

РИК  
**УОРРЕН**  
пастор

ДЭНИЭЛ ДЖ.  
**АМЕН**  
доктор медицинских наук

МАРК  
**ХАЙМАН**  
доктор медицинских наук

ПРЕВРАТИТЕ  
СВОЕ ОБЫЧНОЕ  
ПИТАНИЕ  
В ОСОБЕННОЕ



**ПОЛЮБИ ДРУГУЮ ЕДУ –  
УЛУЧШИ ТЕЛО И РАБОТУ МОЗГА**

Психология и мозг по Амену

Дэниэл Амен

**Полюби другую еду –  
улучши тело и работу мозга**

«ЭКСМО»

УДК 613.2+641.5  
ББК 51.230+36.99

**Амен Д. Д.**

Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга /  
Д. Д. Амен — «Эксмо», — (Психология и мозг по Амену)

Эта книга – незаменимое пособие для тех, кто ищет доступный и успешный путь к здоровому питанию и лучшей работе мозга. Здесь вы найдете рецепты оригинальных блюд, новые кулинарные секреты, удивительные факты о продуктах, методы улучшения работы мозга, рекомендации по изменению пищевых привычек. У издания особенный авторский коллектив – Дэниэл Дж. Амен – доктор медицинских наук, терапевт, Марк Хайман – доктор медицинских наук, семейный врач, Рик Уоррен – пастор, писатель, теолог.

УДК 613.2+641.5  
ББК 51.230+36.99

© Амен Д. Д.  
© Эксмо

## Содержание

О книге	6
Об авторах	7
100 вкусных способов оздоровиться	8
Предупреждение	9
Еда – лекарство. Основы здорового питания	10
Полезная классика	11
Предисловие пастора Рика Уоррена	12
Кухонный разговор	13
Шеф-повара оздоровительной программы	17
Вместе лучше	18
Соберитесь вокруг стола	18
Превратите обычные моменты в особенные	19
Семейная кухня	20
Давайте начнем	22
Правильная организация шкафов	22
Наводим порядок	22
Простые альтернативы	23
Правильная организация кухни	25
Где купить необходимые кухонные принадлежности?	25
Выбор ножей	25
Разделочные доски	26
Сковороды и кастрюли	26
Небольшие электрические приборы	27
Маленькие приспособления	27
Как покупать правильные продукты?	28
Где покупать?	28
Учимся читать этикетки	29
Планируем меню и составляем список покупок	30
Полезная еда: делаем правильный выбор	31
Фрукты и овощи	31
Полезный белок	32
Белок растительного происхождения	33
Крупы и мука	34
Клетчатка	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Дэниэл Амен, Марк Хайман, Рик Уоррен Полюби другую еду – улучши тело и работу мозга**

Rick Warren, D.Min, Daniel Amen, M.D., Mark Hyman, M.D.

THE DANIEL PLAN COOKBOOK

© 2014 by The Daniel Plan

Published by arrangement with The Zondervan Corporation, a subsidiary of HarperCollins  
Christian Publishing, Inc

© Банников К.В., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

## О книге

В этой кулинарной книге собрано более 100 рецептов простых, вкусных и полезных блюд, благодаря которым читатели смогут приобщиться к правильному питанию и научиться вести здоровый образ жизни. В ней вы не найдете привычных напитков и банальных закусок – приготовьтесь открыть для себя новые кулинарные секреты, которые помогут вам наслаждаться аппетитной, свежей и здоровой пищей, способной понравится не только вам, но и вашим близким. Эта кулинарная книга головокружительным образом изменит ваше здоровье в лучшую сторону и убедит вас не только в том, что здоровое питание – это полезно, но и в том, что оно может быть вкусным и простым в исполнении.

## Об авторах

**Рик Уоррен** – пастор, писатель, специалист в области международного стратегирования, теолог и филантроп. В 1980 году Уоррен вместе с женой Кэй основал евангельскую церковь Сэддлбэк в городе Лейк-Форест, штат Калифорния, где в настоящее время и находится главный кампус организации. Сегодня церковь имеет 10 отделений по всему штату и 3 международных кампуса. Книга Рика Уоррена про целеустремленную жизнь<sup>1</sup>, выпущенная в твердой обложке в 2006 году, стала мировым бестселлером и была признана одной из самых продаваемых книг в жанре христианской литературы за последнее время, продажи которой составили более 36 миллионов экземпляров.

**Дэниэл Дж. Амен** – врач-терапевт, психиатр, лектор и ведущий нескольких популярных телепрограмм о здоровье, а также автор 20 книг, включая бестселлер «Измените свой мозг – изменится и жизнь!» и множества научно-популярных статей, аудио- и видеопрограмм. Является основателем и руководителем известных во всем мире клиник Амена, находящихся в разных городах США – Ньюпорт-Бич и Сан-Франциско (Калифорния), Белвью (Вашингтон), Рестон (Виргиния), Атланта (Джорджия) и Нью-Йорк.

**Марк Хайман** – практикующий семейный доктор, диетолог и психиатр в одном лице, считающий, что причина болезней человека в XXI веке – интоксикация и неправильное питание. Признанный во всем мире спикер, деятель в области просвещения и адвокат в сфере функциональной медицины. Также доктор Хайман является основателем и медицинским директором центра «Ультра Вэллнес» в Леноксе, председателем совета директоров Института функциональной медицины США, редактором медицинского раздела американского онлайн-СМИ «Хаффингтон пост» и постоянным экспертом в области медицины на популярном шоу известной телеведущей, журналиста и продюсера Кэти Курик.

---

<sup>1</sup> The Purpose Driven Life.

## **100 вкусных способов оздоровиться**

Эта книга не только наполнена рецептами простых блюд, которые помогут вам изменить свои пищевые привычки, но и включает в себя полезные советы, касающиеся правильного питания и образа жизни, а также интересную информацию о некоторых продуктах, что позволит вам составить здоровое и вкусное меню на целую неделю.

Эта программа питания не просто полезное питание: это настоящий фитнес-план, который поможет вам ускорить процессы метаболизма, происходящие в организме, и стать более энергичными...

Пригласите всех друзей и родных присоединиться к вам на пути к здоровой жизни!

## **Предупреждение**

Информация о здоровье, фитнесе и питании, изложенная в данной книге, носит исключительно образовательный характер. Это пособие может дополнять, но ни в коем случае не заменяет рекомендации квалифицированного специалиста. Прежде чем начать любую программу по оздоровлению, особенно если вы беременны или находитесь в группе риска развития какого-либо наследственного заболевания, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

При возникновении любых вопросов, касающихся состояния вашего здоровья, обязательно обратитесь к специалисту. Немедленно прекратите выполнение упражнения при появлении слабости, головокружения, боли или одышки. Просьба не откладывать посещение врача при возникновении каких-либо необычных для вашего организма проявлений, так как информация, предложенная в данной книге, имеет только рекомендательный характер.

## **Еда – лекарство. Основы здорового питания**

*Главный принцип этого кулинарного пособия – «правило изобилия», а не «принцип лишения», который лежит в основе многих существующих сегодня методик и диет.*

*Предложенная программа оздоровления – это не диета, а план, которому нужно следовать всю жизнь. Это новый стиль жизни.*

Еда – это лекарство, поэтому умение правильно питаться и готовить полезную пищу неоценимо для здоровья человека. Но продукты питания, которые мы употребляем, становятся средством исцеления лишь при условии, что мы едим необработанные и свежие продукты, созданные самой природой. Итак, давайте погрузимся в кулинарный мир этой оздоровительной программы, естественным результатом следования которой станет для вас ослабление болезней, потеря веса, улучшение здоровья и приток энергии.

## Полезная классика

Возможно, у вас уже есть большой опыт в приготовлении полезной пищи. Если нет, то мы создали множество простых и вкусных рецептов, которые сделают прием пищи приятным для каждого. В процессе написания книги мы постарались определить, какие блюда могут быть любимы большинством людей, а затем создали полезные версии этой еды. Все рецепты вкусной и здоровой пищи, содержащиеся в этой кулинарной книге (а их более 100!) были разработаны на основе хорошо известных и любимых всеми блюд в результате внесения в них некоторых изменений, в результате чего получились не только аппетитные, но и очень полезные для организма кушанья. Здесь вы встретите такие классические блюда, как, бутерброды, мясные рулеты, салаты, супы и жаркое – но только в улучшенном для вашего здоровья варианте. Также мы разработали не только рецепты приготовления птицы, мяса и рыбы, а еще и вегетарианских блюд. Помимо этого, в книге вы найдете информацию, с помощью которой научитесь готовить самые разнообразные блюда – от легких закусок и гарниров до десертов и великолепных соусов.

И наконец, это пособие научит вас, как лучше организовать кладовую и кухню, как правильно покупать продукты и планировать свое меню, готовить впрок и перекусывать с умом.

## Предисловие пастора Рика Уоррена

*В нашей семье всегда, еще до того, как это стало популярным, отдавалось предпочтение натуральной органической пище. Помню, как я, еще будучи учеником шестого класса, увлекался чтением ежемесячного журнала про органическое питание. Мой отец выращивал в собственном саду различные овощи и фрукты, а мама с удовольствием готовила из свежесобранного урожая разнообразные полезные блюда.*

Пища в нашей семье приготавливалась только из свежих ингредиентов. Мама консервировала, мариновала и замораживала кукурузу, клубнику и другие фрукты и овощи, а лишнее раздавала друзьям и знакомым.

За все эти годы садоводство не только снабжало нашу семью свежими и полезными продуктами, но и воспитало во мне способность любить и ценить то, что дает нам природа. В прошлом году я, несмотря на свою большую занятость, вырастил 58 разновидностей овощей и 10 видов фруктов, и мне очень нравится готовить их вместе с моими детьми и внуками. Для меня нет ничего лучше домашней сальсы (соуса из свежих овощей или фруктов с добавлением перца чили) и свежесобранных овощей, приготовленных на гриле. Ведь только природа способна обеспечить человека настоящей, полезной и разнообразной пищей, которая позволит ему быть здоровым и жить полной жизнью.

Мы с женой – идеальная пара, потому что я люблю есть, а она обожает готовить. Кэй – гений выпечки, и в этой книге вы найдете несколько любимых рецептов нашей семьи. Помимо этого, вы ознакомитесь с вариантами приготовления классических блюд, которые при этом будут не только очень вкусными, но и полезными для здоровья. Надеюсь, что после прочтения этой книги вы убедитесь, что готовить вкусную и полезную еду очень легко.

И помните, что совместный прием пищи – прекрасный способ поддержания отношений. Поэтому соберите свою семью и друзей за одним столом и с удовольствием наслаждайтесь правильной едой в приятном обществе.

## Кухонный разговор

*Рик Уоррен написал данную кулинарную книгу при поддержке и участии таких широко известных докторов медицинских наук, какими являются Дэниэл Амен, Марк Хайман и Мехмет Оз, которые не только оказали помощь в разработке программы оздоровления, но и согласились совершенно бесплатно поделиться своим собственным опытом на пути к здоровому питанию и образу жизни.*

Эти методы уже помогли тысячам людей обрести здоровье и начать вести активную полноценную жизнь. Ниже вы узнаете о том, как пища и ее приготовление повлияли на жизнь самих докторов Амена и Хаймана.

**– В какой момент вы решили изменить свои пищевые привычки?**

Доктор Амен:

– Однажды я прочитал о том, что при увеличении веса тела объем мозга сокращается. Эта статья очень напугала меня, ведь мой мозг – это мое богатство.

В течение 30 лет я пытался сбросить вес. Подойдя к вопросу изменения своих пищевых привычек серьезно, я осознал, что зачастую ел тогда, когда вовсе не был голоден. Кроме того, я исключил из своего рациона продукты с высоким гликемическим индексом и привел в норму содержание в организме витамина D (сначала этот показатель у меня был 17 нг/мл, в то время как нормальная концентрация варьируется от 30 до 100 нг/мл). Более того, я осознал, что для процесса похудения еда необходима, просто нужно выбирать полезные продукты и держать свой аппетит под контролем.

Доктор Хайман:

– Когда мне было 15 лет я приехал в другой город навестить свою сестру, которая повела меня перекусить в кафетерий, где был зал для вегетарианцев. Тогда я впервые узнал о чудесном вкусе натурального арахисового масла, намазанного на кусок плотного цельнозернового домашнего хлеба. Вегетарианская пища показалась мне настолько вкусной, что я на протяжении восьми лет придерживался такой системы питания. Во время учебы в колледже я жил в общежитии вместе с восьмью другими молодыми людьми. Каждый из нас по очереди раз в неделю должен был готовить еду для всех. Так как мы были ограничены в средствах, то приходилось готовить недорогие блюда из простых ингредиентов. Приготовление свежих, вкусных и недорогих кушаний из натуральных продуктов для группы голодных студентов и чувство всеобщей радости от аппетитной еды, приготовленной с любовью, и послужило началом моей страсти к кулинарии.

**– Как пищевые пристрастия изменили вашу жизнь?**

Доктор Амен:

– Всецело. Если я беспокоюсь о своем питании, то обращаю внимание и на свое здоровье в целом, и на рацион питания своей семьи, и на здоровье всех людей на планете.

Доктор Хайман:

– Я люблю еду, но употребляю только те продукты, которые созданы природой, а не человеком. По моему мнению, пища является главным элементом, необходимым для моего здоровья и здоровья моей семьи и друзей, для успешной работы, социального и финансового благополучия. Я использую еду для лечения своих пациентов. Ничто, кроме нее, не обладает такой силой, которая способна предотвратить и лечить болезни. Подумайте об этом, как только решите перекусить.

**– Сколько времени вам понадобилось для того, чтобы изменить свое пищевое поведение?**

Доктор Амен:

– На самом деле меньше двух недель. Главное – изменить свой разум, для меня это было сложнее. Когда я понял, что мне нравится питаться правильно и что здоровая пища гораздо вкуснее, все сразу встало на свои места.

Доктор Хайман:

– Мне понадобилась неделя. Как только вы отказываетесь от полуфабрикатов, сахара и муки, вкусовые рецепторы начинают работать по-другому, химические процессы в головном мозге восстанавливаются, и вместо вредной пищи вам хочется есть полезные продукты, овощи и фрукты.

Доктор Амен:

– Мы втроем с доктором Хайманом и доктором Озом выглядим вместе очень забавно – мы похожи на бёлок, потому что здоровая еда у нас повсюду: она в наших письменных столах, карманах и портфелях. Все потому, что мы очень серьезно подходим к вопросам питания.

**– Какие продукты вы раньше любили, а сейчас не едите ни при каких обстоятельствах?**

Доктор Амен:

– Шоколадные кексы, батончики, мороженое, блины, печенье, простые углеводы, повышающие риск заболевания сахарным диабетом и развития болезни Альцгеймера.

Я очень бдительно и внимательно отношусь к состоянию своего тела и разума, потому что знаю, что могу сорваться и вернуться к прошлому образу жизни.

Иногда я балую себя темным шоколадом с содержанием какао не менее 75 %, в нем много омега-3 жирных кислот. Здоровое питание вовсе не означает, что вы должны лишиться себя всего.

Доктор Хайман:

– Когда я был ребенком, то обожал батончики, кексы, конфеты с арахисовым маслом. Я килограммами ел сладкий ароматизированный сахар. Сейчас мой организм отвергает подобные продукты. В магазине я спокойно прохожу мимо кондитерского отдела и больше не воспринимаю сладости как еду, даже если очень голоден. Если я съедаю что-то бесполезное, мое тело сразу же это понимает и у меня начинает першить в горле, язык становится вялым, а голова кружится. Я больше не могу есть пищу быстрого приготовления и конфеты – теперь я предпочитаю натуральные сладости – фрукты, кленовый сироп, мед.

**– С чего бы вы посоветовали начать людям, желающим изменить свой рацион питания?**

Доктор Амен:

– С правильной мотивации и поддержки близких. Если вы решили начать новую жизнь сегодня, представьте, каким вы видите себя через пару месяцев. Затем подумайте, как вы будете выглядеть через 3 месяца, если ничего не измените в своей жизни. Придерживаясь нашего оздоровительного плана, вы обязательно почувствуете себя лучше и похудеете настолько, что одежда станет вам велика и придется пойти по магазинам в поисках нового гардероба.

Доктор Хайман:

– Я полностью согласен. Первым шагом на пути к новой жизни должно стать осознание причин, по которым вы хотите измениться. В начале пути к здоровью я рекомендую очистить организм. Результаты такого очищения помогут вам осознать, насколько вредная еда ухудшает самочувствие и как быстро и просто можно начать чувствовать себя лучше. Также очень важно подготовить все необходимое для достижения отличных результатов. Почистите свою кладовую, наполните холодильник полезными продуктами, приготовьте пакетики со здоровой пищей, которой вы сможете перекусывать в течение дня.

**– Когда вы готовите, какие продукты всегда должны быть под рукой?**

Доктор Амен:

– Тана, моя жена! Когда мы только встретились, она совсем не умела готовить. Да я и сам не заставлял ее этого делать, потому что она обязательно устроила бы беспорядок на кухне. После того, как моя жена, к сожалению, заболела раком, который возвращался трижды, она начала более серьезно относиться к своему здоровью и вскоре стала настоящим экспертом в приготовлении вкусных и полезных блюд. Помимо Таны, на нашей кухне всегда есть белковый порошок, замороженные ягоды, шпинат и темный шоколад без сахара.

Доктор Хайман:

– Я всегда стараюсь заполнять свой холодильник теми продуктами, с помощью которых можно быстро перекусить и приготовить какое-нибудь простое блюдо, когда у меня совсем нет времени. Вот, например, недавно, вернувшись домой после 3 недель отсутствия, я довольно быстро приготовил вкусную еду из тех продуктов, которые были у меня под рукой. Пару раз в неделю по пути с работы я покупаю свежие овощи, которые позволяют мне в любой момент оперативно приготовить несложные и полезные блюда.

**– Можете ли вы посоветовать какой-либо способ вовлечения детей в процесс приготовления пищи?**

Доктор Амен:

– Готовить вместе с ними. Расскажите детям о пользе здоровой еды и покажите им, как можно приготовить простые блюда.

Доктор Хайман:

– Сделайте процесс веселым. Включите на кухне музыку, пойте и танцуйте. Это оставит у ребят приятные воспоминания о процессе приготовления пищи. Когда мои дети были маленькими, мы превращали готовку в приключение. Ребята любят помогать, играть с едой и овладевать простыми навыками. Пеките с ними, учите их рубить овощи, приготовьте пирог, покажите, как готовить на гриле ребрышки или делать шиш-кебаб (маринованное мясо на вертеле).

Доктор Амен:

– Мы с Таной готовим вместе с внуками. Когда одна из внучек приехала к нам в гости на 6 месяцев, мы готовили вдвоем и она выучила много рецептов полезной пищи. Моя 10-летняя дочь проводит много времени на кухне вместе с мамой и очень гордится собой, потому что может самостоятельно приготовить полезный тыквенный пирог. Еще одна моя внучка сама выбирает в кладовой ингредиенты для коктейлей и фруктовых напитков, которые делает самостоятельно.

Доктор Хайман:

– Можно выделить для детей небольшой участок земли, на котором они сами смогут выращивать овощи, полоть их и поливать. Это поможет ребятам понять, откуда берутся натуральные продукты. Совершайте покупки вместе с детьми, учите их выбирать полезное продовольствие, определять, какие фрукты спелые, а какие нет. Сделайте поход в магазин семейным событием.

**– Расскажите о самом запоминающемся приеме пищи. С кем вы его разделили?**

Доктор Амен:

– Однажды мы с Таной зашли в один ресторанчик в Техасе, где ели чиопино (томатный суп с морепродуктами), стейк, жареный шпинат и спаржу. Это было великолепно! Я посмотрел на жену и сказал: «Правильное питание вовсе не означает ограничения в еде».

Доктор Хайман:

– Каждое лето мы с семьей и друзьями ездим в отпуск на залив Кейп-Код, где обычно устраиваем пиршество: заказываем лобстеров, моллюсков, приготовленных на пару, свежие

кукурузные початки, салат из помидоров, руколы и авокадо. Мы смеемся и рассказываем друг другу разные истории.

– **Как вы обычно планируете свое меню на неделю?**

Доктор Амен:

– В начале недели мы с семьей собираемся и обсуждаем, что будем есть по вечерам. На завтрак у нас обычно белковый коктейль, на обед – суши, куриный салат или стир-фрай без риса (быстро обжаренные небольшие кусочки мяса, морепродуктов и овощей).

Доктор Хайман:

– Все просто. Каждый день у меня есть по несколько вариантов кушаний на завтрак, обед и ужин, которые я могу приготовить на скорую руку. Сложные блюда я готовлю только по особым случаям или в выходные, когда у меня больше свободного времени. На завтрак предпочитаю полезный белковый коктейль, авокадо, яйца-пашот (это яйца, сваренные без скорлупы) или яичницу, приготовленную на небольшом количестве оливкового масла. На обед я обычно ем салат с авокадо, орехами, помидорами черри, руколой и консервированным лососем. Мой ужин состоит либо из цыпленка или рыбы, приготовленных на гриле, либо из жареного тофу (соевого творога) или поджаренной капусты брокколи, либо из брокколини (это гибрид брокколи и китайской капусты), приправленного оливковым маслом, мирином (японским сладким рисовым вином), солью и перцем. Кроме того, я готовлю бурый рис на неделю и храню его в холодильнике, при необходимости разогревая в сковороде.

– **Какой полезный совет вы можете дать людям, желающим кардинально изменить свои пищевые привычки, а значит, и свою жизнь?**

Доктор Амен:

– Лично я перед тем, как скушать что-то, всегда спрашиваю себя: «Что произойдет, если я съем это? Как я буду чувствовать себя через полчаса, через час? Как буду выглядеть на следующей неделе или в следующем месяце?»

Доктор Хайман:

– Ешьте белок на завтрак. Каждый день. Без исключения. Белок станет для вас не только отличным началом дня, но и помощником в потере веса.

– **Как приготовить полезные праздничные блюда?**

Доктор Амен:

– Обычно люди готовят на праздники еду, совсем не полезную для здоровья, и кормят своих гостей блюдами, вредными для организма. В нашей семье предпочтение отдается полезным угощениям: фруктам, орехам, фруктовым сорбетам без сахара (фрукты и так достаточно сладкие) и замороженным бананам.

Доктор Хайман:

– Я обожаю приглашать в дом друзей и родственников и готовить для них невероятно вкусные, но простые и полезные блюда. Все вместе мы идем в сад и прямо с деревьев, кустов и грядок срываем необходимые для предстоящего ужина плоды. Иногда гости помогают нарезать овощи или просто составляют нам компанию на кухне. Очень полезно создавать семейные традиции, связанные с приготовлением еды, ведь это прекрасный способ поддерживать отношения с друзьями и членами семьи.

## Шеф-повара оздоровительной программы

*Прежде чем попасть в эту кулинарную книгу, все кушанья, созданные шеф-поварами, были ими же приготовлены и продегустированы.*

**Салли Кэмерон** – профессиональный шеф-повар, сертифицированный консультант по здоровью, оратор и писатель. Работает с клиентами, в числе которых есть многие знаменитости и профессиональные спортсмены, с помощью правильного питания помогая им укрепить свое здоровье. Сертификат наставника по здоровью Салли получила в Институте интегративного питания, где обучалась после получения в университете профессии кулинара.

**Дженни Росс** – всемирно известный шеф-повар, писатель, основательница сети ресторанов для сыроедов «118 градусов». Она разработала популярную программу очищения организма и собственную линию бакалейных товаров. Дженни одной из первых начала продвигать сыроедение как стиль жизни, убеждая людей начать новую, здоровую жизнь. Дженни Росс получила образование в сфере холистического питания и стала сертифицированным консультантом по здоровью.

**Роберт Стерм** – один из ведущих шеф-поваров Калифорнии. Вот уже более 30 лет его жизнь связана с ресторанным бизнесом. Роберт работает независимым консультантом в лучших ресторанных сетях по всей стране. Более того, он работал приглашенным шеф-поваром в ООН, Белом доме и Кремле.

## Вместе лучше

### Соберитесь вокруг стола

*Оздоровительная программа принесет вам еще больше пользы, если следовать ей вы будете в компании своих друзей. В компании единомышленников вы будете чувствовать себя лучше – друзья помогут вам преобразить вашу жизнь.*

С древнейших времен люди сообща не только добывали себе пропитание, но и ели вместе, собираясь за общим столом. Такая традиция совместного приема пищи существовала и в простых семьях, и среди знати, и даже короли и королевы устраивали совместные пиршества, а враждующие племена заключали перемирие, сидя за одним столом. На кухне мы делимся своими успехами, рассказываем о неудачах и воодушевляем друг друга. Поэтому именно кухня может стать тем чудесным местом, где вы и ваши родные сможете сосредоточиться на своем здоровье. Чем больше ваших друзей и близких будут следовать вместе с вами программе оздоровления, тем более занимательным и приятным станет для вас процесс приготовления пищи. Вместе с семьей и друзьями готовьте и планируйте меню, делитесь рецептами, пробуйте новые продукты. В качестве примера хочется привести историю группы приятелей, решивших совместными усилиями изменить свой образ жизни с помощью этой оздоровительной методики. Каждый раз, собираясь вместе, приятели употребляли только полезную пищу, а в перерывах между встречами они поддерживали друг друга, созваниваясь в течение недели, делаясь успехами и рассказывая о неудачах. В результате несколько недель спустя большинство из них начали чувствовать себя заметно лучше. Двое отказались от таблеток, понижающих кровяное давление, одна девушка достигла желаемого веса, а еще один мужчина стал ощущать прилив энергии и жизненных сил после того, как исключил кофе из своего рациона.

Пищевые пристрастия этих людей изменились, они начали питаться правильно и даже пригласили местного шеф-повара, специализирующегося на здоровой еде, чтобы тот научил их готовить как можно больше полезных блюд.

В качестве вашей группы поддержки могут выступать члены семьи, коллеги или соседи. Возможно, вы даже решите возглавить такую дружную компанию, участники которой будут следовать вашему плану оздоровления, чтобы вместе готовить полезные блюда и делиться своими успехами. Если вы любите и умеете готовить, покажите другим участникам группы, как можно приготовить простые, вкусные и полезные блюда, рецепты которых в большом количестве вы найдете в этой кулинарной книге. Собирайтесь каждую неделю за столом, уставленным питательными и аппетитными угощениями, ходите вместе в супермаркет здоровой пищи, посещайте кулинарные уроки, радуйтесь тому, что питаетесь правильно. В компании друзей путешествие к здоровой жизни станет еще более приятным.

## Превратите обычные моменты в особенные

Совместный прием пищи с друзьями или родственниками – это лучшее время для общения, для того чтобы узнать, как у всех идут дела и что вообще происходит в жизни. При этом совсем не важно, наслаждаетесь ли вы едой вместе со своими близкими в выходной, сидите за праздничным столом или просто ужинаете с членами семьи в будний день – коллективный прием пищи помогает поддерживать отношения.

Учитывая занятость каждого из нас, зачастую не удается встретиться с друзьями, чтобы приготовить что-нибудь вместе и пообщаться. Однако все-таки нужно стараться выкраивать время для совместных обедов или ужинов: ведь во время еды вы будете находиться рядом со своими близкими.

Сидя за общим столом, обменивайтесь новостями об учебе и работе, разговаривайте о предстоящих событиях. Это отличный шанс послушать других и самому быть услышанным. Попробуйте обсудить свои взлеты и падения: пусть каждый расскажет о событиях (плохих и хороших), произошедших за неделю.

Совместный ужин делает детей умнее

Недавние исследования доказали, что подростки, которые регулярно едят в кругу своей семьи, реже попадают в неприятные ситуации и экспериментируют с наркотиками. Также поддержка семьи стимулирует детей добиваться больших успехов в учебе. Более того, ребята, которые ходят в школу голодными, обычно учатся гораздо хуже тех детей, которые питаются регулярно и правильно. Сытный завтрак обязателен для всех.

Обычно такие обсуждения приводят к глубоким и серьезным разговорам. Не забывайте поддерживать друг друга. Вы будете удивлены, как много можно узнать всего за один прием пищи. Раз в месяц или в неделю накрывайте праздничный стол, чтобы отметить свои достижения.

Помимо таких больших событий, как день рождения, выпускной или годовщина свадьбы, существует много других поводов устроить праздничный ужин.

Отмечайте успехи в учебе и работе, недавно появившееся хобби, знакомство с новым человеком. Ведь наша жизнь и так полна хлопот и обязательств, так почему бы просто не расслабиться в кругу семьи или друзей? Назначьте дату, разошлите приглашения и соберите всех близких и родных людей за веселым столом. Вы обязательно удивитесь, почему не сделали этого раньше.

Будьте великодушны и внимательны – и пригласите не только членов семьи, но и, возможно, одинокого соседа, подругу, недавно пережившую развод, или просто знакомого, которому необходима любовь и поддержка.

Пусть ваше гостеприимство поможет каждому почувствовать себя за вашим столом как дома. Откройте своим гостям не только дверь, но и сердце. И тогда наверняка вы решите сделать совместные приемы пищи хорошей и доброй традицией.

## Семейная кухня

*В начале своего пути к здоровой жизни, чтобы было легче вовлечь свою семью в процесс изменения образа жизни и пищевого поведения, расскажите своим близким, почему вы хотите изменить пищевые привычки. Каждый, у кого есть дети, знает, что даже элементарная смена обеденного времени может стать причиной конфликта. Поэтому, чтобы избежать ненужных проблем, предварительно поговорите с членами своей семьи и попробуйте планировать меню заранее.*

Семьи, объединенные стремлением прийти к здоровому образу жизни, обычно достигают отличных результатов. Обязательно найдите время, чтобы побеседовать с вашими родственниками о важности здорового питания.

Воспринимайте следование оздоровительной программе как семейное приключение. Ничего страшного, если не все члены семьи одобряют выбранное вами из этой кулинарной книги блюдо – не позволяйте этому стать источником напряжения. Наоборот, воспринимайте процесс приготовления пищи как источник хорошего настроения.

После еды попросите своих близких написать на листке несколько слов, которыми они могут охарактеризовать приготовленное блюдо.

Как правило, детям очень нравится процесс приготовления пищи вместе с семьей: они гордятся каждый своим кулинарным достижением.

Не забывайте быть терпеливыми и поддерживать любое их начинание. Рецепты блюд, помещенные в данном пособии, настолько просты, что дети любого возраста смогут их приготовить.

Любовь к здоровой пище начинается с выбора правильных ингредиентов, поэтому постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети принимали активное участие в каждом этапе продвижения к новой жизни. Например, учите вместе планировать меню заранее и закупать продукты так, чтобы в течение недели у вас была возможность готовить простые и полезные блюда.

Дети и подростки могут помогать подписывать контейнеры, мыть овощи и делать продуктовые покупки. Привлеките их к процессу уборки в кладовой.

Кроме того, есть несколько хороших приемов, с помощью которых следовать новому стилю питания станет еще проще. Например, зелень и овощи можно употреблять в пищу в виде овощного или фруктового напитка, приготовленного с помощью блендера или миксера. На вид он зеленый, но на вкус совсем не напоминает «траву» (рецепт такого зеленого коктейля вы найдете в этой книге).

А при подаче фруктов и овощей мы предлагаем поэкспериментировать с сервировкой: чем интереснее выглядит блюдо, тем аппетитнее оно становится.

Предлагаем вам несколько интересных идей:

- Паста из цукини может быть подана на стол в виде высокой башни. Вы можете сформировать башню, а дети с удовольствием украсят ее помидорами черри.

- Вместо того, чтобы перемешивать салаты или выкладывать их слоями, сформируйте интересные фигурки (например, помидор черри может стать головой, салат-латук – телом, морковь – руками и ногами). Это обязательно поможет убедить детей съесть овощи, поданные таким необычным образом.

- Время от времени вносите разнообразие в процесс приема пищи: вместо обычного застолья, организуйте, например, салат-бар или бутербродную закусочную, где ваши близ-

кие смогут выбирать разнообразные ингредиенты и по своему усмотрению дополнять здоровую «основу» блюда.

Возможно, сначала вы столкнетесь с небольшими трудностями, связанными с переходом к новому стилю питания. Но не стоит огорчаться – рассматривайте это как возможность для всей семьи попробовать другие, более полезные версии привычных блюд. Например, если кто-то из ваших близких не переносит молоко, поддержите его, устраивая каждую неделю день без молочных продуктов.

Не забывайте, что творческий подход в приготовлении и подаче еды может вдохновить всю семью питаться правильно.

## Давайте начнем

### Правильная организация шкафов

*Шкаф, заполненный полезной едой, сделает процесс перехода к здоровому образу жизни гораздо проще. Более того, если правильные продукты всегда будут под рукой, вы сможете экономить время и у вас будет постоянная возможность перекусить чем-нибудь полезным. Впустите перемены в свою жизнь!*

Первым шагом в организации холодильника станет избавление от ненужных продуктов. После тщательного изучения этикеток и проверки сроков годности вы сможете выбросить испорченные или вредные продукты и заменить их на свежие и полезные.

Как только вы перестанете употреблять в пищу вредные продукты, то сразу же заметите огромную разницу в состоянии своего здоровья. Поэтому мы хотим не только убедить вас сосредоточиться на изобилии прекрасных здоровых продуктов, но и рассказать о том, какие вредные продукты необходимо исключить из кладовой и списка покупок навсегда.

Выберите выходной, в который вы с семьей сможете устроить продуктовую ревизию. Можно сделать это в компании друзей и даже устроить вечеринку по этому поводу!

Можно побаловать себя новыми контейнерами, в которых будет храниться, например, бурый рис, крупа киноа или сушеная фасоль.

Лучше выбирать прозрачные емкости, чтобы можно было легко находить нужные продукты.

### Наводим порядок

Следуя нашей схеме, вы без труда справитесь с наведением порядка в своих кухонных шкафах!

- Начните уборку с полки, на которой хранятся консервы и крупы. Затем переместитесь в холодильник и морозильную камеру и уберите оттуда все вредные или испорченные продукты.

- Внимательно прочитайте этикетки и определите, какие ингредиенты вредны для здоровья.

- Избавьтесь от вредных «белых» продуктов: белого хлеба, белого риса, белого сахара и т. д.

- Уберите сладкие кукурузные хлопья, вредное сладкое печенье, жирные крекеры, чипсы и т. д.

- Избавьтесь от приправ, содержащих слишком много соли или сахара (прочитайте этикетку на кетчупе – вы удивитесь, насколько это вредный продукт). Замените их на более полезные.

- Выкиньте вредное масло – например, рафинированное растительное масло и маргарин (о том, какое масло полезно, мы расскажем далее в нашей книге).

- Выбирайте продукты, состоящие из пяти и менее ингредиентов или хотя бы из тех компонентов, которые вы считаете полезными. Если какое-то из названий, указанных на этикетке, вам неизвестно, смело выбрасывайте этот продукт.

- Переберите банки с сушеными травами и специями (ниже мы также более подробно расскажем об этих продуктах).

## Простые альтернативы

Хорошая новость заключается в том, что почти для каждого вредного продукта есть полезная и вкусная замена. Поэтому вы без труда сможете вытеснить из своей кладовой всю малополезную провизию, заменив ее здоровой едой. Тем более что это совсем несложно сделать. И уже очень скоро вы станете настоящим экспертом в вопросе поиска полезной альтернативы ранее привычным для вас не очень хорошим припасам.

### Вот каких продуктов следует избегать:

Белая мука	Белый сахар	Белый рис
Кукурузный сироп с большим содержанием фруктозы	Трансжиры, гидрогенизированные и частично гидрогенизированные жиры	Глутамат натрия (пищевая добавка, усиливающая вкус продукта)
Обычные и диетические газированные напитки	Спортивные напитки и другие подслащенные напитки	Фруктовые соки
Соевый изолят (наиболее часто используемый соевый белок)	Казеинат натрия и кальция (содержится в обработанном молоке)	Фосфорная кислота (применяется при приготовлении безалкогольных напитков)
Заместители сахара (кроме стевии)	Искусственные ароматизаторы	Искусственные красители
Сульфиты (соли сернистой кислоты, которые добавляют в пищу для предотвращения роста бактерий)	Нитриты и нитраты	Каррагинан (стабилизатор вязкости, часто используемый в мясных продуктах)

Как уже говорилось выше, любой вредный продукт можно заменить полезной пищей.

### Вот примеры некоторых альтернативных пар:

Рафинированное растительное масло	Нерафинированное масло холодного отжима (оливковое, кокосовое, кунжутное, а также масло виноградных косточек и авокадо)
Кулинарный жир	Кокосовое масло
Белая мука	Цельнозерновая пшеничная мука, миндальная мука, мука без содержания глютена, натуральная кукурузная мука
Сладкие кукурузные хлопья	Цельнозерновой овес, гречневая крупа
Молоко или сливки (для тех, кто не переносит лактозу)	Кокосовое или миндальное молоко
Крекеры	Крекеры из бурого риса
Картофель-фри и картофельные чипсы	Запеченные початки кукурузы, запеченные овощи, чипсы из бурого риса
Сливочные супы	Бобовые крем-супы, супы из овощного пюре, супы на основе менее жирных молочных продуктов
Макаронизы из белой муки	Бурый рис, гречневая крупа, шпратки (низкокалорийные макаронные изделия без углеводов, жира и глютена), паста из киноа
Белый рис	Бурый и черный рис, крупа киноа, ячмень
Белая соль	Кошерная (каменная соль без добавок) или морская соль
Белый сахар	Мед, кленовый сироп, экстракт стевии
Сладкие закуски	Орехи, арахисовое масло, темный шоколад, натуральный йогурт с ягодами и медом
Жевательные конфеты	Сухофрукты (например, миндир, финики)
Приправы и соусы, содержащие глутамат натрия или сладкий кукурузный сироп	Натуральные специи, уксус, травы
Соусы для чипсов	Гуакамоле (соус-закуска из мякоти авокадо), хумус (соус-закуска из нутового пюре), цацки (холодный соус-закуска из йогурта, свежего огурца и чеснока), сальса (соус из смеси овощей или фруктов с добавлением перца чили)
Фруктовые соки	Травяной чай, вода с соком цитрусовых

Для выпечки приведенные выше альтернативные продукты могут не подойти. В разделе с рецептами десертов вы найдете несколько великолепных вариантов блюд, которые можно приготовить без использования сахара.

## Правильная организация кухни

*Процесс приготовления пищи, не говоря уже об организации семейного торжества, – дело творческое. И совершенно не важно, мало у вас свободного времени для готовки или достаточно, – правильная организация кухни и наличие всех необходимых принадлежностей значительно облегчит вам этот процесс, и ничто не помешает наслаждаться великолепным вкусом свежей и полезной еды, питающей не только тело, но и дух. В этой главе мы дадим вам основные рекомендации, касающиеся правильной организации кухни, и поможем выбрать кухонные принадлежности хорошего качества.*

### Где купить необходимые кухонные принадлежности?

Правильная организация кухни и выбор необходимых для приготовления вкусной и полезной пищи принадлежностей во многом зависит от размера вашей семьи. Ведь очевидно, что нужды семьи, состоящей из двух человек будут отличаться от потребностей более многочисленного семейства. Поэтому всегда думайте о количестве людей, для которых вы готовите, и учитывайте этот факт при планировании меню и в процессе приготовления еды.

Все необходимые кухонные принадлежности вы можете приобрести в огромном количестве магазинов, но постарайтесь найти такую торговую точку, где продаются профессиональные приборы, которыми пользуются повара в ресторанах. Многие из подобного рода магазинов доступны и для обычных покупателей. Именно там вы сможете найти профессиональные кухонные принадлежности по разумным ценам. Если вы любите и умеете готовить, то получите настоящее удовольствие от посещения такого магазина, как ребенок, побывавший в хорошей кондитерской.

Кроме того, можно посетить и крупные сетевые магазины, в которых наверняка найдется все необходимое для вашей кухни. Конечно, можно совершать покупки и в интернет-магазине, только будьте осторожны и тщательно подойдите к процессу покупки, внимательно изучив отзывы о понравившемся товаре.

### Выбор ножей

Остро заточенные ножи сделают процесс приготовления пищи проще и быстрее. Несмотря на соблазн, не покупайте большие наборы ножей. Для начала вам вполне хватит нескольких приборов, но высокого качества.

Найдите и посетите магазин, в котором можно приобрести хорошие ножи разных фирм. Подержите их в руках, чтобы определиться, какие из них для вас наиболее удобны. Выберите 3 ножа: маленький – для чистки овощей, средний нож сантоку (универсальный японский нож) и большой – для нарезания продуктов большого размера. Качественные ножи при должном уходе прослужат вам много лет. Храните их в деревянной или пластиковой подставке. После использования промывайте ножи средством для мытья посуды и горячей водой, а затем протирайте их кухонным полотенцем. Никогда не кладите ножи в посудомоечную машину, так как в ней острые лезвия могут затупиться. Несколько раз в год ножи следует затачивать.

## Разделочные доски

Цена разделочной доски зависит от ее размера и материала, из которого она сделана. Убедитесь в том, что ваша разделочная доска безопасна и ее можно использовать для работы с пищевыми продуктами. Наиболее популярными являются полипропиленовые (пластмассовые) и деревянные доски, которые не затупляют ножи и имеют две рабочие поверхности, что очень удобно. Полипропиленовые доски обычно можно мыть в посудомоечной машине. Деревянные доски после продолжительного использования могут стать сухими, поэтому время от времени их необходимо смазывать маслом. Возможно, вам понравятся гибкие, легкие, непористые доски-коврики для нарезки продуктов. Они сгибаются таким образом, чтобы можно было аккуратно высыпать нарезанные продукты прямо в сковороду.

После использования не забывайте промывать доски горячей водой и средством для мытья посуды. Затем обязательно просушите их – либо естественным образом, оставив сохнуть на открытом пространстве, либо насухо протерев кухонным полотенцем. Для того чтобы разделочные доски служили вам долго, следуйте данным рекомендациям по их эксплуатации.

Совет от шефа.

Для того чтобы разделочные доски не скользили по поверхности в процессе работы, подложите под них смоченные бумажные или тряпичные полотенца.

## Сковороды и кастрюли

Сковороды и кастрюли высокого качества помогут вам добиться больших успехов в кулинарии. Предпочтительнее выбирать тяжелые (в противовес легким) кастрюли и сковородки с толстым дном, в которых тепло распределяется лучше, а значит, еда не пригорит. Кроме того, пища, приготовленная в такой посуде, будет вкусной и сохранит все свои полезные свойства.

Во время покупки данных кухонных принадлежностей обязательно подумайте, какие блюда вы планируете готовить и для какого количества человек. Например, 2-литровые кастрюли подойдут для приготовления пищи в небольшой семье. Также в них удобно варить каши и супы и разогревать небольшое количество еды. Самыми ходовыми в хозяйстве средней семьи обычно являются 4-5-литровые кастрюли. Если же вы готовите для очень большого семейства, обратите внимание на 6-8-литровые кастрюли. Кроме того, подберите удобную тяжелую кастрюлю, подходящую для приготовления супов, соусов и жаркого, которая сможет прогреваться равномерно даже при относительно низкой температуре.

Что касается сковород, то выбирайте наиболее оптимальный вариант с 30-сантиметровым диаметром. Более крупные сковороды могут называться по-разному в зависимости от их назначения и производителя. Например, сотейник (разновидность большой сковороды) используется в основном для тушения. Есть глубокие сковороды-жаровни и квадратные сковороды-гриль с рифленным дном. Кроме того, сковороды могут быть с прямыми или наклонными краями.

Сегодня очень популярны сковороды с антипригарным покрытием, на которых без проблем можно будет жарить яйца, блины и котлеты. Большинство современных антипригарных сковород способны выдерживать очень высокие температуры. Но постарайтесь найти качественную сковороду, в составе покрытия которой не будет вредной перфтороктановой кислоты (наиболее часто ее применяют при производстве тефлона).

Все сковороды подходят для газовых и электрических плит, однако для индукционных плит необходимо подбирать специальную посуду.

## **Небольшие электрические приборы**

Такие небольшие электрические приборы, как блендер и кухонный комбайн, – это очень необходимые современные приспособления, которые непременно понадобятся вам для приготовления вкусных и полезных блюд. Перед покупкой данных приборов обязательно постарайтесь найти как можно больше информации о понравившейся вам модели и, по возможности, ознакомьтесь с отзывами о выбранном приборе в Интернете. Не покупайте маленький кухонный комбайн, так как у него, как правило, не очень большие возможности и вы будете ограничены в приготовлении определенных блюд.

Погружной блендер – незаменимая вещь для приготовления разнообразных соусов и пюре, причем данный прибор позволяет сделать это прямо в кастрюле, что значительно экономит время приготовления блюда. Некоторые модели блендеров имеют в комплекте венчик для взбивания. Также, в зависимости от вкусовых пристрастий членов вашей семьи, на кухне могут пригодиться и такие полезные устройства для приготовления интересных блюд, как вафельница или бутербродница, – все зависит от того, что вам нравится готовить и что вы предпочитаете и любите есть.

## **Маленькие приспособления**

Существует множество небольших и недорогих приспособлений, которые могут заметно облегчить процесс приготовления пищи:

- Деревянные ложки и лопатки
- Гибкие металлические лопатки
- Силиконовые жаростойкие лопатки и ложки
- Нож и терка для снятия цедры
- Чесночный пресс (чеснокодавилка)
- Мерные чашки и ложки
- Бамбуковые или металлические шампуры
- Терка-шинковка со сменными ножами
- Ручная соковыжималка для цитрусовых
- Нож для очистки и нарезки овощей
- Цифровой термометр
- Цифровые весы
- Щипцы с металлическими или силиконовыми наконечниками
- Нож для консервных банок
- Мягкая щеточка для очистки овощей
- Дуршлаг и сито
- Миски для смешивания продуктов
- Большие и маленькие венчики
- Ножницы для птицы
- Большие и средние противни

Наверняка у вас уже есть что-то из этого списка. Перед тем как покупать новые кухонные приспособления, подумайте, как часто вы будете их использовать.

## Как покупать правильные продукты?

*Если вы думаете, что поход в магазин за едой – рутинная работа, то после прочтения этой книги вы измените свое представление о совершении продуктовых покупок и поймете, что выбор полезных продуктов – это увлекательный процесс, который воодушевит вас как можно скорее бежать домой и начинать готовить вкусную и здоровую пищу.*

### Где покупать?

Наверняка все необходимое для приготовления блюд из этой кулинарной книги вы найдете даже в ближайшем супермаркете.

Но если в вашем городе есть рынки, где фермеры продают свою продукцию, не упустите возможность посетить такие места. Там вы сможете найти натуральные фрукты, овощи, зелень, мясо, рыбу и морепродукты.

А мы поможем вам стать профессионалом в выборе полезных продуктов.

#### Советы по покупке продуктов

- Ходите по периметру магазина. Именно там расположены отделы с фруктами и овощами, яйцами, мясом, рыбой и морепродуктами.

- Покупайте продукты длительного хранения (крупы, фасоль, чечевицу, орехи и зерновые) впрок – это позволит сэкономить время и деньги.

- Загляните в центральные отделы супермаркета. Хотя в этой части магазина многих секций нужно избегать, там же находятся прилавки, на которых вы найдете крупы, консервированную фасоль, замороженные овощи и ягоды, полезные масла, укусы, сушеные травы и специи, орехи и приправы.

- Держите скоропортящиеся продукты в холоде. Используйте специальные термопакеты, которые позволяют сохранить продукты в холоде более длительное время. Особенно это касается покупки свежих морепродуктов, рыбы или мяса, так как они портятся, особенно рыба и морепродукты, очень быстро.

- Запасайте продукты с умом. Если продукты длительного хранения, такие как крупы, бобы, консервированные помидоры, продаются по сниженной цене, купите их впрок и сэкономьте деньги. Однако отдавайте себе отчет в том, сколько этих продуктов поместится в ваши кухонные шкафы и сколько вы действительно съедите. Также впрок можно запасаться замороженными ягодами для коктейлей, мясом и птицей (в вакуумной упаковке мясо хранится в морозильной камере очень долго). Кстати, орехи, которые, как правило, стоят довольно дорого, можно хранить в морозильной камере в течение шести месяцев.

- Покупая продукты на распродажах и по акциям, не забывайте проверять сроки их годности, особенно это касается масла, яиц и молочных продуктов.

Совет от шефа.

Вырежьте с упаковки круп и бобовых, перед тем как пересыпать их в контейнеры для хранения, советы по приготовлению и вложите эти инструкции внутрь, для того чтобы потом, перед приготовлением, вы смогли бы их прочитать.

## Учимся читать этикетки

Умение читать этикетки – очень полезный и необходимый навык при выборе продуктов. Покупать фрукты и овощи просто – вы выбираете самые свежие, спелые и привлекательные. Но при приобретении например консервированной фасоли, помидоров, птицы и специй обязательно нужно читать ярлыки, чтобы удостовериться в отсутствии вредных ингредиентов.

### Вот несколько советов, чтобы выбрать полезный продукт

- Как правило, ингредиенты, входящие в состав изделия, перечислены в порядке убывания по количеству содержания их в продукте. Другими словами, если, например, фасоль стоит на первом месте в перечне компонентов, то это означает, что в консервной банке больше всего именно фасоли, а не других ингредиентов. И это хорошо и правильно! Такой продукт смело можно приобретать. Если же в начале списка стоит сахар, не покупайте такие товары. Однако читать этикетку обязательно надо от начала до конца: вредные компоненты обычно находятся ближе к концу списка.

- Относитесь настороженно к содержанию соли в продуктах, особенно в консервах. Сравнивайте этикетки разных изделий и делайте правильный выбор.

- Старайтесь выбирать продукты, состоящие из пяти и менее ингредиентов. Если в перечне есть названия, прочитав которые вы начинаете чувствовать себя в химической лаборатории, не покупайте такой продукт.

- Не доверяйте рекламным фразам на упаковке – они могут быть обманчивы. Если на этикетке, например, написано: «Не содержит трансжиров» – это совсем не значит, что их там нет. Дело в том, что, если содержание трансжиров не превышает 0,5 г на порцию, производители могут заявлять, что в продукте нет этих компонентов. Также обращайте внимание на термин «частично гидрогенизированные жиры» – как правило, они всегда присутствуют в продукции промышленного производства (крекерах, печенье и т. д.).

### Исследуем ингредиенты

В качестве примера мы покажем вам, как надо правильно изучать и анализировать перечень компонентов, входящих в состав тех или иных продуктов.

<p><b>ЗЛАКОВЫЙ БАТОНЧИК</b> СОСТАВ: жареные кешью, жареный миндаль, коричневый рисовый сироп, подслащенная клюква (клюква, сахар, подсолнечное масло), тростниковый сироп, глюкоза, воздушный рис (рисовая мука, сахар, соль, солод), фисташки, подслащенные абрикосы (абрикосы, сахар, рисовая мука, лимонная кислота), мед, морская соль, цедра апельсина, соевый лецитин, аскорбиновая кислота (витамин С), токоферол (витамин Е).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержит слишком много сахара.</li> </ul>
<p><b>ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА</b> СОСТАВ: томатное пюре (вода, томатная паста), сахар, вода, уксус, кукурузный сироп, маринованные огурцы, соевое масло, соль, крапчатый модифицированный, содержание кантановой камеди (стабилизатор E415) менее 2%, искусственный краситель, фосфорная кислота, полисорбат 60, сушеный лук, горчичный порошок, специи, гуаровая камедь (стабилизатор E412), краситель желтый 6, краситель желтый 5, натуральный ароматизатор, куркума, сорбат калия (природный консервант E202) и этилендиаминтетрауксусная кислота (ЭДТА) для сохранения вкуса.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На втором месте указан сахар, а это значит, что он составляет большую часть продукта.</li> <li>• Соевое масло — рафинированное генномодифицированное масло.</li> <li>• Кантановая камедь, искусственный краситель, фосфорная кислота, полисорбат 60 — искусственные ингредиенты. Красители желтый 6 и желтый 5 — химические красители.</li> <li>• Натуральный ароматизатор — так зачастую называют искусственные ароматизаторы, идентичные натуральным, (их получают химическим путем) или глутамат натрия (усилитель вкуса).</li> </ul>
<p><b>СОУС ДЛЯ СПАГЕТТИ</b> СОСТАВ: помидоры, вода, томатный концентрат, лук, чеснок, базилик, морская соль, оливковое масло, орегано (душица), лимонная кислота.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Этот продукт состоит из натуральных ингредиентов (лимонная кислота — натуральная кислота, которую получают из лимонной и лаймов). Прекрасный выбор!</li> </ul>

## **Планируем меню и составляем список покупок**

Для экономии времени заранее составляйте меню на неделю. Если для вас это сложно, попробуйте начать с планирования ужинов. Продумайте, как можно будет приготовить птицу, мясо, рыбу и другие блюда, чтобы они были не только полезными, но и вкусными. Если в течение недели вы рассчитываете ужинать дома и все члены вашей семьи тоже будут есть вместе с вами, начните планирование с тех блюд, которые любят все. В зависимости от количества едоков рассчитайте, сколько нужно будет приготовить птицы, супов, жаркого и других блюд. Затем продумайте, какие овощи, салаты и гарниры вы будете делать. Запишите меню на листок и повесьте на кухне. Возможно, этот перечень кушаний даже станет стимулом для остальных членов семьи помочь вам с готовкой.

После того как вы спланировали меню, составьте список покупок. Разделите все продукты, которые понадобятся для приготовления запланированных блюд, на следующие категории: фрукты и овощи, молочные продукты, мясо и птица, замороженные продукты. Запишите, что уже есть в шкафу, чтобы не покупать лишнего. Постарайтесь сразу приобрести все необходимое, чтобы в течение недели докупать только скоропортящиеся продукты, которые нельзя заготовить впрок и в большом количестве.

## Полезная еда: делаем правильный выбор

### Фрукты и овощи

Совершая покупки, старайтесь выбирать свежие овощи и фрукты разных цветов. Попробуйте собрать своеобразную радугу: чем больше разноцветных овощей вы выберете, тем больше получите питательных веществ.

Не бойтесь пробовать экзотические фрукты и овощи. Не стесняйтесь задавать вопросы продавцу, если хотите узнать больше о каком-либо продукте.

Если вкус какого-то овоща или фрукта вам не пришелся по нраву, попробуйте понять, почему это произошло – не понравилось, как он приготовлен, или дело в чем-то другом? Постарайтесь изменить способ его приготовления, попробуйте добавить другие ингредиенты или приправы. Возможно, очень скоро этот продукт станет вашим любимым. Не бойтесь экспериментировать!

Когда сезон тех или иных овощей и фруктов прошел или если на прилавке нет нужных вам плодов либо они выглядят непривлекательно, купите их в замороженном виде! Ведь замороженные овощи и фрукты сохраняют все свои витамины и минералы в полной мере, поэтому будут так же полезны и не менее вкусны, чем свежие плоды.

Если вы решили следовать нашей оздоровительной методике, то старайтесь выбирать овощи и фрукты без содержания крахмала и с низким гликемическим индексом.

Так что выбирайте полезные продукты и кушайте на здоровье побольше овощей и фруктов!

### Овощи, не содержащие крахмал

- Артишоки
- Баклажаны
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Грибы
- Зеленые бобы
- Зеленый горох
- Кочанная капуста
- Листовая капуста
- Листовая свекла
- Лук
- Лук-порей
- Огурцы
- Салатные листья
- Сельдерей
- Спаржа
- Стручковый перец
- Помидоры
- Фенхель
- Цветная капуста
- Цукини
- Шпинат

## **Фрукты и ягоды с низким содержанием сахара**

- Абрикосы
- Авокадо
- Грейпфруты
- Киви
- Малина
- Нектарины
- Персики
- Черная смородина
- Черника
- Ягоды годжи
- Яблоки

Овощи снижают риск заболеть

Доказано, что употребление большого количества фруктов и овощей улучшает общее состояние здоровья и снижает риск заболевания сахарным диабетом, ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Более того, диета, в которой преобладают овощи и фрукты, способствует снижению кровяного давления, уменьшает риск возникновения инфаркта и появления некоторых видов рака. По словам древнегреческого врача Гиппократ, еда является лучшим лекарством. Директор отдела питания Американского онкологического общества в Атланте (штат Джорджия) Коллин Дойл утверждает: «Главное, что вы можете сделать для профилактики рака, – есть больше овощей и фруктов».

Возможно, вы подумаете: «А где же картофель, фасоль, кукуруза и морковь? Разве они не полезны?» Да, они полезны, но в них содержится много крахмала, поэтому потребление этих продуктов в избыточном количестве может привести к повышению уровня сахара в крови. Воспринимайте данные овощи, как гарнир, которым можно заменить крупы. Также к овощам с высоким содержанием крахмала относятся: пастернак, тыква и брюква.

## **Полезный белок**

Белок – это важный строительный материал нашего организма, из которого состоит каждая клетка тела и который входит в состав всех тканей и органов. Именно белок участвует в восстановлении тканей, выработке ферментов, гормонов и других химических веществ, производимых организмом. Поэтому, если человек не получает достаточное количество белка, страдают все его ткани и органы, кости и суставы, кожа и кровь. Чтобы быть здоровым, обязательно надо употреблять пищу, содержащую белок. Какие же продукты являются лучшим источником этого важного органического соединения?

Наш организм может получать белок как из продуктов растительного, так и животного происхождения. Пища, очень богатая животным белком, – это мясо птицы (цыпленка, индейки), говядина, рыба и морепродукты. Из растительных продуктов наибольшее количество белка содержат: фасоль, зерновые, горох, чечевица и орехи.

## **Белок животного происхождения**

Совершая покупки, предназначенные для приготовления полезной и здоровой пищи, по возможности старайтесь выбирать птицу, выращенную без гормонов, рыбу и морепродукты с минимальным содержанием ртути и мясо животных, питавшихся травой и живших в естественных условиях.

Всегда думайте о размере своей порции. Как правило, суточная норма белка содержится в порции весом от 110 до 170 г. Соответственно, вам достаточно купить полкило мяса, чтобы накормить семью из четырех человек.

В рыбном отделе не выбирайте слишком большой кусок рыбы, просто попросите продавца отрезать необходимое для вас количество. А еще во многих магазинах вам смогут почистить и разделать рыбу, что значительно сэкономит время, проведенное вами на кухне.

### **Птица**

Сегодня довольно трудно найти действительно натуральные органические продукты. Поэтому этикетка с надписью «натуральный продукт» не всегда означает, что это так на самом деле. Зачастую такая пометка – обычный рекламный ход. Не позволяйте сбить себя с толку и старайтесь все же покупать птицу, выращенную фермерами без использования антибиотиков. Если вы можете себе это позволить, найдите магазин, в котором можно приобрести органическое мясо птицы. И пусть стоит такой продукт будет дороже, но зато в нем не будет антибиотиков, мышьяка, гормонов и других вредных химических веществ.

### **Мясо**

Желательно выбирать мясо животных, выращенных в естественных условиях и питавшихся травой, а не кормом с большим содержанием антибиотиков. Важно помнить о том, что лучший корм для скота – именно трава, а не кукуруза. Мясо домашних животных, которые питались травой, содержит большее количество полезных омега-3 жирных кислот. Обязательно спросите у продавца мясного отдела о качестве продаваемого им товара.

### **Рыба и морепродукты**

Рыба и морепродукты – прекрасный источник полезных омега-3 жирных кислот, которые укрепляют наш иммунитет, сердечно-сосудистую систему, снижая риск возникновения заболеваний сердца и развития многих воспалительных процессов в организме, которые могут приводить к хроническим заболеваниям.

К сожалению, часто содержание ртути в рыбе и морепродуктах превышает норму. Поэтому старайтесь выбирать те сорта рыбы, в которых это небезопасное для нашего организма соединение присутствует в минимальных количествах. Наиболее низкое содержание ртути имеют: лосось, скумбрия, треска, сардина, тунец и палтус.

## **Белок растительного происхождения**

Фасоль (сушеная и консервированная), семена льна, киноа и просо – отличные источники полезного растительного белка. Также эти продукты богаты клетчаткой, витаминами

и минералами. А орехи обеспечат ваш организм не только белком, но и необходимыми растительными жирами.

## **Фасоль**

Как из сушеной, так и из консервированной фасоли можно приготовить огромное количество вкусных и питательных блюд. Вообще фасоль считается суперпродуктом: она очень богата такими полезными веществами, как белок, кальций, железо, калий и витамины группы В. Из фасоли можно приготовить супы, жаркое, соусы для салатов, каш и пасты. Она может быть не только аппетитным гарниром, но и прекраснейшим основным блюдом.

Желательно покупать натуральную сушеную фасоль и использовать ее в течение года после покупки. Приобретая консервированную фасоль, следите за тем, чтобы она была упакована в стеклянные банки, ведь практически все жестяные банки, а также пластиковые бутылки содержат в своем составе вредное химическое вещество бисфенол-А, которое, вместе с пищей и напитками попадая в наш организм, оказывает на него негативное влияние.

Прекрасным источником растительного белка являются соевые бобы. Несмотря на то что соя – продукт со спорной репутацией, содержащийся в большом количестве полуфабрикатов и другой вредной пище, однако цельные соевые бобы очень полезны. Только при покупке данного продукта обязательно удостоверьтесь в том, что вы выбираете органическую сою, а не генномодифицированную. Возможно, вам больше понравятся замороженные соевые бобы, которые можно добавлять в блюда из риса, а также в пасту и салаты.

## **Зерновые и псевдозерновые культуры**

Зерновые культуры очень богаты белком и содержат основные 20 аминокислот, так необходимых человеку для нормального функционирования организма. Ведь наш организм способен производить лишь 11 аминокислот, а остальные мы получаем из пищи, поэтому так важно включать в свой рацион как можно больше зерновых продуктов. Существует множество сортов зерновых и псевдозерновых культур, наиболее полезными среди которых, на наш взгляд, являются: греча, киноа, тефф, просо, амарант и семена чиа.

Блюда из зерновых и псевдозерновых растений очень легко готовить, их можно есть на завтрак, подавать на обед и ужин в качестве гарнира или в составе более сложного блюда. Кроме того, они отлично сохраняются в холодильнике в течение нескольких дней, что очень удобно, экономно и практично.

## **Крупы и мука**

При употреблении в умеренном количестве крупы могут стать прекрасным источником белка для организма, ведь они богаты витаминами, минералами, клетчаткой и являются настоящим кладом сложных углеводов.

## **Цельнозерновые продукты**

Что такое цельнозерновые продукты? Зерно может быть 2 видов: цельное и очищенное. Цельные необработанные зерна являются очень хорошим источником клетчатки и содержат все основные витамины и минералы. Переработка и очищение зерна лишает его полезных волокон, витаминов и минералов, поэтому такие злаки гораздо менее питательны и полезны, чем цельнозерновые продукты.

### Пищевая аллергия

Вопрос о возникновении у человека пищевой аллергии и непереносимости определенных продуктов окружен многочисленными противоречиями и предрассудками.

А ведь рост числа людей, страдающих аллергией, напрямую связан с тем, чем питается современный среднестатистический человек. Рацион, состоящий из полуфабрикатов и продуктов с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием сахара, приводит к видоизменению бактерий пищеварительного тракта. Чаще всего аллергия является реакцией организма на молочные продукты и глютен (клейковину), содержащийся во многих злаковых культурах, таких как пшеница, рожь, овес и ячмень. Эти продукты могут привести к гиперчувствительности организма, что и является причиной возникновения аутоиммунных заболеваний, в основе которых лежат реакции иммунитета, направленные против собственных органов или тканей тела.

Поэтому, если у вас есть постоянные жалобы на самочувствие, попробуйте исключить из своего рациона молочные продукты и глютен как минимум на 10 дней, чтобы понять, чувствительны ли вы к ним. Также мы рекомендуем пройти курс очищения организма или просто начать готовить те блюда из этой книги, в которых нет ни молочных продуктов, ни клейковины.

Здоровое питание подразумевает употребление в пищу именно полезных цельных злаков (не очищенных от оболочки и сохраняющих все необходимые питательные вещества).

Регулярное употребление в пищу цельнозерновых продуктов снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, некоторых видов рака и многих других болезней.

Включите в свой рацион неочищенный рис (бурый, черный, дикий и красный), ячмень, рожь, фарро (особый вид пшеничных зерен), булгур (крупу из обработанной кипятком, высушенной и пропаренной твердой пшеницы), пшеницу, овес и кукурузу, а также пасту из цельнозерновой муки и пасту из бурого риса.

## Мука

Мука – это продукт питания, который получают в результате перемалывания цельных зерен различных культур. Существует большое количество видов муки: пшеничная, рисовая, кукурузная, гречневая и многие другие. Основную массу муки вырабатывают из пшеницы, но, к сожалению, во многих видах пшеничной муки совсем не остается полезных веществ из-за излишней обработки. Полезная пшеничная мука должна быть неотбеленной и неочищенной.

Многие безглютеновые мучные смеси (например, рисовую муку, тапиоку (зернистый продукт, получаемый из корней маниоки – крупного южного кустарника), кукурузный крахмал, фасолевую муку, сорго (суданская трава – родственник злаковых культур) и картофельный крахмал можно использовать точно так же, как и обычную муку. Купите готовую смесь либо приобретите несколько видов муки и смешайте их самостоятельно.

Обратите внимание на ореховую муку, сделанную из мелко перемолотых орехов. Ее обычно смешивают с хлебными крошками и используют для выпекания блинов, пирогов и кексов, которые получают приятного коричневатого цвета и имеют дивный ореховый аромат.

Кроме того, ореховая мука не содержит клейковину, и ее можно использовать для приготовления как сладких, так и острых блюд.

Из-за большого содержания масла ореховую и цельнозерновую муку лучше хранить в холодильнике. Поэтому не забывайте всегда внимательно изучать этикетки, на которых указаны условия и сроки хранения продуктов.

## **Хлеб, лаваш и хлебцы**

Не существует однозначного мнения относительно того, являются ли хлеб, лаваш и хлебцы вредными продуктами. Все зависит от того, из каких ингредиентов сделаны данные продукты. Поэтому некоторые виды этих мучных изделий, изготовленные из обработанной муки и с добавлением сахара, дрожжей, гидрогенизированных жиров, а также других вредных добавок, конечно, не будут полезной пищей, а те, в состав которых входит цельнозерновая мука и нет остальных нежелательных компонентов, безусловно, можно рекомендовать к употреблению в качестве здоровых продуктов. Умение внимательно читать этикетки и исследовать состав пищи поможет вам сделать правильный выбор.

Определяем подлинность цельнозерновой пшеничной муки

Как установить, действительно ли перед вами цельная пшеничная мука или обыкновенная белая мука, окрашенная в карамельный цвет? Ведь надпись на этикетке «цельное зерно» не означает, что продукт полностью состоит из него – в этом случае цельное зерно может составлять лишь 51 % продукта, а оставшиеся 49 % включают в себя очищенные зерна, сахар и соль. Поэтому постарайтесь найти большой супермаркет или магазин для хлебопеков, в котором вы сможете купить настоящую цельнозерновую муку.

Читая состав, обратите внимание на содержание сахара, соли, частично гидрогенизированного жира, «натуральных» ингредиентов, искусственных красителей, ароматизаторов и других продуктов, названия которых сложно выговорить – в цельной муке таких «посторонних» компонентов быть не должно. Не стоит забывать, что в качественном продукте цельное зерно должно стоять на первом месте.

Идеальный вариант – это, купив неотбеленную цельную пшеницу и измельчив ее в домашней мукомолке или мельнице, испечь свой собственный, ароматный, вкусный и полезный хлеб. Здесь можно экспериментировать и смешивать разные виды зерна. Поэтому перед очередной покупкой хлебобулочных изделий задайте себе вопрос: «Могу ли я приготовить такой же хлеб дома, используя натуральные продукты?»

Что касается лаваша, отдавайте предпочтение органическим кукурузным или пшеничным лепешкам, тортильям из цельной пшеницы или бурого риса. Не ограничивайтесь только хлебными прилавками, ведь эти изделия часто продаются и в замороженном виде. При выборе лаваша без содержания глютена выбирайте лепешки, сделанные из кукурузной муки или из смесей, включающих в себя тефф, просо или кокосовую стружку.

## **Клетчатка**

Известно, что клетчатка необходима человеку для нормального функционирования организма. А что это такое? Клетчатка (или пищевые волокна) – компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника. Клетчатка способствует хорошему пищеварению, нормализации сахара в крови и помогает поддерживать здоровый вес. Рацион, богатый клет-

чаткой, снижает риск ожирения, развития сахарного диабета, болезней сердца и возникновения проблем с пищеварением.

## **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.