошибочно полагают, что имбирь хорош только в маринованном виде и только в качестве приправы к суши. На самом же деле имбирь прекрасно звучит как в холодных, так и в горячих блюдах; его активно используют при приготовлении десертов и компотов. Я же советую добавить измельченный (сырой) имбирь в заварочный чайник, положить туда немного обычного зеленого чая (без добавок), залить горячей водой и дать настояться. Имбирный чай прекрасно укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение и ускоряет процессы метаболизма в организме, т. е. делает все то, что нам так необходимо…

7.30–8.00 – тренировка закончена? Тогда, как обычно, водные процедуры, затем приводим себя в порядок и отправляемся по делам.

9.00–9.30 – завтрак. Если уж мы сегодня начали день с одной из самых популярных китайских (как, впрочем, и японских) специй, предлагаю провести сегодняшний день в китайском стиле.

К сожалению, традиционный китайский завтрак мы себе позволить не можем, поэтому берем традиционные (для нас) орешки, отруби и любой кисломолочный продукт.

- Миндаль – 30 г (белка – 5,58 г; жиров – 17,31 г; углеводов – 4,86 г)
- Отруби любые – 2–4 ст. л.
- Натуральный питьевой йогурт – 1 бутылочка

Если нет натурального питьевого йогурта, можете использовать любой кисломолочный продукт без сахара, с низким содержанием жира: кефир, йогурт, ацидофилин и т. д. **(белка – 9,28 г; жиров – 6,96 г; углеводов – 13,05 г)**.

В качестве пикантной добавки к завтраку и обеду можно приготовить **яблоки, запеченные с корицей и острым перцем.**

Яблоки, запеченные с корицей и острым перцем

Яблоки разрезать на половинки, посыпать корицей и острым перцем (корицы больше, перца совсем чуть-чуть). Отправляем яблоки в духовку, запекаем. Вкусно, быстро, необычно и пикантно! Такие яблочки спокойно можно взять с собой на работу или учебу.

> Достаточно съесть половину чайной ложки перемолотого перца во время обеда, чтобы совладать с аппетитом. Весь секрет кроется в капсаицине, который отвечает за остроту перца. Он снижает чувство голода и одновременно увеличивает энергообмен и ускоряет метаболизм, т. е. помогает нам комфортно снижать вес.

На ужин готовим **овощи по-китайски с сыром тофу.**

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.