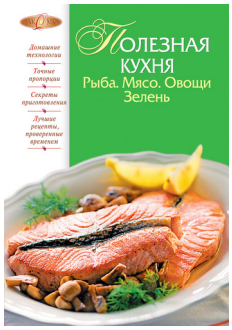
Полезная кухня
Рыба. Мясо. Овощи
Зелень
Домашние технологии
Точные пропорции
Секреты приготовления
Лучшие рецепты, проверенные временем

М. Соколовская

Полезная кухня. Рыба. Мясо. Овощи. Зелень

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=637375
Полезная кухня. Рыба. Мясо. Овощи. Зелень: Эксмо; М.; 2011
ISBN 978-5-699-49996-0

Аннотация

Существует ли понятие «правильное питание»? Да, существует, и понятие это сугубо научное. Особенно если речь идет о средиземноморском типе питания, официально рекомендованном Всемироной организацией здравоохранения для укрепления здоровья и профилактики особо опасных заболеваний. Хорошо известно, сколько людей, столько вкусов, пристрастий и пищевых привычек. Книга поможет вам приятное сделать полезным.

Содержание

Еще раз о еде! 4
Средиземноморское решение! 5
Секреты правильного питания 10
Здоровье всех цветов радуги 15
Разноцветье каротиноидов 17
1000 флавоноидов на вашем столе! 18
Природные стимуляторы иммунитета 19
Фитоэстрогены и женское здоровье 20
Ешьте больше овощей, еще больше! 22
Истина в вине! 26
«Французский парадокс» 29
Как выработать правильные пищевые привычки 31
Конец ознакомительного фрагмента. 35

М. Соколовская Полезная кухня. Рыба. Мясо. Овощи. Зелень

Еще раз о еде!

Еда – это наше все! Собственно, и человек стал человеком только потому, что проголодался. Точнее, проголодалась обезьяна, которая взяла в руки палку, чтобы сбить доисторический банан. Ну а дальше – по известной всем теории эволюции. И это не шутка: тонус, энергетика, самочувствие, настроение, работоспособность и многое, многое другое зависят оттого, что мы съели сегодня на завтрак, ели вчера на ужин и вообще, чем мы питались всю свою жизнь.

Прогресс сыграл с нами злую шутку. Удобно устроившись в купе, кающе, салоне автомобиля, кресле авиалайнера, мы все дальше и дольше уезжаем, уплываем и улетаем от естественности питания. Парадоксально, но факт: качество питания обратно пропорционально уровню прогресса и росту благосостояния нации.

Пусть вас не вводят в заблуждение красивые и яркие упаковки на витринах в супермаркетах. Развитие пищевых технологий, усовершенствование процессов кулинарной обработки привели к денатурации большинства полезных пищевых элементов. Мы давно уже едим не натуральные продукты, а «индустриализированные» – с красителями, добавками, ароматизаторами, консервантами и остатками той химии, которой травят сельхозвредителей на полях.

За время своей сельскохозяйственной деятельности человек одомашнил более 200 видов растений, что было неплохой добавкой к тем тысячам видов пищевых растений, которые употреблялись в пищу в античности. Многие исследователи утверждают, что в древнейшей кулинарии использовалось три – три с половиной тысячи пищевых растений. В средние века – около двухсот, к началу эпохи промышленных революций – менее ста. Сегодня в промышленно развитых странах употребляется не более 2–3 % от общего числа пищевых растений.

Примерно такая же ситуация с пищевыми растениями наблюдается и в нашей стране. В России в диком и культурном виде произрастает около тысячи растений. Подсчитайте сами, сколько из них употребляется в пищу. Картофель, морковь, бурак, репа, тыква, бахчевые, лук, чеснок, лиственная зелень… Вот, пожалуй, и весь ассортимент, чрезвычайно, надо сказать, скромный.

Обеднение растительного рациона питания не сводится к утрате одних только вкусовых ощущений. Ухудшение качества питания уже привело к резкому увеличению заболеваний не одного только желудочно-кишечного тракта. Осознание масштабов гастрономической катастрофы заставляет нас искать новые подходы к проблеме собственного насыщения.

Средиземноморское решение!

Что объединяет такие разные в экономическом и социально-политическом отношении страны, как Испания и Марокко, Франция и Ливан, Италия и Сербия, Черногория и Израиль, Ливия и Греция, Албания и Турция, Хорватия и Египет, Словения и Мальта, Алжир и Тунис, Сирия и Кипр? Правильно – Средиземное море, но не только оно одно!

Объединяют эти страны вкусовые предпочтения жителей Средиземноморского бассейна и тот факт, что вот уже не одно десятилетие ведущие диетологи всего мира называют этот тип питания самым здоровым.

О выдающемся долголетие и здоровье жителей Средиземноморья известно со времен Геродота, который почти две с половиной тысячи лет тому назад называл самым здоровым народом египтян, питавшихся преимущественно рыбой и овощами. Древние египтяне занимались рыболовством и земледелием. С развитием птицеводства употребляли мясо гусей, голубей, кур и даже журавлей, приправленных пореем и чесноком. Из пищевых растений культивировали чечевицу, горох, бобы, салат и редис.

Неприхотливостью в еде отличались во времена Геродота и жители Греции, питавшиеся преимущественно фигами, оливками, салатом и другими пищевыми растениями. Мясо на столах древних греков было редкостью, хлеб они выпекали пшеничный или ячменный.

В рационе жителей латинских стран главное место занимали рыбные блюда, устрицы, моллюски, морские ежи и другие дары моря, а также капуста, морковь и лук. Римляне отдавали предпочтение блюдам из баранины, дичи, павлинов, аистов, гусей и журавлей, приправленных укропом, сельдереем, чесноком, горчицей, петрушкой…

И сегодня Испания, Франция, Греция и Италия входят в первую семерку стран, ведущих здоровый образ жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения, испанцы, французы, греки и итальянцы лидируют по употреблению оливок, оливкового масла, овощей, фруктов, орехов и бобовых. Жители этих стран едят намного меньше мяса и мясопродуктов, чем остальные европейцы.

> *Практически все продукты, употребляемые в пищу жителями Средиземноморского бассейна, содержат антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают риск заболевания многими смертельно опасными заболеваниями. В результате десятков исследований, проведенных за последние два десятилетия, было со всей очевидностью установлено, что средиземноморский тип питания является профилактикой многих «болезней цивилизации» для людей с различными рисками заболеваний разных регионов проживания и возрастов.*

Термин «средиземноморская диета» был введен в обиход специалистом в области питания А. Кейзом. В 50-е годы XX века вместе с А. Кейз он написал книгу «О вкусной и здоровой пище: средиземноморское решение». Собственно говоря, это не диета в том традиционном значении этого слова, к которому мы все привыкли, считая, что главная цель любой диеты – помочь сбросить вес и достичь вожделенных параметров фотомодели.

> *Исследовав рацион питания жителей Средиземноморья, А. Кейз сделал вывод о том, что так называемые «болезни цивилизации», или «болезни изобилия», как гипертония, диабет, артериальный склероз, ожирение связаны с особенностями питания. Чем сильнее отличается рацион жителей той или иной страны от средиземноморского типа питания, а А. Кейз изучал типы питания жителей США, Японии,*

Финляндии, Германии, тем чаще жители данной страны страдают от болезней цивилизации.

Многочисленные исследования последнего времени подтверждают наличие прямой связи между типом питания и частотой сердечно-сосудистых заболеваний, а также ряда других заболеваний. Кроме того, отчеты Всемирной организации здравоохранения указывают на то, что такие страны Средиземноморья, как Греция, Италия, Испания и Франция, входят в первую семерку стран со здоровым образом жизни. К одному из решающих факторов благоприятного прогноза в отношении продолжительности здоровой жизни специалисты относят средиземноморскую диету.

Ее считают идеальной моделью здорового питания. Изобилие свежих фруктов и овощей, злаки и блюда из зерновых культур, блюда из рыбы и морепродуктов, умеренное потребление мяса и оливковое масло в качестве основного источника жиров делают средиземноморскую диету сбалансированной и эффективной. Соблюдение диеты, основанной на традиционной, складывавшейся веками, модели питания жителей Средиземноморья значительно повышает шансы на здоровую, долгую жизнь.

Но традиции питания – это еще не все. Жители этих благословенных солнечных краев привыкли наслаждаться едой в кругу друзей и семьи, превратив трапезу в целый ритуал. Наслаждение дарами богатой природы предполагает неспешность, неторопливость.

Еще одна отличительная особенность средиземноморского стиля – это отдых после обеда. Европейцам следовало бы перенять эту традицию послеобеденной сиесты у умеющих наслаждаться жизнью во всех ее проявлениях жизнерадостных южан!

И без чего невозможно представить себе средиземноморский стиль, или образ жизни, так это без позитивного отношения к самой жизни! Научитесь видеть в жизни положительные моменты, и она повернется к вам своими самыми радужными сторонами!

Двигательная активность – еще один важный момент средиземноморского стиля! И только сочетание всех этих отличительных особенностей средиземноморского образа жизни подарит вам и здоровье, и долголетие!

Исследования ученых доказывают неоспоримые преимущества средиземноморского типа питания в сравнении с привычной нам западной моделью. Так, в течение нескольких лет британские ученые исследовали особенности рациона и режима питания жителей 62 стран Европы, Америки и Азии. В этом широкомасштабном исследовании приняли участие более 50 тысяч человек!

Результаты столь грандиозного эксперимента со всей очевидностью доказали, что западный тип питания – наиболее вредный и тяжелый для организма, провоцирующий нарушения метаболизма и развитие заболеваний различных органов и систем.

Большое количество животных жиров, неумеренное употребление белого хлеба, мяса, яиц, не говоря уже о столь широко распространенной пище из сетей «быстрого питания»-junk food (мусорная еда) – все это вредит организму и способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, артериосклероза и других «болезней изобилия».

Средиземноморская диета, или средиземноморский тип питания с неограниченным потреблением фруктов, овощей, пряных трав, изобилием злаков, рыбы, даров моря, умеренным потреблением мяса и знаменитым на весь мир оливковым маслом оказалась тем фактором, который однозначно способствует продлению здоровой, активной жизни и уберегает человека от болезней цивилизации. Таким образом, исследования современных ученых только подтвердили давние наблюдения и исследования А. Кейза.

И на втором месте после средиземноморского типа питания оказалась восточная диета, отличительными особенностями которой является употребление большого количества риса и даров моря.

Средиземноморская диета не только способствует оздоровлению организма, она в значительной степени снижает риск развития многих тяжелых заболеваний. Более 10 лет ученые разных стран проводили масштабные исследования, касающиеся возникновения и развития такого тяжелого заболевания, как болезнь Альцгеймера.

Было доказано, что соблюдение рациона питания с изобилием листовых овощей, рыбы, даров моря и умеренное употребление красного вина способствуют сохранению и хорошей памяти, и ясного ума вплоть до самого преклонного возраста. Риск развития болезни Альцгеймера при соблюдении средиземноморской диеты снижается более чем на 40 %!

В рационе жителей Средиземноморья издавна присутствует оливковое масло, богатое мононенасыщенными жирами. При регулярном употреблении оливкового масла снижается уровень «плохого» холестерина в крови, при этом уменьшается риск заболеваний сердца и сосудов. Благодаря высокому уровню содержания мононенасыщенных жиров средиземноморская диета помогает регулировать содержание в крови сахара при диабете второго типа.

В средиземноморской диете много блюд из жирной рыбы, в которой содержатся кислоты «омега– 3». Они также способствуют снижению уровня холестерина. Работе сердца помогает содержащийся в красных овощах бета-каротин. Кроме того, отличительной чертой средиземноморской диеты является умеренное употребление красного виноградного вина, что тоже снижает риск возникновения сердечных заболеваний.

Сложные углеводы, которые содержатся в блюдах из макаронных изделий и злаках, способствуют профилактике онкологических заболеваний толстого кишечника.

И, наконец, соблюдение средиземноморской диеты уберегает жителей солнечного Средиземноморья от ожирения. Не говоря уже о том, что своей жизнерадостностью и легким характером обитатели солнечного юга обязаны не только замечательному климату, этому чудесному дару природы, но и своей не менее замечательной кухне, традиции которой складывались веками и передавались из поколения в поколение!

Кто из нас не задумывался хоть раз о том, что наш русский характер во многом определяется нашим не самым лучшим климатом – и солнца у нас немного, и мороз с дождями нас одолевает, так что где уж нам сравниться с жизнерадостными итальянцами, испанцами или там французами!

…И в плане эмоциональности, и плане любвеобильности, да и по остальным параметрам мы тоже порядком отстаем. А если вспомнить еще сакраментальную фразу: человек то, что он ест, – так вообще все становится понятно. Апельсиновые рощи для них не диковина, а привычный пейзаж… В общем, сама природа распорядилась так, чтобы жители благословенного Средиземноморья жили долго и счастливо.

Но дело ведь не только в немыслимом количестве солнечных дней в году, сказочно красивом море с чудесными пляжами, полном отсутствии зимы (в нашем понятии) и прочих достоинствах средиземноморского климата. Это еще и дары щедрой природы, которые превращаясь в изысканные – или простые, но от этого не менее вкусные блюда, делают жителей Средиземноморья такими энергичными, жизнерадостными, любвеобильными. Эти слова известны всему миру – паста и ризотто, фета и моцарелла, лазанья и хамон, пицца и тирамису, буйабес и луковый суп, «Бордо» и «Пино нуар»…

Средиземноморская кухня – вот источник долголетия, здоровья, жизнерадостности жителей этих благословенных краев. Не только солнце, не только море – хотя как же без них! Но еще и здоровая, простая еда, то, что дарит земля и море!

Греческая кухня отличается и простотой, и полезностью.

Перец разных сортов и видов, цукини, баклажаны, фасоль, бобы входят в рецепты многих традиционных блюд. Овощные блюда не обходятся без помидор – свежих или сушеных и оливок. Много зелени при приготовлении фактически любого блюда – отличительная черта греческой кухни. Запахи розмарина, базилика, мяты, петрушки и кориандра придадут изысканный вкус и аромат любому блюду. Широко используется также орегано.

Во многих рецептах присутствует лимонный сок или цедра лимона. И, разумеется, оливковое масло! Это непременный ингредиент любого блюда! Часто используется масло, ароматизированное различными добавками. Не менее часто, чем масло, используется и сыр – как при приготовлении салатов, так и других блюд.

Множество блюд из рыбы – еще одна особенность греческой кухни.

Рыба, которую будут готовить, непременно должна быть только что выловленной! Ее чаще всего готовят, запекая на барбекю. Также широко используются самые разнообразные морепродукты.

Из мясных блюд чаще всего готовятся блюда с бараниной.

Из молочных продуктов, кроме разнообразных сыров, очень популярны йогурты. Йогурт добавляют и в десерты, и в разнообразные соусы, и в супы. И, как и в любой кухне, большой популярностью пользуются десерты – пироги, кремы, коктейли.

Пристрастие к простой и непритязательной еде отличает и испанцев – лук, чеснок, зелень, помидоры, огурцы, баклажаны являются основой многих популярных блюд исконной испанской кухни. Перец, лук-порей, фасоль, бобы, свекла, разнообразная зелень входят в рецепты традиционных овощных блюд. Овощные салаты, вареные овощи, тушеные овощи, всевозможные соусы, рагу необыкновенно популярны.

Также популярны блюда из морепродуктов – особенно на севере. Разнообразные сыры – начиная от козьих и заканчивая коровьими, а также молочные продукты тоже всегда присутствуют в рационе испанцев.

Что же касается мясных блюд, то круг пристрастий испанцев гораздо шире, чем у греков, где основой мясных блюд служит баранина. Блюда из телятины, говядины, свинины и домашней птицы очень популярны. Интересна технология приготовления горячих блюд – испанцы предпочитают густой суп-крем. В супы традиционно добавляют множество приправ. И всем известно, что знаменитый майонез, без которого не обходится сейчас ни одна кухня, был изобретен именно здесь, во время осады неприятелем города Маон на острове Менорка.

Разнообразие – отличительная черта итальянской кухни. В ней в полной мере представлены и овощные блюда, которые подаются как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к блюдам мясным и рыбным, так и блюда из мяса, рыбы и морепродуктов.

Из овощей необыкновенно популярны помидоры – редкое блюдо обходится без них! Кроме того, широко используются баклажаны, кабачки, цукини, цветная капуста, артишоки, салат-латук, разнообразные ароматические травы и приправы. Много блюд готовится из фасоли, бобовых и риса. Из мяса итальянцы предпочитают говядину, свинину – нежирную, и домашнюю птицу. И, разумеется, всевозможную рыбу и дары моря можно увидеть на столе в любое время!

Всем известны знаменитые итальянские спагетти – блюда из них называют одним словом – «паста». В сочетании с разнообразными соусами, сыром, зеленью, добавками в виде фасоли, гороха, капусты – все это объедение пользуется невероятной популярностью во всем мире. Пасты в итальянской кухне считаются первым блюдом вместе с супами. В супах, как и в пастах, традиционным ингредиентом является сыр – как правило, это пармезан.

Еще два не менее популярных и столь же известных во всем мире блюда – это лазанья и равиоли. Лазанья – запеканка из макаронного теста, в которой слои теста чередуются с мясным или овощным фаршем, приправленным соусом и сыром. Равиоли – своего рода аналог наших российских пельменей. Равиоли, как и лазанья, тоже готовятся из макаронного теста, начинка этих небольших пельменей может быть самой разной, и подают их с томатным или сливочным соусом и тертым сыром.

Кроме того, одним из самых популярных блюд в Италии остается ризотто – блюдо из риса, который готовится по особой технологии. Ризотто готовят и с мясом, и с ветчиной, и с грибами, и с овощами, и с дарами моря – вариантов здесь великое множество, фантазию повара ничто не ограничивает! Как множество вариантов и у знаменитой итальянской пиццы – изобретения итальянских бедняков, которое нашло признание и у бедных своих поклонников, и у богатых!

Еще один непременный атрибут застолья в Италии – кувшин с вином, наряду с бутылочкой – или кувшином – оливкового масла.

Португальская кухня – кухня потомков конкистадоров и мореплавателей – в своей основе имеет блюда из рыбы и морепродуктов. Сардины, тунец, треска, крабы и другие дары моря – самые популярные исходные продукты для разнообразных блюд, как первых, так и вторых. Так, одну только треску португальцы умеют готовить более чем 150 разными способами!

Также широко используются в португальской кухне оливковое масло, разнообразные приправы и травы. Особенностью португальской кухни также можно назвать большое разнообразие соусов – их используют и с блюдами из рыбы, и с десертами. Рис популярен и в качестве гарнира к блюдам из рыбы, и в качестве десерта, когда к нему добавляют ваниль, корицу, сахар, яйца. Вино – еще одна непременная составляющая хорошей трапезы. Португальцы предпочитают сладкое вино другим винам.

И при приготовлении закусок, и при приготовлении первых и вторых блюд во французской кухне в изобилии используются самые разные овощи. Капуста разных сортов, стручковая фасоль, лук, шпинат, картофель, баклажаны, ароматические травы – все это в разнообразных сочетаниях присутствует на столе.

Блюда из разных видов мяса также достаточно популярны – французы не отдают предпочтение какому-то одному виду мяса, для первых и вторых блюд используется и телятина, и говядина, и баранина, и домашняя птица, и дичь. Разумеется, блюда из рыбы не менее популярны, чем мясные блюда.

Рыба используется и морская, и пресноводная. Особой популярностью пользуются треска, палтус, карп, щука. Блюда из даров моря также пользуются неизменным успехом – устрицы, креветки, лангусты, морские гребешки входят в состав меню не только многочисленных морских ресторанчиков, но и часто готовятся дома.

Из наиболее популярных блюд французской кухни следует назвать знаменитый луковый суп. Особенностью французской кухни считаются омлеты с разнообразными начинками и приправами – грибами, зеленью, ветчиной, а также сырные суфле.

Разнообразие сыров не поддается описанию! Как и разнообразие соусов, которыми французские повара прославились на весь мир! И точно так же знамениты на весь мир французские вина, благодаря регулярному употреблению которых французы отличаются такой жизнерадостностью, любвеобильностью и долголетием!

Секреты правильного питания

Вести активный образ жизни и смело есть все. Не ограничивать себя ни в чем, но есть умеренно. Не голодать, но и не переедать. По мнению президента Национальной ассоциации диетологов Италии Джованны Чеккетто, это и означает питаться правильно.

> *«Когда мы решаем избавиться от лишних килограммов, – говорит синьора Чеккетто, – мы не просто отказываемся от вкусненького, а перестаем есть такие совершенно необходимые для здоровья продукты, как макароны и хлеб. И не только их одних». Соблюдение «золотых» правил итальянских диетологов поможет вам не изводить себя голоданием и не набирать лишних килограммов. И самое главное – питаться правильно и вкусно!*

Соблюдайте регулярность приема пищи, не пропускайте завтраки, обеды и ужины. Не вставайте из-за стола голодным. Пища должна быть питательной.

Три раза в день ешьте овощи и углеводсодержащие продукты с низким процентом жирности. Овощные блюда должны быть разнообразными, потому что ни одно пищевое растение не содержит полного набора витаминов, микро– и макроэлементов.

Здоровым и правильным ваше питание станет тогда, когда свыше половины необходимой суточной энергии будет поступать за счет употребления зерновых продуктов, макаронных изделий, картофеля, риса.

Если вдруг вам захотелось перекусить, ешьте фрукты. Отдавайте предпочтение свежим фруктам, желательно местных сортов, а не привозным. Норма употребления фруктов подбирается в индивидуальном порядке. Не забывайте о том, что по рекомендации Всемирной организации здравоохранения следует съедать не менее 400 г фруктов в день.

Ешьте сыр и блюда из сыра не чаще двух-трех раз в неделю, а рыбу – не реже двух-трех раз в неделю. Не реже двух-трех раз в неделю ешьте овощные супы.

Ешьте оливки и зелень. Из овощей выбирайте помидоры, огурцы, баклажаны, цветную капусту.

Отдавайте предпочтение оливковому маслу, добавляя его в самом конце приготовления блюда. Наиболее предпочтительные методы готовки – выпаривание, тушение, гриль, запекание в фольге.

Ограничьте употребление жирных соусов до двух-трех раз в неделю. Отдавайте предпочтение соусам, приготовленным на основе овощных бульонов.

Выпивайте в день не менее полутора литров жидкости. Употребляйте нежирное молоко и кисломолочные продукты.

Употребляйте сладости не чаще двух-трех раз в неделю сразу после завтрака. Избегайте употребления сладкого после обеда и ужина и в промежутках между приемами пищи.

Если вас заботит проблема собственного здоровья, постарайтесь избавиться от неправильного представления о сытной и жирной пище как показателе благополучия и счастья!

Такое представление о «вкусной и здоровой» пище складывалось на протяжении нескольких поколений, которые были вынуждены довольствоваться умеренным и некалорийным рационом, а обильная, сытная и жирная еда ассоциировалась в их представлении с довольством и благополучием.

Эти времена уже давно прошли, и на первый план выходят совсем другие критерии сбалансированного питания. И средиземноморская диета полностью отвечает этим критериям! К ее достоинствам, помимо разнообразия продуктов и минимума их обработки, отно-

сится высокое потребление с пищей витаминов и биологически активных веществ – аминокислот, полифенольных соединений, флавоноидов, фитоэстрогенов и т. д.

Средиземноморская диета включает в себя все то лучшее, что есть в кухне итальянской, испанской, французской, греческой, португальской. В ее меню вы не найдете блюд из каких-то экзотических или недоступных по цене продуктов! Из самых обыкновенных продуктов вы сможете приготовить множество разнообразных, вкусных и полезных для здоровья блюд.

В отличие от многих жестких ограничительных диет, строго регламентирующих и калорийность принимаемой пищи, и набор продуктов, средиземноморская диета не имеет ограничений ни в количестве, ни в наборе продуктов питания.

Средиземноморская диета не страдает односторонностью! А уж этого никак не скажешь о всякого рода «яблочных», «ореховых» и прочего рода диетах, не говоря уже о рекомендациях питаться исключительно некрупными листьями салата или росой с листьев одуванчика.

В средиземноморском типе питания упор делается на качестве его составляющих – продукты должны быть непременно свежими, вам следует отказаться от консервированных продуктов. Некоторые тонкости технологии приготовления блюд не обременительны для обыкновенного потребителя, все вы сможете приготовить дома, без использования какой-то особенной бытовой техники и особых навыков.

Если говорить о составляющих средиземноморской диеты, то она на 60 % состоит из углеводов – это продукты из зерновых культур, макароны, хлеб; 30 % приходится на долю жиров – в основном это оливковое масло; и только 10 % – это белки мяса, рыбы и сыров.

Пожалуй, основная отличительная черта средиземноморской диеты – употребление большого количества оливкового масла. Оливковое масло используется жителями Средиземноморья везде и во всех видах. Его едят просто со свежим хлебом, им заправляют самые разнообразные салаты, на нем готовят.

Несомненная польза для здоровья оливкового масла доказана многочисленными научными исследованиями. Благодаря высокому содержанию мононенасыщенных жирных кислот оно способствует снижению уровня холестерина в крови.

Регулярное употребление оливкового масла препятствует образованию «бляшек» холестерина на стенках сосудов. Уникальный состав этого воистину бесценного дара природы защищает сердечно-сосудистую систему от различных болезней и продлевает жизнь.

Еще одна отличительная черта средиземноморского типа питания – это употребление большого количества рыбы и даров моря. Рыбу жители Средиземноморья едят в гораздо больших количествах, чем мясо! Пожалуй, к этой особенности средиземноморского типа питания трудно привыкнуть тем, кто вырос в суровом климате и традиционно привык употреблять большое количество мяса.

Да что уж там греха таить, мы считаем, что мясо должно присутствовать на нашем столе каждый день – и неплохо бы в «сопровождении» жареной картошки! Вот только о полезности такого рациона мы начинаем задумываться тогда, когда появляются проблемы со здоровьем! Не лучше ли попытаться избежать их, взяв на вооружение традиции здорового питания, проверенные поколениями?

В разных видах рыбы и морепродуктов содержится большое количество жирных кислот омега– 3 и небольшое количество насыщенных жиров. Воздействие жирных кислот омега– 3 на наш организм схоже с воздействием полезных веществ оливкового масла.

Они также защищают сердечно-сосудистую систему от болезней, способствуют снижению уровня «плохого» холестерина в крови.

Последние исследования ученых говорят о том, что жирные кислоты омега– 3 положительно воздействуют на течение хронических воспалительных заболеваний, а также сахарного диабета.

Так, исследования европейских ученых доказывают, что увеличение потребления рыбы значительно уменьшает риск возникновения онкологических заболеваний, в частности, рака прямой кишки. Риск заболевания увеличивается при увеличении потребления мясных продуктов – колбас и копченостей.

И самое главное – наш организм не производит жирные кислоты омега– 3. Они поступают в него только с пищей. Так что в ваших силах регулировать поступление столь необходимых для здоровья веществ и поддерживать здоровье на должном уровне!

> *Если вы решили придерживаться средиземноморского типа питания, то рыба должна присутствовать на вашем столе ежедневно! Исключение можно сделать только для тех дней, когда основным блюдом обеденного стола будет мясо.*

Палтус, семга – свежая или копченая, сардины, форель, тунец – отличный выбор для тех, кто заботится о своем здоровье! Сельдь и лосось, щука и карп, морская и пресноводная рыба – выбор за вами. Не забывайте о дарах моря – существует множество рецептов великолепных блюд из креветок, мидий, устриц, морских гребешков и других морепродуктов, которые вполне по силам приготовить и не самой опытной хозяйке!

Основой средиземноморской диеты, тем не менее, являются хлеб, макароны и рис. В этих продуктах содержится малое количество жиров и много сложных углеводов, кроме того, в зерновых продуктах много растительных волокон, что способствует хорошему пищеварению.

Диетологи рекомендуют придерживаться диеты, в которую входит как минимум 50 % сложных углеводов – в виде хлеба из муки грубого помола, макарон, картофеля, риса или сухих завтраков хорошего качества. Средиземноморская диета отвечает этим требованиям.

Жители Средиземноморья традиционно потребляют большое количество макаронных изделий – которые мы привыкли считать источником лишних килограммов. Однако не забывайте о том, что разнообразные макаронные изделия, постоянно присутствующие в меню итальянцев, испанцев, изготавливаются из муки твердых сортов пшеницы. Эти продукты хорошо перевариваются и усваиваются, и это доказано научными экспериментами.

Они не провоцируют набор лишнего веса, не становятся причиной жировых складок на талии – только посмотрите на прекрасные фигуры итальянок! Голливудские знаменитости добиваются таких параметров, часами потея в тренажерных залах!

Паста – традиционная еда для обеда и даже завтрака, но от спагетти на ужин лучше все же отказаться.

Что же касается мяса, то красное мясо традиционно потребляется жителями Средиземноморья в очень небольших количествах. Его принято готовить вместе с зерновыми и овощами. Одна порция при этом не превышает 100 г. Отказываться от мяса целиком и полностью не стоит – оно способствует пополнению запасов железа в организме. Специалисты рекомендуют приверженцам средиземноморской диеты включать в свой рацион красное мясо от 1 до 3 раз в неделю.

Столь привычную нам свинину или говядину рекомендуется заменить бараниной. Для сбалансированного питания вполне подходит крольчатина, ягнятина, козлятина, куриное мясо. От жирного утиного мяса или мяса индейки лучше отказаться вовсе или постараться свести их потребление к минимуму. Белое мясо менее калорийно, чем красное, также богато

минералами и аминокислотами и потому должно присутствовать в рационе, но в умеренных количествах.

Важным источником протеинов для вас должны стать яйца – их рекомендуется употреблять до 4 штук в неделю, в вареном виде.

Овощи вместе с большим количеством ароматических трав – непременная составляющая средиземноморской диеты. Овощи в сыром и обработанном виде должны быть на вашем столе каждый день!

Мы привыкли к продуктам, доспевающим по пути к нам из далеких теплых стран, различным консервированным деликатесам, продуктам быстрой заморозки. И забываем при этом, что они не настолько полезны, (как нас пытаются в этом убедить), как свежие фрукты и овощи, свежая зелень. А они должны непременно присутствовать в меню!

При походе на рынок или в супермаркет старайтесь покупать овощи и фрукты разных цветов – красного, желтого, оранжевого, зеленого. Не забывайте при этом – чем ярче и интенсивнее окрашен фрукт или овощ, тем больше в нем полезных пигментов.

Старайтесь готовить салаты и блюда, где овощи и фрукты не подвергаются дополнительной обработке, сохраняя при этом все свои полезные свойства. И не забывайте о разнообразии! Одним яблоком в день проблему здорового питания не решишь, поэтому главное – разнообразие.

Помидоры, свекла, морковь, капуста – брокколи, брюссельская, кольраби, морская капуста, лук, чеснок, петрушка, орегано – все это самыми разнообразными способами сочетается в традиционных первых и вторых блюдах средиземноморской диеты, салатах и закусках.

Во многих салатах, супах главный ингредиент – бобовые. Кроме того, что это недорогая и простая в приготовлении еда, она очень полезна. Низкое содержание жира, высокое содержание белка, углеводов и пищевых волокон делают бобовые незаменимой составляющей средиземноморского типа питания.

Используйте ароматные травы – они не только добавят вашим блюдам приятный вкус и аромат, но и помогут ее лучшему усваиванию. В средиземноморской диете широко используются такие травы, как базилик, мята, кориандр, петрушка, розмарин, тимьян, орегано.

Фрукты в больших количествах должны непременно присутствовать на вашем столе! Фрукты в чистом виде, свежевыжатые фруктовые соки, легкие десерты с фруктами, а также орехи – грецкие, лесные, миндаль – еще одна важная составляющая средиземноморской диеты.

Употребляя множество разнообразных овощей и фруктов, мы защищаем себя от преждевременного старения. Например, витамины-антиоксиданты С, Е и провитамин А (бета-каротин), поступающие в организм из натуральных источников, поддерживают «молодость» организма на клеточном уровне.

Не секрет, что грубые растительные волокна, витамины, минеральные и антиоксидантные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах, защищают организм от поражающего действия токсичных веществ и играют особую роль в профилактике онкологических заболеваний.

Не забывайте и о молочных продуктах. Специалисты в области здорового питания советуют приверженцам средиземноморского типа питания заменить цельное молоко и жирный творог натуральными йогуртами и простоквашей. Употребляйте сыры – в них содержится много кальция, аминокислот. К тому же сыры, столь распространенные в

странах Средиземноморья – овечьи и козьи – содержат меньшее количество жира, чем сыры из коровьего молока.

Исследования специалистов показывают, что употребление сыров и молока способствует профилактике рака груди у женщин. Для тех, кто вступил в период постменопаузы, эти продукты должны стать обязательной составляющей рациона. Их регулярное употребление снижает риск развития рака груди более чем на 70 %!

Для многих сторонников средиземноморского типа питания одним из привлекательных моментов стала рекомендация относительно употребления красного вина. Жители Средиземноморья традиционно употребляют вино во время еды.

Но речь идет об умеренном употреблении – не более 1 бокала вина в день для женщин и не более 2 бокалов для мужчин! Не стоит злоупотреблять этой непременной составляющей средиземноморской диеты. В противном случае вы только причините вред своему организму!

Исследования ученых показали, что в красном вине содержится флавоноид ресвератрол, который является сильным антиоксидантом, кроме того, он обладает кардиопротективным действием, регулирует уровень холестерина в крови, снижает уровень сахара, оказывает антиаллергическое действие.

Что же касается особенностей ежедневного рациона, то здесь следует отметить несколько моментов, на которые нужно обратить особое внимание тем, кто решил стать приверженцем средиземноморского типа питания.

Традиционно жители Средиземноморья за завтраком употребляют углеводную пищу. Это хлеб, лепешки, и другие мучные изделия. Злаки и мюсли с орехами, фруктами, ягодами – тоже замечательный выбор!

Диетологи отмечают правильность такого подхода к составлению ежедневного рациона – пища успевает усвоиться за день, поступившая энергия – израсходоваться. Белковая пища употребляется за ужином. На обед принято подавать овощи, макароны, рис. Обратите особое внимание на то, что нормой считается употребление не менее 1 кг (!) овощей в день! На десерт принято подавать фрукты – не менее 3 порций разных фруктов в день.

Здоровье всех цветов радуги

Натуральное – значит здоровое и правильное!

Итак, значительную часть средиземноморского рациона составляют овощи, фрукты, ягоды. Жители Средиземноморья, кроме того, употребляют много ароматических трав. Чем же так полезны для здоровья растения? И почему приверженцы средиземноморской диеты отличаются завидным здоровьем и долголетием?

Полезные свойства растений известны человечеству уже много веков, но серьезное изучение их уникальных свойств, как это ни странно, началось относительно недавно, когда ученые разных стран начали заниматься исследованием биологически активных веществ, содержащихся в растениях.

> *Кроме основных классов питательных веществ, витаминов и минералов, в растениях содержатся сложные фитохимические соединения – по разным данным, от 60.000 до 100.000 активных веществ. В литературе они называются по-разному – и фитоминами, и биоактивными веществами, и фитонутриентами, и фитохимикалиями. Овощи, фрукты, злаки, орехи, чай, травы, пряности содержат в себе большое количество фитонутриентов, полезных для здоровья.*

Мы все знаем, что пища, богатая овощами, фруктами, зерновыми, идет на пользу нашему здоровью и самочувствию. А насколько хорошо богатый по составу, разнообразный и сбалансированный рацион защищает нас от болезней и вредных воздействий окружающей среды?

Как и в чем проявляется протективное действие фитонутриентов, содержащихся в растениях? Многие исследования посвящены изучению этих проблем. Однако ответить на эти вопросы непросто, так как в каждом растении содержится сразу несколько фитонутриентов.

> *Разноцветье растительного мира связано с растительными пигментами, которые содержатся в каждом фрукте или овоще. Ученые открыли более 2000 растительных пигментов, окрашивающих фрукты и овощи во все цвета радуги. Из этого множества более 800 пигментов относятся к флавоноидам, около 450 – к каротиноидам и 150 – к антоцианам.*

Чем насыщенней и ярче цвет плода, тем больше в нем содержится биологически активных веществ и тем больше польза для здоровья! Старая пословица насчет яблока вдень, которое убережет вас от врачей, уже давно морально устарела! Поэтому старайтесь, чтобы на вашем столе всегда были овощи и фрукты яркого и разного цвета – и вы забудете о проблемах со здоровьем!

По своему благотворному воздействию на организм фитонутриенты схожи с витаминами. Как и витамины, они стимулируют иммунную систему организма и помогают справляться с болезнетворными вирусами и бактериями. Фитонутриенты положительно влияют на работу пищеварительной системы. Они помогают организму бороться со стрессами, ежедневно и ежечасно подтачивающими наше здоровье.

Отмечена положительная роль фитонутриентов в борьбе со старением. Ряд фитонутриентов способствует понижению уровня холестерина в крови, препятствуя образованию тромбов и оказывая антисклеротическое воздействие на организм. Многие фитонутриенты защищают нас от болезней сердца.

Общеизвестно, что те народы, в рационе которых традиционно преобладает растительная пища, меньше страдают от рака и ряда других заболеваний. Данные некоторых исследований показывают, что рациональное питание снижает риск возникновения раковых заболеваний более чем на 30 %!

Биологически активные вещества растений прекрасно работают в комплексе с современными лекарственными медикаментозными средствами, а в отдельных случаях вполне могут и полностью замещать их. Причем их неоспоримым преимуществом по сравнению с традиционными лекарствами является способность стимулировать работу иммунной системы организма, в то время так синтетические лекарственные средства подавляют ее функции.

Разноцветье каротиноидов

Каротиноидами называются желтые, оранжевые или красные пигменты, которые синтезируются растениями и грибами. Именно каротиноиды окрашивают многие фрукты и овощи в яркие, радующие глаз цвета – желтый, оранжевый, красный…

Оранжево-желтый пигмент каротин впервые был выделен из моркови – отсюда и его название, и название всей группы растительных пигментов. Кроме моркови, каротин содержится в плодах шиповника, смородины, рябины, облепихи. В растениях встречается главным образом бета-каротин, который, попадая в организм, преобразуется печенью в витамин А. Бета-каротин в два раза активнее альфа-каротина и гамма-каротина.

Кроме каротина, к группе каротиноидов относится ликопин – им богаты томаты, шиповник, плоды паслена; виолаксантин и флавоксантин, обнаруженные в тыкве; физалин, содержащийся в цветках и плодах физалиса; фукоксантин, которым богаты бурые водоросли.

К кислородсодержащим каротиноидам относятся ксантофиллы, желтые пигменты высших растений. К ксантофиллам относится зеаксантин, содержащийся в зернах кукурузы и овощах зеленого и желтого цвета – перце, тыкве, моркови, капусте; лютеин, которым богаты зеленая фасоль, шпинат, авокадо. Лютеин и зеаксантин содержатся также во фруктах желтого и зеленого цвета – абрикосах, манго, киви.

Кроме овощей и фруктов, ксантофиллы содержатся также и в продуктах животного происхождения – курином желтке, печени животных.

Перечисление всей группы каротиноидов заняло бы слишком много времени! Ориентиром для вас пусть служат яркие и жизнерадостные цвета продуктов желтого, оранжевого и красного цвета, которые непременно должны присутствовать на вашем столе!

До относительно недавнего времени считалось, что основная функция каротиноидов в организме – их превращение в витамин А. Однако последующими исследованиями было установлено, что ка-ротиноиды действуют как антиоксиданты, защищая клеточные структуры от разрушения свободными радикалами.

Так, лютеин и зеаксантин, содержащиеся в огурцах, зеленой фасоли, желтом и зеленом перце, салате-латуке, сельдерее, шпинате, кукурузе, авокадо, киви, защищают фоторецепторные клетки сетчатки глаза от свободных радикалов и снижают риск развития катаракты. Кроме того, эти пигменты укрепляют иммунитет всего организма в целом.

Такие желто-оранжевые фрукты и овощи, как абрикосы, манго, морковь, тыква, мускусная дыня, сладкий картофель, перец, а также яичный желток, содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом. Он препятствует развитию раковых заболеваний и защищает наш организм от преждевременного старения. Схожим действием обладает и альфа-каротин, содержащийся в абрикосах, манго, моркови, батате, медовой дыне, дыне-канталупе, тыкве.

Во многих овощах и фруктах содержится красный пигмент ликопин. Ликопин, которым богаты арбузы, папайя, персики, манго, розовые грейпфруты, гуава, абрикосы, томаты, морковь, красный стручковый перец, красный сладкий перец, также оказывает антиоксидантное действие. Кроме того, он обладает кардиопротективным эффектом и защищает организм от развития аденомы и рака предстательной железы.

1000 флавоноидов на вашем столе!

Флавоноидами называется целая группа природных фенольных соединений, содержащихся в высших растениях. К флавоноидам относятся производные флавана – такие, как катехины, лейкоантоцианы; производные флавона – это флаваноны, флаванонолы, флавоны, флавонолы; и производные флавилия – антоцианы, 3-дезоксиантоцианы.

К группе флавоноидов, которая насчитывает более 1000 соединений, относятся также ауроны, халконы, дигидрохалконы, изофлавоны, а также их производные.

Существует несколько классификаций флавоноидов. Одна из них подразделяет всю группу соединений на катехины, антоцианидины, флавоноины, флаваноны, флавонолы.

Многие флавоноиды – это пигменты, которые придают растениям самую разнообразную окраску. Антоцианы окрашивают овощи и фрукты в оранжевый, красный, синий, фиолетовый, коричневый цвета и их оттенки. Благодаря содержащимся в них антоцианам приобретают красивый красный цвет вина и фруктовые соки. Флавоны, флавонолы, ауроны, халконы расцвечивают растения и плоды в желтый и оранжевый цвета.

Однако не стоит думать, что овощи и фрукты бледной окраски совсем уж бесполезны – во многих из них содержатся бесцветные катехины и лейкоантоцианы. Флавоноиды обнаружены в белых грибах, шампиньонах, луке репчатом, луке-резанце, луке-шалоте, чесноке.

Антоцианы содержатся в вишне, сливах, чернике, землянике, клубнике, клюкве, черной смородине, красном винограде, красных сортах яблок, баклажанах, красной капусте. Антоцианы обладают значительным антиоксидантным действием. Исследования ученых доказывают, что антоцианы защищают наш организм от различных сердечных заболеваний.

Катехины в большом количестве содержатся в молодых побегах чайного куста, кроме того, они обнаружены в яблоках, персиках, абрикосах, айве, сливах, вишне, во многих ягодах – крыжовнике, землянике, смородине, малине, бруснике.

Катехины отличаются высокой биологической активностью. Они обладают способностью регулировать проницаемость капилляров и увеличивать упругость их стенок. Кроме того, катехины способствуют более эффективному использованию организмом аскорбиновой кислоты. Благодаря таким свойствам их относят к биологически активным веществам, обладающим Р-витаминной активностью.

Последнее время активный интерес ученых всего мира вызывает такой флавоноид, как ресвератрол, содержащийся в красном виноградном вине, а также в косточках и лозе винограда красных сортов. Ресвератрол является мощным антиоксидантом, превосходящим по своей активности бета-каротин в несколько раз, а витамины С и Е в несколько десятков раз!

Исследования показывают, что ресвератрол нормализует уровень холестерина в крови, поддерживает нормальную функциональную способность тромбоцитов, обеспечивая свободный кровоток в сосудах; оказывает антиаллергическое действие; снижает уровень сахара в крови.

Ресвератрол, кроме того, обладает значительным кардиопротективным действием. Многие ученые считают, что именно благодаря ресвератролу французы, большие любители красного виноградного вина, имеют один из самых низких процентов смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Европе!

Природные стимуляторы иммунитета

Глюкозинолаты содержатся в растениях семейства крестоцветных – редисе, редьке, брюкве, а также в некоторых специях. Эта группа фитонутриентов обладают выраженным антиканцерогенным действием. Во многих современных исследованиях отмечается прямая связь между потреблением этих продуктов и низким риском возникновения онкологических заболеваний.

Органосульфиды, или органосернистые соединения, входят в состав чеснока и лука разных видов. К ним относятся такие фитонутриенты, как аллилметил трисульфид, диаллил сульфид, кверцетин и другие. Кроме ярко выраженного бактерицидного действия, они обладают еще целым рядом целебных свойств.

Фитонутриенты группы органосульфидов стимулируют деятельность иммунной системы организма, повышая ее активность в борьбе с болезнетворными бактериями, вирусами, грибковыми инфекциями и различными неблагоприятными воздействиями окружающей среды. Кроме того, они обладают гипотензивным действием.

> *Исследования и клинические наблюдения показывают, что органосульфиды обладают способностью понижать уровень холестерина низкой плотности в крови. Фитонутриенты, содержащиеся в луке, уменьшают риск развития рака желудка.*

Фитоэстрогены и женское здоровье

Фитоэстрогенами называются эстрогеноподобные вещества, содержащиеся во многих лекарственных травах и пищевых продуктах. Употребление продуктов, богатых фитоэстрогенами, особенно важно для женщин, так как они благотворно влияют на менструальный цикл, уменьшают риск развития эстрогенозависимых злокачественных новообразований, а также снижают частоту и степень выраженности менопаузальных симптомов.

Длительные исследования показали, что употребление продуктов с высоким уровнем содержания фитоэстрогенов показано женщинам любого возраста, предрасположенным к эстрогенозависимым злокачественным новообразованиям молочной железы.

Фитоэстрогены содержатся в сое и продуктах из нее, горохе, бобовых, арахисе, кукурузе, льняном семени, моркови, картофеле, ямсе (батате), спарже, хлебных злаках.

Принято выделять шесть основных типов фитоэстрогенов, оказывающих благотворное влияние на организм человека. Это изофлавоны, куместаны, лигнаны, тритерпеноидные и стероидные сапонины, фитостеролы и резорциловые кислотные лактоны.

Фитоэстрогены схожи по своей структуре с эндогенными эстрогенами и обладают такими же биологическими свойствами. Однако многочисленные исследования показали, что активность фитоэстрогенов в несколько сотен раз слабее эндогенных эстрогенов, и для получения эстрогенподобного эффекта необходимо потребление большого количества эстрогенов.

Однако пусть вас не обескураживает подобная информация! Клинические наблюдения показывают, что у японок и китаянок, традиционно потребляющих около 100 г соевых продуктов ежедневно, практически отсутствуют признаки климактерического синдрома. Кроме того, у них отмечается очень низкий процент заболеваемости раком груди.

В группу *изофлавоноидов* входят около 700 различных веществ. Наибольшей эстрогеноподобной активностью из них обладают куместаны, в частности, куместрол, который содержится в сое, горохе и бобовых. Из изофлавонов наиболее значимым эстрогенным потенциалом обладают формонетин, генистеин, даидзеин и биоханин А, которые содержатся в сое и овощах.

В одном стакане сои содержится 300 мг изофлавона, что эквивалентно 0,45 мг конъюгированных эстрогенов. Многие исследования показывают, что регулярное использование в рационе соевых продуктов – сушеных, свежих или замороженных бобов, соевого сыра тофу уменьшает приливы во время менопаузы, способствует повышению плотности костей, снижает риск возникновения рака молочной железы.

Лигнаны содержатся в злаковых – ржи, ячмене, а также пшеничных отрубях, овсянке, льняном семени. Употребление льняного семени (25 г в день) в виде энергетического напитка или мюсли уменьшает симптомы, связанные с низким уровнем эстрогена.

Стероидные сапонины, в большом количестве содержащиеся в корнеплодах – моркови, картофеле, батате; спарже, хлебных злаках, также обладают эстрогеноподобной активностью, хотя и значительно меньшей, чем изофлавоны и куместаны.

Фитостеролы содержатся в большом количестве в растительных маслах, особенно кукурузном и кунжутном, а также в рисовых и пшеничных отрубях. По данным экспериментальных исследований, фитостеролы подавляют развитие рака ободочной кишки.

Индолы, лимоноиды, олигосахариды содержатся в овощах зеленого цвета, таких, как капуста брокколи, капуста брюссельская, капуста савойская а также бобовых – зеленом горошке и стручковой фасоли. Фитонутриенты группы индолов есть также и в белокочан-

ной капусте, цветной капусте, белой фасоли, белом винограде. Индолы улучшают работу эндокринной системы, укрепляют иммунитет. Кроме того, они также обладают антиканцерогенным эффектом.

Лимоноиды, нарингин, тангеритин содержатся в лимонах, апельсинах, мандаринах, танжеринах, грейпфрутах, цитронах, лаймах. Эти фитонутриенты обладают антиоксидантными свойствами.

Фитонутриенты группы *олигосахаридов* содержатся в луке-шалоте, артишоке. Они положительно воздействуют на работу пищеварительной системы организма.

Ешьте больше овощей, еще больше!

Продукты из зерновых – крупы из зерен злаков содержат углеводы, обеспечивающие организм энергией, белки, жиры, витамины и минералы. Так, овсяная крупа богата магнием, фосфором, калием, железом, клетчаткой. Овес издавна известен своим общеукрепляющим действием, а, кроме того, каша из «Геркулеса» прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт.

Гречневая крупа содержит до 16 % белка, кальций, фосфор, йод, цинк, железо, метионин, холин, рутин. Гречневая каша способствует поддержанию функций нервной и эндокринной систем и нормальному кроветворению. Ячменная крупа полезна для очищения организма – о лечебных свойствах ячменя писал в своих трудах знаменитый целитель Авиценна.

В пшене содержится много цинка, меди, марганца, никотиновой кислоты. Последние исследования показывают, что пшенная каша способствует выведению из организма антибиотиков.

Кукурузная крупа содержит до 12 % белка и около 70 % углеводов, кальций, магний, железо, она богата витамином Е. Клинические наблюдения показывают, что в тех районах, где люди употребляют много кукурузы и продуктов из нее, значительно меньше заболеваемость атеросклерозом.

Рис содержит почти 80 % углеводов, кремний, марганец, цинк. Рис способствует выведению из организма шлаков и токсических веществ.

Содержащиеся в льняном семени, овсяных отрубях, ржи, ячмене фитоэстрогены благоприятно влияют на менструальный цикл, снижают риск возникновения злокачественных новообразований.

> *Клетчатка, содержащаяся в зерновых, способствует улучшению работы пищеварительной системы, выведению шлаков, препятствует развитию гнилостных процессов в кишечнике и возникновению заболеваний кишечника и других органов пищеварительной системы.*

Томаты содержат витамины А, С, B_1, B_2, B_3, К, РР, магний, калий, флавоноиды, алкалоиды, фитонциды. Употребление томатов стимулирует кроветворение, регулирует обмен веществ, кроме того, исследования последних лет говорят о том, что они обладают антиканцерогенной активностью.

Огурцы, кроме большого количества воды – 95 %, содержат еще и клетчатку, и витамины С и В, каротин. Огурцы богаты солями калия, благодаря этому они способствуют выведению жидкости из организма, помогая работе сердца. Огурцы способствуют повышению аппетита, улучшают усвоение белков и жиров, обладают легким слабительным, желчегонным и мочегонным действием.

Сладкий перец содержит в большом количестве витамин С – суточная доза витамина содержится в 50 г перца, кроме того, он богат витамином Р, солями натрия, калия, железа. Сладкий перец способствует повышению прочности кровеносных сосудов, он очень полезен при авитаминозе.

Морковь содержит до 65 % каротиноидов, глюкозу, соли калия. Употребление моркови очень полезно при проблемах со зрением. Ее рекомендуется употреблять регулярно при заболеваниях печени, почек, гипертонической болезни, полиартритах. Витамины, содержащиеся в моркови, незаменимы при борьбе с язвами и раковыми заболеваниями.

Свекла богата марганцем, калием, магнием, фосфором, в ней содержатся витамины С, РР, Р, пигменты, сахара. Благодаря наличию пектиновых веществ свекла подавляет дея-

тельность гнилостных бактерий, она также оказывает слабительное и мочегонное действие, полезна при атеросклерозе, запорах, анемии. Сок свеклы укрепляет кровеносные сосуды, снижает уровень холестерина в крови, обладает гипотензивным действием, очищает кровь и улучшает ее состав.

Белокочанная капуста богата клетчаткой, солями калия, фосфора, кальция, железа, марганца. В ней содержится много витамина С, а также витамины В, РР, К. Благодаря малой калорийности капусту рекомендуется употреблять при ожирении, она полезна при анемии, авитаминозах, подагре.

Краснокочанная капуста содержит много солей калия, магния, железа, Сахаров, а по содержанию витаминов А и С превосходит белокочанную капусту. Благодаря цианиду, входящему в ее состав, она повышает проницаемость стенок кровеносных сосудов. Кроме того, капуста широко рекомендуется к применению как источник витаминов.

Капуста брокколи богата белками, минеральными веществами и солями. Регулярное употребление капусты брокколи служит профилактикой атеросклероза. Она также способствует очищению организма.

Капуста брюссельская богата витаминами С, B_1, B_2, РР, А, солями магния, калия, железа. Благодаря содержащейся в ней клетчатке она способствует очищению кишечника, а обилие калия помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Капуста савойская содержит много витамина С, соли калия, фосфора, магния, железа, марганца. Благодаря малой калорийности ее рекомендуют употреблять при ожирении. Полезна она при авитаминозах, анемии.

Фасоль содержит до 90 % белков, углеводы, флавоноиды, органические кислоты, азотистые соединения. Благодаря благоприятному соотношению натрия и калия фасоль способствует выведению из организма жидкости и оказывает положительное действие на сердечно-сосудистую систему. Из-за высокой калорийности ее рекомендуют употреблять при истощении.

В горохе содержатся сахара, соли фосфора, калия, а по количеству белка он не уступает мясу. Соя также богата белком, который гораздо легче усваивается, чем животный белок. Кроме того, в сое содержатся фитоэстрогены, которые обладают эстрогеноподобной активностью.

Регулярное употребление сои и продуктов из нее способствует регуляции уровня холестерина в крови, повышению прочности костей, улучшению обмена веществ.

В баклажанах содержатся сахара, клетчатка, соли кальция, калия, железа. Употребление баклажанов способствует снижению в крови уровня холестерина и препятствует развитию атеросклероза. Кроме того, баклажаны усиливают выведение из организма солей мочевой кислоты, поэтому они особенно полезны при заболеваниях печени, почек, при подагре.

В авокадо в большом количестве содержатся легкоусвояемые жиры, витамины А, В, С, хлор, фосфор, сера. Авокадо – хороший источник микроэлементов, плоды также оказывают легкое слабительное действие. Авокадо рекомендуется употреблять в пищу при колитах, язве желудка.

Тыква содержит до 10 % Сахаров, аскорбиновую кислоту, каротин, пектин, тиамин, рибофлавин, калий, кальций, магний, железо. Она способствует лучшему усвоению пищи, улучшению солевого обмена, выведению из организма избыточного количества жидкости, улучшает работу кишечника, нормализует процесс желчеотделения

Лук репчатый богат витаминами С, А, B_6, калием, фосфором, в нем также много фитонцидов. 80 г перьев зеленого лука удовлетворяют суточную потребность в витаминах А и С. Лук способствует повышению аппетита, возбуждает желудочную секрецию, оказывает сильное бактерицидное действие. Его рекомендуется регулярно употреблять при авитаминозах, анемии, гипертонической болезни, атеросклерозе.

В луке-шалоте содержится до 12 % сахара, витамины С, В, провитамин А, фитонциды. Его рекомендуют употреблять в пищу при различных заболеваниях желудка.

В чесноке содержатся витамины B_1, B_2, РР, С, аллицин, калий, натрий, фосфор, железо, сера. Чеснок повышает аппетит, улучшает пищеварение, подавляет процессы гниения и брожения в желудочно-кишечном тракте, усиливает мочеотделение. Известно сильное бактерицидное действие чеснока, кроме того, некоторые исследования указывают, что он обладает антиканцерогенной активностью.

Разнообразные ароматические травы содержат антиоксиданты. В большом количестве они содержатся в тимьяне, который обладает антибактериальным и антисептическим эффектом, а потому незаменим в борьбе с инфекциями.

Апельсины содержат сахар, лимонную кислоту, витамины С, Р, А, B_1, B_2, соли калия, кальция, фосфора, пектины, фитонциды. Употребление апельсинов способствует выведению из организма шлаков и токсинов, улучшает работу кишечника, помогает при авитаминозе, атеросклерозе.

Лимоны содержат в большом количестве витамин С, а также витамины Р и В, пектиновые вещества, фитонциды, соли железа, фосфора, калия, кальция, магния. Лимоны широко используют для профилактики и лечения авитаминозов, анемий, благодаря содержанию лимоноидов они обладают антиоксидантной активностью.

Розовый грейпфрут содержит в большом количестве витамин С, пектиновые вещества, глюкозид нарингин. Грейпфруты возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, их рекомендуют при лечении авитаминозов, анемии.

Нужно отметить, что все цитрусовые благодаря содержащимся в них фитонутриентам обладают антиоксидантной активностью.

Бананы содержат до 23 % Сахаров, соли калия, каротин, витамины С, РР, B_1, В. Бананы способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, их рекомендуют для проведения разгрузочных дней.

Абрикосы богаты сахаром, калием, каротином, витаминами А, С, Р, РР и В. Абрикосы полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, анемии, в качестве источника калия и витаминов.

Персики способствуют работе пищеварительной системы и перевариванию жирной, тяжелой пищи.

Яблоки богаты органическими кислотами, пектинами, витамином С, витаминами группы В, железом, калием, фосфором, марганцем.

Яблоки увеличивают мочеотделение и способствуют выведению из организма мочевой кислоты. Их рекомендуется употреблять при авитаминозах, анемии, запорах.

Виноград содержит большое количество глюкозы, фруктозы, органических кислот, витамин Р, минеральные соли. Виноград способствует выведению из организма мочевой кислоты и препятствует образованию камней. При длительном и регулярном употреблении оказывает гипотензивное действие. Его рекомендуют при болезнях сердца, печени, почек, легких.

В землянике содержится много витамина С, каротина, Сахаров, фитонцидов. Она очень полезна как общеукрепляющее средство. Ее рекомендуется употреблять в больших количествах при язвенной болезни желудка, заболеваниях желчных путей, подагре, атеросклерозе.

Малина содержит много клетчатки, витаминов С, Р, а сахара в ней около 8 %. Особенно благоприятно влияет на организм сочетание в малине витаминов РР и С. Они играют важную роль в восстановлении нормальной проницаемости кровеносных сосудов, а также при лечении больных, страдающих язвенными заболеваниями. Малина способствует повышению аппетита, оказывает потогонное и легкое мочегонное действие.

Черника богата сахарами, каротином, витамином С и витаминами группы В. Черника хорошо регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Кроме того, она способствует улучшению зрения, улучшает обменные процессы в сетчатке глаз. Сухие ягоды хорошо помогают при расстройстве желудка.

Арбузы обладают очищающим действием, они очень полезны в качестве профилактического средства при наклонности к камнеобразованию, а также при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и печени.

Дыни богаты сахарами – их содержится в плодах до 16 %, витамином С, каротином, пектином, минеральными солями. Дыни способствуют выведению избыточной жидкости из организма, улучшают солевой обмен, помогают в профилактике заболеваний почек.

Истина в вине!

Как уже говорилось ранее, одна из особенностей средиземноморского рациона – умеренное употребление виноградного вина. И это идет только на пользу здоровья последователям средиземноморской диеты!

В чем же польза для здоровья этого божественного напитка? Вот как об этом сказал знаменитый целитель:

Вино наш друг, но в нем живет коварство:
Пьешь много – яд, немного пьешь – лекарство.
Не причиняй себе излишеством вреда,
Пей в меру и продлится жизни царство…

Авиценна

Вино считается одним из самых древних напитков на Земле. К сожалению, за давностью лет – точнее, тысячелетий – точно установить дату создания божественного напитка, а также его родину невозможно.

Некоторые ученые полагают, что идея сбраживания виноградного сока принадлежит древним грекам, другие приписывают первенство финикийцам. С глубокой древности вино называли напитком богов. Египтяне верили, что чудесной лозой одарил их народ бог Осирис, греки прославляли дар Диониса, римляне – Бахуса.

Во время археологических раскопок в Иране был найден сосуд с окаменевшими остатками вина, изготовленным около V века до н. э.

Многочисленные свидетельства указывают на то, что вино использовалось древними врачевателями в качестве лекарства. Жрецы в Древнем Египте, древнегреческие и древнеримские эскулапы, монахи в тибетских монастырях, целители Древнего Китая использовали вино для предохранения от простуды, улучшения пищеварения, повышения аппетита, как обезболивающее и мочегонное средство.

Вином промывали раны, лечили кожные язвы, использовали целебный напиток для очищения организма. Вино часто входило в состав разнообразных лекарств в качестве одного из важнейших компонентов.

Упоминание о вине встречается в знаменитой «Илиаде» Гомера. Он рассказывает о двух воинах-врачевателях – Махаоне и Падалирии, которые во время осады Трои давали вино раненым и старикам для восстановления сил, а также использовали его для промывания ран. Гомер считал вино напитком, который дает человеку и бодрость, и крепость.

Отец современной медицины Гиппократ утверждал, что виноградное вино удивительно приспособлено к организму человека. Гиппократ разделял вина по их свойствам и назначению и описал применение вина при разных болезнях. Особенно подчеркивалось им значение вина для восстановления сил.

О целебных свойствах вина писали в своих трудах древнеримские и древнегреческие ученые. Древнегреческий философ Платон (428 г до н. э. – 347 г. до н. э.) называл вино молоком стариков. Цельсий (ок. 25 г. до н. э. – ок. 50 г. н. э.), древнеримский ученый-энциклопедист, которого современники называли римским Гиппократом, в своем труде «О медицине» подробно описывает разные вина.

Всем известно знаменитое высказывание древних римлян: in vino Veritas! Однако не следует забывать и столь же мудрое высказывание Парацельса (1493–1541 гг.) о том, что лишь мера определяет, быть ли веществу вредным или полезным.

Традиции целителей древних времен сохранялись и приумножались врачами разных стран. Известные ученые-медики в своих работах высоко оценивали пользу вина как лекарственного средства.

Известный французский микробиолог и химик Луи Пастер (1822–1895 гг.), основоположник современной микробиологии и иммунологии, в одной из своих работ писал, что вино с полным правом можно рассматривать как здоровый, гигиенический напиток. Им были заложены научные основы виноделия и предложен метод предохранения вина от порчи (пастеризация), который затем был применен и в производстве других продуктов питания.

Методы энотерапии (от греч. oinos – вино и therapeia – терапия) активно использовали во врачебной практике французские медики. Так, они советовали лечить ревматизм сухими легкими винами, для лечения подагры предлагались белые сухие вина или розовое прованское вино, при лихорадке назначалось шампанское, людям преклонного возраста рекомендовалось красное бургундское или легкое сухое вино.

Российские медики также применяли вино в качестве действенного лекарственного средства. В российских фармакопеях начала и конца XIX века приводились прописи лечебных вин. Из российских вин лечебными считались крымские вина, из иностранных к лечебным относили малагу, херес, французские белые и красные вина.

Многие известные советские ученые, такие как академик АН СССР, биохимик А.И. Опарин, академик АН СССР, биохимик Н.М. Сисакян, доктор сельскохозяйственных наук, ученый в области виноделия, профессор М.А. Герасимов и другие в своих работах признавали лечебную ценность и достоинства вина.

Пользу вина для здоровья при потреблении в умеренных дозах признавали такие известные советские ученые, как академик АН СССР, физиолог И.П. Павлов, академик АН СССР, президент АМН СССР (1953–1960), хирург А.Н. Бакулев, член-корреспондент Российской АН, основоположник советской фармакологии Н.П. Кравков.

> *Ряд исследований отечественных ученых показал благоприятное воздействие вина на разные системы организма. Относительно воздействия на желудочно-кишечный тракт было установлено, что вино усиливает слюноотделение, способствует лучшему выделению желудочного сока и перевариванию протеинов, усиливает секрецию эндокринных желез. Вино служит профилактическим средством развития желудочно-кишечных инфекций и дисбактериоза благодаря бактерицидным и антитоксическим свойствам.*

Вино также оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему, нормализуя ее деятельность и оказывая кардиопротективное воздействие. Умеренное употребление вина снижает риск развития коронарных заболеваний, гипертонии и инсультов.

Будучи одним из самых мощных природных антиоксидантов, вино защищает организм от разрушительного воздействия «свободных радикалов», препятствуя таким образом процессам старения. Благодаря наличию солей калия вино способствует увеличению диуреза.

Вино способствует очищению сосудов и снижает уровень холестерина, являясь, таким образом, действенным средством профилактики таких заболеваний, как атеросклероз, тромбозы и т. д. Исследования показывают, что вино обладает также антиканцерогенной активностью по отношению к отдельным видам рака.

Наконец, всем известно легкое снотворное действие вина и его способность снимать стресс.

Состав вина уникален – в нем содержится около 400 веществ, полезных для организма. Не следует, однако, забывать, мудрую истину: «Все есть яд, и все есть лекарство, важна лишь

мера…». И если говорить о вине как о лекарственном средстве, в первую очередь следует помнить о допустимой дозе, индивидуальной для каждого конкретного человека.

> *Для человека весом 70 кг лечебная доза сухого вина составляет не более 200 г в день. Она рассчитывается исходя из допустимой дозы спирта – 1 г на 1 кг веса. Такой дозировки советуют придерживаться отечественные медики, специалисты в области энотерапии.*

Схожие рекомендации предлагают и американские специалисты. В одном из своих интервью выдающийся американский хирург, кардиолог Кристиан Барнард сказал, что ежедневное употребление одного-двух бокалов красного вина снижает риск инфарктов и инсультов.

В результате обобщения данных многочисленных исследований американских медиков был сделан вывод о том, что рекомендуемая ежедневная доза красного вина должна составлять не более 300 г для мужчин и не более 150-для женщин.

Отечественные медики – специалисты в области энотерапии рекомендуют принимать красные вина при анемии и упадке сил, астенических состояниях в качестве общеукрепляющего средства. Красные вина также рекомендуются при расстройстве желудка.

Белые вина стимулируют работу кишечника и обладают легким послабляющим действием. Белые вина рекомендуют употреблять при различных нарушениях обмена веществ. Легкие белые вина также показаны при ослабленной сердечной деятельности.

Игристые вина и шампанское из-за высокого содержания двуокиси углерода способствуют возбуждению дыхательного центра и стимулируют кровообращение. При первых признаках гриппа или простуды помогает горячее сладкое красное вино или глинтвейн.

«Французский парадокс»

В начале 90-х годов XX века американские медики обратили внимание на то, что во Франции уровень сердечно-сосудистых заболеваний был намного ниже, чем в других развитых странах. Уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний также был почти в два раза ниже, чем в Америке.

При этом ряд исследований показал, что в рационе французов доля продуктов с высоким содержанием жиров в 2–3 раза больше, чем в других странах. Правда, было установлено, что уровень потребления овощей и фруктов, которые снижают риск развития сердечно-сосудистых болезней, довольно высок, но отличительной особенностью рациона жителей Франции явилось большое потребление красного вина.

Французский парадокс получил свое объяснение, когда многочисленные исследования показали, что именно красное вино благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.

В красном сухом вине содержатся мощные антиоксиданты, флавоноиды и другие полезные вещества. Особое внимание ученых привлекло вещество под названием ресвератрол.

Ресвератрол образуется в кожице винограда. Причем вырабатывается он при таких неблагоприятных условиях, как, например, низкая температура или чрезмерное ультрафиолетовое излучение. Благодаря ресвератролу виноград защищен от различных инфекций, например, грибковых болезней.

Было также обнаружено, что в красном вине, в отличие от белого, выше содержание флавоноидов. Связано это с тем, что в винограде красных сортов более высокий уровень содержания флавоноидов по сравнению с белыми сортами. Однако причина не только в этом.

При производстве белого вина кожица винограда удаляется в самом начале производственного процесса – для того, чтобы обеспечить прозрачность вина. При производстве красного вина используются целые ягоды, и все содержащиеся в них полезные вещества сохраняются в вине.

> *Кроме ресвератрола, в вине содержатся также такие биофлавоноиды, как кверцетин, рутин, цининдин. Рутин способствует профилактике атеросклероза, используется для лечения сосудистой дистонии, варикозного расширения вен. Кроме того, в красном вине содержится ряд фенольных соединений, таких, как танин, катехины, эпикатехины и др., которые проявляют высокую эффективность при лечении коронарной болезни сердца, а также являются сильными антиоксидантами.*

Если же более подробно остановиться на свойствах ресвератрола, то в ходе исследований было установлено, что он снижает вероятность образования тромбов в сосудистом русле. Ресвератрол увеличивает содержание в крови липопротеинов высокой плотности (или так называемого «хорошего» холестерина) и понижает уровень содержания липопротеинов низкой плотности.

Ресвератрол является профилактическим средством развития таких заболеваний, как болезнь Паркинсона и болезнь Альцгеймера. При неврологических заболеваниях ресвератрол помогает восстановлению нервных связей в пораженных участках мозга.

Было также установлено, что ресвератрол, благодаря своим фитоэстрогенным свойствам, оказывает положительное воздействие при остеопорозе в период менопаузы. Он также способствует лечению гормональных расстройств.

С тех пор как в лаборатории при Иллинойском университете, финансировавшем исследования воздействия ресвератрола на рост и развитие злокачественных опухолей, были получены первые многообещающие результаты, исследования во многих медицинских центрах США безоговорочно подтвердили, что биофлавоноиды не только стимулируют рост здоровых клеток, но и сдерживают развитие раковых клеток, а также уничтожают их.

По данным североамериканских СМИ, эффективность использования ресвератрола при комплексном лечении онкологических заболеваний составила:

43–47 % при лечении рака молочной железы;

37–48 % при лечении рака печени;

34–41 % при лечении рака желудка.

При этом регенерация и рост здоровых клеток составил от 9 % до 18 %! В свое время эта обнадеживающая новость не сходила с TV-экранов, а данные о феноменальном открытии, опубликованные в открытой печати, стали настоящей сенсацией в мире медицины.

Еще более поразительными выглядят данные недавних исследований американских ученых, занимающихся проблемой лечения ВИЧ-инфекции. Было доказано, что при потреблении одного-двух стаканов сухого красного вина в день вместе с антивирусными препаратами латентное состояние вируса может продолжаться до 20 лет. На течение болезни оказывают влияние полифенольные и флавоноидные соединения, которые содержатся в красном вине.

Сегодня в винодельческом бизнесе принято использовать такой показатель качества вина, как уровень содержания в нем ресвератрола. В обычных красных винах содержится 3–4 микромоля (мкМ). Вино считается хорошим, если содержание ресвератрола в нем превышает 5 мкМ, очень хорошим – при более 7 мкМ, и превосходным – при более 10 мкМ. К последним относят, например, «Мерло», «Пино нуар».

Можно добавить, что ресвератрол в небольших количествах содержится в очень старых и молодых винах, а во французских винах его больше, чем в винах из областей с более теплым климатом.

Как выработать правильные пищевые привычки

Средиземноморская диета – это не диета в том смысле слова, в каком мы привыкли употреблять это слово. Диета для многих из нас связана в первую очередь с похудением, с ограничениями рациона, с массой проблем и неудобств. Но что не сделаешь ради красоты! А это основная причина, по которой женщины садятся на диету. Достичь определенных параметров – и постараться удержать их. О пользе для здоровья речи не идет-даже наоборот!

Средиземноморская модель питания – это не диета для того, чтобы похудеть. Это сбалансированный рацион питания, проверенный на себе многими поколениями. Польза для здоровья при следовании этой модели питания очевидна и доказана многими научными исследованиями.

Следуя этой модели питания, вы избавитесь от многих вредных для здоровья привычек, формировавшихся годами. Добившись определенных изменений в поведении – а не магических цифр определенного веса, вы приобретете прекрасное здоровье и самочувствие на долгие годы. А за изменениями пищевого поведения, пищевых привычек последует и обретение естественного, здорового веса.

Но не надейтесь на то, что это произойдет быстро – избавиться от вредных привычек не так просто! Это потребует времени и определенных усилий. Приобретение новых привычек питания – и, точнее говоря, следование новому образу жизни – тоже процесс долгий. Но вас ведь заботит в первую очередь собственное здоровье, не так ли? А оно стоит того, чтобы приложить усилия по его укреплению и сохранению на долгие годы.

Итак, о каких же полезных пищевых привычках идет речь? Что по этому поводу говорят специалисты в области здорового питания?

Врачи отмечают, что большинство из тех, кто заботится о собственном здоровье, имеют определенный уровень знаний относительно здорового, сбалансированного питания. Мы знаем о пирамиде здорового питания, о том, в каких продуктах содержится много железа или кальция, о необходимости витаминов, о пользе клетчатки и т. д. Мы знаем, что для достижения естественного веса и удержания его нужно поддерживать правильный баланс между количеством потребляемой с пищей энергии и количеством энергии расходуемой. Беда в том, что часто теория так и остается теорией…

А ведь еще очень давно И.В. Гете сказал: «Недостаточно знания, необходимо также применение; недостаточно хотеть, надо и делать». Важно уметь пользоваться этими знаниями в повседневной жизни, а не позволять им покоиться мертвым грузом! Если вы хотите добиться серьезных изменений в вашем образе жизни, вам нужно научиться применять ваши знания относительно здорового питания на практике, в вашей повседневной жизни.

Однако при этом не стоит забывать и о такой важной вещи, как интуиция. Научиться распознавать сигналы своего организма и соответственно реагировать на них не менее важно, чем использовать на практике свои знания относительно здорового питания.

Наше тело – изумительный природный регулятор, который не сравнить ни с какими «счетчиками» калорий. Мы должны научиться использовать все его возможности, научиться доверять голосу нашего тела.

Этого, как правило, не происходит при соблюдении ограничительных диет. Когда человек садится на диету, ему говорят – что, в каком количестве и как часто ему следует есть. При этом подразумевается, что он не должен прислушиваться к сигналам своего тела, не должен полагаться на свою интуицию в том, что касается его питания.

Как «выглядит» чувство голода? Как распознать насыщение? Что такое «неголодная» еда? Какой еды мне действительно хочется? Чувствую ли я голод или жажду? Строгие пред-

писания диеты не оставляют человеку никакой возможности задуматься над этими вопросами. Точнее даже, строгие указания «диетического» питания отрицают даже саму необходимость таких вопросов.

Специалисты в области здорового питания отмечают такой широко распространенный факт, касающийся сидящих на диете. Многие из пытавшихся похудеть говорят о том, что они знают практически все рекомендации относительно питания – но при этом не могут понять, почему они не в состоянии им следовать. Они обвиняют себя в недостатке силы воли, что, в свою очередь, ведет к заниженной самооценке. Врачи отмечают, что это совершенно некорректный подход к проблеме.

Проблема заключается в том, что если человек не прислушивается к сигналам своего организма, то он не сможет в течение длительного времени следовать даже самой сбалансированной диете.

При игнорировании интуиции, при невозможности, или нежелании, прислушиваться к сигналам и голосу своего организма практически невозможно выработать и сохранить правильные пищевые привычки.

А теперь давайте отвлечемся ненадолго от серьезных вещей и обратимся к поучительной анатомии.

> *Знаменитая актриса Ф. Раневская, обладающая потрясающим чувством юмора, как-то сказала: «…Чтобы мы видели, сколько мы переедаем, наш живот расположен на той же стороне, что и глаза»…*

И в самом деле – посмотрите, как замечательно устроен наш организм! Физиологическим центром человека является… рот! Во рту располагаются зубы и язык. Здесь же начинается пищеварительный тракт. Обратите внимание, практически все остальные органы и части тела так или иначе сориентированы по отношению к нему.

На ту сторону, куда выходит рот, развернуты ступни, чтобы подойти к пище. По направлению к физиологическому центру человека разгибаются руки в локтевых суставах, чтобы поднести ко рту кусок еды. Туда же смотрят глаза, выходит нос, чтобы как следует разглядеть и обнюхать продукты питания. При этом некоторые органы и части тела из эстетических соображений перенесены на спину.

На той же стороне, что и глаза, располагается и живот. Сделано это не случайно, а для того, чтобы каждому было видно, ест ли он в меру, или переедает…

Если отбросить шутки в сторону, то скажите, пожалуйста, задумывались ли вы когда-нибудь о том, как часто мы едим, не чувствуя голода?

Мы едим утром, перед работой, еще не успев толком проснуться, не то что проголодаться. Просто затем, чтобы не успеть проголодаться до обеда.

Мы едим ранним вечером, вернувшись после работы, за обеденным столом, с трудом приканчивая второе или третье блюдо – чтобы ничего не оставлять на тарелке, как нас приучили в детстве.

Мы едим поздним вечером, сидя у телевизора и грызя печенье или чипсы – просто так, чтобы еще чем-то занять себя.

Мы едим за праздничным столом, тут уж мы объедаемся вовсю, стараясь попробовать все блюда, какие только есть на столе. Да и хозяйку ведь нельзя обидеть – она же готовила, старалась.

А сколько мы успеваем перепробовать всего, пока возимся на кухне, готовя обед по полной программе. А сколько вкусненького мы успеваем «перехватить» между обедом и ужином…

А зная, что еще остался последний кусочек торта, как не пробраться на кухню и не съесть и его – чтобы душа не болела…

В работах зарубежных специалистов в области здорового питания такая еда обозначается специальным термином – «поп-hungry eating». Дословно – «неголодная еда», то есть прием пищи в то время, когда вы не испытываете чувства голода.

Когда речь заходит о причинах того, почему многим людям так трудно добиться желанного естественного и комфортного веса – и удержать его, в качестве основной причины на первый план выходит «неголодная еда».

Множество людей даже не задумываются о том, как часто и как много они едят, не испытывая чувства голода. Разумеется, всем нам приходится время от времени есть, не проголодавшись – и это вполне нормально. Но с течением времени это может стать устойчивой привычкой. Кроме того, многие люди просто не задумываются о том, как же «выглядит» чувство голода – какие ощущения они при этом испытывают, в чем проявляется чувство голода. Или просто забывают, что же это такое – чувство голода.

> *Вы, может быть, не поверите, но «неголодная еда» может составлять от 20 % до 60 % нашего рациона. Когда речь идет о таких цифрах, не удивительно, что нарушается баланс между количеством энергии, поступающей с пищей, и количеством энергии, расходуемой организмом. И «неголодная еда» становится основным – или одним из главных факторов набора веса.*

Почему же так происходит? Почему «неголодная еда» – столь широко распространенное и обычное явление и почему мы так много едим, не испытывая чувства голода?

Возможно, вам это покажется странным, но одна из проблем заключается в том, что многие из нас не уверены, действительно ли они испытывают чувство голода.

Чувство голода у разных людей проявляется по-разному. Попросите двух разных людей рассказать о своих ощущениях при боли в горле – и вы удивитесь, настолько похожими будут их описания. Вам расскажут об ощущении сухости, о боли при глотании. Попросите их рассказать о своих ощущениях, когда они голодны – и вы увидите, настолько их описания будут различаться.

Голод может проявляться в виде ощущения чувства пустоты или грызущей или сосущей боли в верхней части желудка. Такие же ощущения могут быть и в нижней части желудка. Вы можете ощущать спазматические боли в желудке. У вас может «бурчать» в желудке.

Наконец, вы можете не испытывать никаких неприятных ощущений в желудке, однако чувствовать при этом, что вы хотите есть. Вы можете ощущать тошноту, упадок сил, слабость, сонливость, головную боль. Могут появиться раздражительность, трудности в концентрации внимания. К этому более чем обширному списку могут присоединиться и другие специфические индивидуальные ощущения.

Видимо, не стоит говорить, что каждый раз, когда вы ощущаете тошноту или слабость, или боль в желудке, это еще не значит, что вы голодны. Ощущения голода очень индивидуальны, и какое-то одно из них, или комбинация нескольких из названных, или совершенно другие, не упомянутые здесь, говорят о том, что ваш организм посылает вам сигнал о чувстве голода.

Ваша задача – научиться понимать, какие ваши собственные ощущения говорят о чувстве голода, прежде чем вы сядете за стол.

Чтобы узнать, какую долю вашего рациона занимает «неголодная еда» – и затем научиться эффективно управлять процессом питания, и, соответственно, весом тела, попробуйте какое-то время выполнять упражнение, которое поможет вам разобраться в своих ощущениях и научиться «слушать» ваше тело. Привыкнув «прислушиваться» к голосу своего

организма, вы вскоре заметите, что вы чисто автоматически анализируете свои ощущения перед тем, как съесть или выпить что-нибудь.

Сделайте для начала несколько глубоких вдохов. Сконцентрируйте свое внимание на ротовой полости – губах, языке, зубах, гортани. Испытываете ли вы какие-нибудь физические ощущения, которые говорят вам о чувстве голода? Чувствуете ли вы сухость во рту или ваш рот достаточно увлажнен? Не мучает ли вас чувство жажды?

Далее сконцентрируйте свое внимание на верхней части желудка. Какие ощущения вы испытываете в этой области? Возможно, вы чувствуете пустоту в желудке, или «сосущее» ощущение голода, или спазматические боли. Или никаких неприятных ощущений вообще.

Таким же образом проанализируйте свои ощущения в нижней части желудка.

Сравните свои ощущения относительно верхней и нижней части желудка. Затем попробуйте повторить упражнение еще раз и посмотрите, не появились ли какие-то новые ощущения.

После того, как вы «прислушались» к «голосу» вашего желудка, постарайтесь оценить общее состояние организма. Не чувствуете ли вы раздражительности? Можете ли сказать, что вы чувствуете себя спокойно и комфортно? Вы чувствуете подъем сил или, наоборот, упадок сил и слабость? Нет ли у вас сложностей с концентрацией внимания? Есть ли в ваших мыслях представления о какой-нибудь еде? Не думаете ли вы о том, что было бы неплохо поесть?

Возможно, есть еще какие-нибудь ощущения, с помощью которых ваш организм сигнализирует вам о чувстве голода. Прислушайтесь к себе и постарайтесь отметить все, что касается вашего общего самочувствия.

> *Научившись прислушиваться к «голосу» своего организма и различать сигналы голода, вы добьетесь первых успехов в трудной науке управления весом. Следующий этап, который вы должны освоить для того, чтобы уменьшить объем «неголодной еды» – это выяснение причин того, почему вы едите, когда не голодны.*

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.