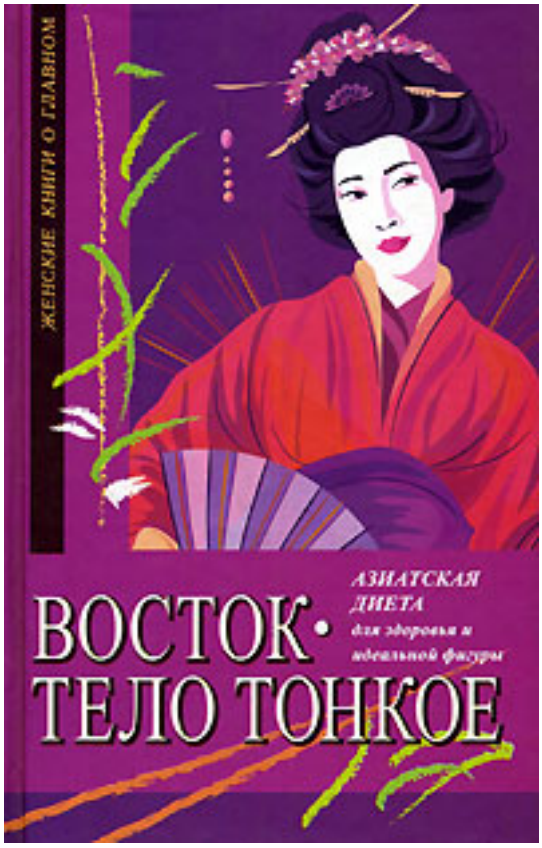
ЖЕНСКИЕ КНИГИ О ГЛАВНОМ
ВОСТОК • ТЕЛО ТОНКОЕ
АЗИАТСКАЯ ДИЕТА
для здоровья и идеальной фигуры

Мишель Мирсье

Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182360
Мирсье М. Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры: Феникс; Ростов-на-Дону; 2004
ISBN 5-222-04714-8

Аннотация

Книга расскажет как использовать секреты азиатской кухни, создававшиеся веками и доказавшие свою эффективность для сохранения здоровья и формирования гармоничной и сексуальной фигуры.

Содержание

Введение 4
Глава 1. Важные компоненты азиатской кухни 6
Глава 2. В чем плюсы азиатской диеты 14
Что может понадобиться для азиатской диеты 17
Глава 3. Основные принципы азиатской диеты 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Мишель Мирсье
Восток – тело тонкое. Азиатская диета для здоровья и идеальной фигуры

Введение

Вы когда-нибудь задумывались над следующими вопросами: «Почему среди азиатов так мало тучных и толстых людей?» и «Почему, когда попадаешь на Восток, первое, что бросается в глаза, это огромное количество худых, подвижных и абсолютно жизнерадостных людей?» В чем секрет такого феномена? Может быть, все дело в особенном климате или географическом положении, или в генетике и физиологии? Отнюдь, нет.

Сами азиаты считают, что секрет их молодости, крепкого здоровья и стройной фигуры – в азиатской кухне. Именно сочетание правильного питания и очень подвижного образа жизни позволяет им быть долгожителями (например, в Китае проживает самое большое количество людей на земле, чей возраст перевалил за 100 лет), выглядеть гораздо моложе своего биологического возраста и иметь поджарую фигуру.

Никто не оспорит тот факт, что здоровая пища должна быть вкусной, невредной, доставлять удовольствие, а порой и наслаждение. Так вот, именно азиатская кулинария дает уроки оздоровления и омоложения организма через пищу.

Для примера, взгляните на японок, на их стройные точеные фигурки, так похожие на изящные статуэтки из слоновой кости, ведь совершенно невозможно определить их возраст, настолько неопределенно они выглядят.

Секрет азиатской кухни еще и в том, что, считая себя талантливыми поварами, азиаты называют себя лекарями, так как предпочитают лечиться пищей, а не лекарствами. И в этом есть свое рациональное зерно, блюда азиатской кухни не только вкусны и оригинальны, но и полезны: в рецептах приготовления уже много веков используется множество трав и пряностей, которые в восточной медицине традиционно считаются лекарственными.

В наше время, когда здоровый образ жизни все чаще связывают с благополучием и карьерным ростом, азиатская кухня приобретает поклонников и последователей в самых разных странах мира.

Как грибы после дождя, растут ресторанчики с традиционной восточной кухней в Европе, Америке, Африке, да и наша страна не исключение. Многие азиатские повара работают в лучших фешенебельных ресторанах и гостиницах мира.

И в этом нет ничего удивительного, ведь азиатская кухня уже давно ассоциируется с правильно сбалансированным питанием. Не секрет, что практически все диетологи в один голос советуют снижать потребление жиров животного происхождения и продуктов, содержащих холестерин, сахар и соль. Они советуют отдавать предпочтение тем продуктам, которые традиционно составляли и составляют основу азиатской кухни: рису, рыбе и многочисленным морепродуктам, овощам и сое. И это очень правильно. Посмотрите на азиатских женщин – они практически не потребляют мясо, считая, что в нем полно холестерина и жиров. Зато их меню богато зерновыми, зеленью, овощами и фруктами, которые очень богаты клетчаткой или пищевыми волокнами. Обладая малой калорийностью, именно эти продукты дают необходимое насыщение. Отсюда и поразительный внешний облик восточных женщин. В сочетании с регулярными физическими нагрузками азиатская кухня дает великолепный цвет лица, абсолютно гладкую кожу, стройность и подтянутость и, как следствие, жизнерадостность и уверенность в себе и своей привлекательности.

Если вы хотите быть такой же стройной, как японские женщины, стать долгожителем, как китайцы, иметь прекрасное здоровье, великолепный внешний облик и огромный запас энергии для достижения карьеры или просто для улучшения своей жизни, тогда эта книга для вас. В ней не только бережно собраны и представлены лучшие рецепты вьетнамской, тайской, корейской, китайской и японской кухни, но и даны практические рекомендации для естественного похудения. Рецепты, представленные в книге, весьма просты в исполнении. Но даже, если у вас возникнут проблемы с подбором восточных продуктов, специй или приправ, не стоит отказываться от возможности пробовать эти экзотические блюда. Подключив свою кулинарную смекалку, воспользуйтесь импровизацией. Не бойтесь варьировать и экспериментировать на кухне.

И не стоит считать, как считают многие европейцы, что азиатская кухня для нас слишком сложна или недоступна в силу отсутствия некоторых компонентов. Напротив, многие блюда будут еще изысканнее и вкуснее, если вы используете имеющиеся у нас продукты и приправы.

Главное – это сама оздоравливающая концепция азиатской кухни.

Дерзайте и приятного вам аппетита!

Глава 1. Важные компоненты азиатской кухни

Прежде всего королем азиатской кухни можно назвать рис.

Во многих азиатских странах сельское хозяйство является приоритетным и главным в промышленности, поэтому рис составляет основу азиатской диеты. На Востоке он заменяет хлеб, что, согласитесь, уже избавляет нас от многих лишних мучных калорий.

Рис – это здоровый и питательный источник углеводов, витаминов и полезных минералов. Он содержит гораздо меньше жира, чем пшеница, и совершенно не имеет аллергенного белка. Есть множество сортов риса, которые оличаются цветом и формой.

Азиаты предпочитают белый рис, они хранят его в стеклянных банках со стручком жгучего перца, а при варке добавляют в воду кунжутное масло.

Рис поистине самый популярный продукт на Востоке. Ни один прием пищи не обходится без него. Во многих азиатских странах рисовая каша заменяет хлеб. Рис готовят с овощами или фруктами, сладкий или соленый. Восточные врачи убеждены в том, что именно рис поддерживает здоровье, способствует долголетию. Естественно, что особо ценится неочищенный рис, золотая оболочка которого просто кладезь витаминов и минеральных веществ.

Неочищенный, неотшлифованный рис имеет длинное зерно и больше пищевых волокон, чем цельнозерновой белый рис. Считается, что он помогает уменьшить холестерин в организме, предотвращает раковые заболевания и излечивает многие другие болезни.

Черный рис также широко применяется в азиатской кухне. Он имеет черный цвет, считается диким и является великолепным источником волокон.

Рис также бывает шлифованным, то есть у него удалена плодовая оболочка, но частично сохранен зародыш и допускаются остатки семенной оболочки, поверхность шероховатая.

Полированный рис имеет гладкую блестящую поверхность, полностью очищен. Существует также дробленый рис. Некоторые сорта риса могут иметь желтый или красноватый оттенки.

Клейкий рис, или его еще называют липкий и сладкий, – это белое зерно, которое может иметь различную форму: длинную, короткую, округлую. Его клейкие свойства проявляются в процессе приготовления. Клейкий рис азиаты предпочитают есть на завтрак.

Вторыми по значимости в азиатской диете считаются **рыба и многочисленные морепродукты**. В большинстве стран Азии рыбные блюда составляют приблизительно 40% ежедневной нормы белка для организма.

Рыбный белок является полноценным, легкоусвояемым и имеет в своем составе все важные для человека незаменимые аминокислоты (тем более, что они не синтезируются в нашем организме, и их мы можем получить только из пищи). Любой сорт рыбы содержит столько полноценного белка, что даже небольшая порция (до 200 г) позволяет нам обеспечить суточную потребность в незаменимых аминокислотах. Кроме собственно белков, рыба способна обеспечить нас всем необходимым набором витаминов и микроэлементов, а также в рыбе содержится гораздо меньше вредного холестерина, чем в мясе.

Широкое использование рыбных блюд позволит вам почти ни есть мяса, а от этого ваш организм только выиграет.

Но в Азии популярны блюда только из свежей рыбы (пресноводной или морской), в пищу не употребляются копченые или сырозасоленные рыбные изделия, такие как балык, семга, малосольная лососина или сельдь. Популярны горбуша, тунец, лещ, судак, сазан, окунь, зеркальный карп и т.д.

Жир рыбы относится к легкоплавким, то есть вам совершенно незачем бояться, что он отложится на вашей талии или ножках ненавистным целлюлитом. А все потому, что этот жир содержит много незаменимых полиненасыщенных жирных кислот. Любой диетолог вам расскажет о полезности этих кислот и о том, что они не вредны вашей фигуре. Особенно богаты этими кислотами жиры сайры, ставриды, скумбрии; у тресковых полезный жир сконцентрирован в печени, у лососевых и сельдевых – под кожей. И, конечно, рыбий жир, в его состав входят физиологически активные жироподобные вещества – фосфолипиды и лецитин.

Все знают, что при понижении количества жира в рационе пострадают наша кожа и волосы, поэтому многие диетологи советуют тем, кто сидит на диете, обязательно выпивать столовую ложку рыбьего жира (это покроет суточную норму потребления жиров, тем более, что он свободно продается в аптека. Если вы все же боитесь жиров, то советую обратить внимание на нежирную пресноводную и некоторые сорта нежирной морской рыбы: треска, навага, судак, пикша, линь, карп, сазан, ставрида, лещ, сом, морской окунь, форель и камбала. Такое изобилие позволит вам сильно разнообразить меню, а также совершенно не бояться лишних калорий. То есть эти сорта рыбы настолько низкокалорийны, что легко и практически полностью усваиваются нашим организмом. К тому же в них сочетаются в очень оптимальных количествах такие вещества, как йод, медь, железо, марганец, фосфор, витамины Е, В12, которые жизненно необходимы именно женскому организму.

В мышечной ткани рыб содержится очень малое количество углеводов, в основном они представлены гликогеном, что также добавляет плюсы к переходу на рыбное меню. Вы получаете мало калорий, а гликоген необходим для строительства наших мышц. А если к рыбным блюдам добавить блюда из морепродуктов, которые также широко представлены на наших рынках, то ваш рацион будет просто богат благодаря всему этому великолепию. Креветки, кальмары, осьминоги, маллюски, каракатицы, трепанги, устрицы, крабы, морские гребешки, ламинария или морская капуста, мидии – это далеко неполный список морских продуктов, которые можно с успехом использовать для своего меню.

После такого рациона и омоложение, и прекрасная фигура вам гарантированы. Например, крабы, креветки и кальмары отличаются очень высокой белковой ценностью, а также малым содержанием жиров (всего лишь 1—2%). В азиатской кухне мясо креветок или кальмаров используют в свежем, консервированном и сушенном виде, из них приготавливают холодные закуски, бульоны, горячие блюда.

Устрицы, конечно, деликатес для многих, но если есть такая возможность, хотя бы изредка балуйте себя этим блюдом. Ведь по питательной ценности белки мяса устриц выше яичных белков, да еще и содержат фосфор, кальций, железо, йод и много витаминов.

Ну а морская капуста или ламинария доступна практически всем. В азиатской кухне ее добавляют к рису, к рыбным блюдам или блюдам из сои. Те, кто регулярно потребляют морскую капусту, никогда не столкнутся с проблемами щитовидной железы или атеросклерозом. Ламинарии очень богаты йодом, причем его концентрация в тысячи раз превышает концентрацию йода в морской воде. В ней также много минеральных веществ и макроэлементов, особенно фосфора, железа, меди и витаминов А, Д, В, В12 и С. За счет этих богатств морская капуста предотвращает свертываемость крови и снижает риск возникновения инфаркта.

В азиатской кухне ламинарию используют вместо соли, но не ту маринованную водоросль, которая широко представлена на наших рынках (хотя она также полезна), а сухую, которая продается в аптеках. Ее размельчают и добавляют в блюда вместо соли; используют в основном в холодных закусках и салатах, так как в горячих она разбухает и становится похожей на желе. Достаточно использовать ламинарию до четырех раз в неделю, чтобы почувствовать ее мощный оздоровительный эффект.

По своему составу морская капуста считается лучшим поставщиком растительного белка, по содержанию микроэлементов во много раз превосходит мясо. Если вы страда-

ете излишним весом или устали бороться с повышенным аппетитом, попробуйте принимать настой из морской капусты: для этого сухую ламинарию залейте водой и настаивайте сутки, затем процедите и по мере возникновения аппетита принимайте полученный настой по несколько столовых ложек. Так как в нем очень много питательных веществ, то ваш организм будет получать достаточное насыщение, не говоря обо всех полезных веществах.

Водоросли – неотъемлемая часть китайской и японской кухни, их используют и для приготовления супов, и для салатов, и для тушеных блюд. Эти дары моря также популярны, как овощи или зелень. Едят водоросли и в маринованном, и в сушеном виде. Они обладают нежным вкусом и способны изысканно оттенить вкус самых различных продуктов. К тому же японцы, как эстеты в кулинарии, очень любят украшать водорослями свои блюда.

Азиатскую кухню совершенно невозможно представить себе без овощей. Широко используются различные сорта капусты (белокачанная, цветная, кольраби, пекинская и т.д.), разнообразные сорта редьки, чеснок, зеленый лук, томаты, баклажаны, морковь, перец, фасоль, соя, чечевица, картофель, огурцы, спаржа, шпинат, сельдерей и всевозможные салаты. И это еще не полный список всего того, что можно использовать в своем меню, и, неправда ли, все это изобилие можно свободно приобрести на наших рынках и в магазинах.

Например, целебные свойства капусты известны уже много веков. Она особенно полезна тем, кто склонен к излишнему весу и пытается активно бороться с этой проблемой. Почему? Потому что в капусте в большом количестве сосредоточены вещества, которые задерживают превращение сахара и других углеводов в жиры, что предотвращает появление избыточного веса. Попробуйте использовать капусту вместо углеводных гарниров (картофель, макароны) к любому рыбному или мясному блюду, и вы удивитесь, как постепенно ваш вес будет снижаться к норме. Однако стоит добавить, что при нагревании и тепловой обработке происходит разрушение этих веществ, но они сохраняются в маринованной или квашеной капусте. Видимо, поэтому ни одно корейское блюдо не обходится без кимчи – маринованной корейской капусты.

В общем, стоит заметить, что белокачанная капуста – просто спасение для многих женщин, желающих похудеть или надолго сохранить свой вес неизменным. Она настолько богата всеми витаминами и минеральными веществами, содержит настолько легкоусвояемые углеводы, 16 аминокислот и неимоверное количество витаминов, что просто грешно не взять этот продукт на вооружение в борьбе за прекрасную фигуру.

И то же самое можно сказать практически по любому овощу, настолько они богаты полезными веществами.

Азиаты в своем меню используют не только овощи или зелень, очень широко применяются блюда из различных побегов и ростков. И это правильно, ведь еще наши далекие предки питались сырыми продуктами, считая их источником питательных веществ.

В последнее время многие диетологи давно уже советуют перейти на «живую» пищу, какой являются побеги, пророщенные семена, орехи и зерна, зеленые ростки, полученные из них.

Ценность этой живой природы в том, что она, как никакая другая пища (прошедшая химическую, тепловую или другую обработку), богата ферментами, необходимыми нам для качественного переваривания и усвоения пищи, витаминами и минералами, протеинами и, главное, кислородом. Она настолько богата жизненной энергией, заключенной в семени в период его произрастания, что способна обеспечить наш организм тем, что нам жизненно необходимо, – энергией.

Например, в пророщенных зернах фасоли или бобовых содержится столько протеина, сколько в мясе, а пророщенная чечевица покроет необходимую каждой из нас дневную норму белков. К тому же вегетарианская составляющая этих продуктов легче и быстрее усваивается, чем мясо, и не содержит холестерин и дргие вредные нам вещества.

Для проращивания можно использовать практически все виды злаков, бобовых, семян овощей и орехов.

Особенно популярны и широко используются в меню азиатской кухни ростки бамбука, зерна бамбука, чечевицы, сои, фасоли всех видов и гороха.

Почему пророщенные зерна особенно ценны для нас, женщин? На Востоке давно уже известно, что морщины – следствие недостатка влаги. Благодаря побегам или зеленым росткам пересохшие каналы эпидермиса заново наполняются влагой, а морщины пропадают. К тому же при замачивании зерен в воду переходят все вредные вещества, которые зерна вырабатывают для самозащиты при хранении.

Попробуйте сами прорастить любые зерна или семена. Для этого возьмите две столовые ложки семян или зерен из расчета на литровую емкость. Положите зерна в емкость и залейте прохладной водой так, чтобы вода на шесть сантиметров была выше поверхности зерен. Можно взять зерен больше, тогда и емкость должна быть больше, так же можно проращивать несколько различных зерен или семян, но каждый вид в отдельной емкости. Залитые зерна оставьте на 7—12 часов. Так как они очень активно впитывают влагу, воды должно быть с запасом. Емкость следует накрыть марлей, чтобы был доступ кислорода, и затянуть плотно горлышко. По истечение времени воду следует слить; посмотрите на нее – она темная с запахом, это те вредные вещества, о которых писалось выше. Затем тщательно промойте зерна, пока вода не будет светлой. Потом положите емкость с зернами набок и накройте так, чтобы они находились в темноте, но имели достаточный доступ воздуха. Каждый день промывайте зерна несколько раз, не вытаскивая их из банки с прохладной водой.

Если вы решили замочить фасоль или горох, то учтите, что такие крупные зерна быстрее высыхают без влаги, поэтому следует периодически на 3—5 минут замачивать их водой, затем необходимо слить эту воду. Промывая росточки, следите, чтобы воды в емкости не оставалось – зерна, лежащие в воде, начнут гнить. Для проращивания достаточно максимум пять дней. Шелуху, которая отошла во время проращивания, следует удалить: залейте зерна водой, и шелуха всплывет на поверхность. Затем поставьте емкость на окошко, чтобы ростки напитались знакомым нам с уроков биологии хлорофиллом, то есть зазеленели. Но не держите их на окне больше трех дней, иначе они приобретут горький вкус.

В общем, вам придется запастись терпением на неделю – это тот срок, который необходим для проращивания, затем ростки лучше держать в холодильнике. Ростки не относятся к строго вегетарианству, наоборот благодаря большому содержанию ферментов они способны ращеплять гниющие остатки непереваренной тяжелой пищи, поэтому особенно необходимы мясоедам.

Можно добавлять полученный продукт к любым блюдам – к салатам, супам, вместо зелени ко вторым блюдам.

Помимо ростков бамбука, азиаты очень часто употребляют корень лопуха, причем, наш лопух не исключение. Но собирать его надо молодым и вдали от магистралей. Он очень богат витаминами группы В и минеральными веществами, которые сконцентрированы в кожуре. По этой причине чистить его следует очень аккуратно. Корень жарят, тушат или употребляют с растительным маслом.

Если говорить вообще о корнеплодах, то для нас самым полезным считается тапинамбур или земляная груша, чем-то по вкусу напоминающая картофель, только сладковатая на вкус. По количеству витаминов группы В ему нет равных, к тому же он дешевый и продается повсеместно.

Фрукты. Азиаты едят их на закуску или как десерт, так как азиатская кухня не предполагает свойственные европейцам кексы, торты, пирожные и т.д. К тому же они очень богаты витаминами и минеральными веществами. И еще желательно употреблять фрукты по сезону.

Например, японцы никогда не станут есть клубнику зимой. Зачем употреблять тепличную ягоду, когда в свой сезон она вкуснее и полезнее.

Специи. Особенности азиатской кухни проявляются в широком использовании специй и приправ. В Китае, например, считается, что высокое кулинарное искусство начинается с приправ. В азиатской кухне чаще всего используются имбирь, карри, черный перец, красный перец, звездчатый анис (бадьян), куркума, а так же свежий чеснок, укроп, свежий имбирь, базилик, кайеннский перец, горчица (семена), кинза, корица. Все это свободно можно купить и на наших рынках. Помимо водорослей, вместо соли очень часто используют соевые приправы. Вообще следует сказать, что специи должны подчеркивать лучшие вкусовые качества блюд, но не перебивать их.

В Китае чаще всего используют состав специй (5 специй): корица, укроп, бадьян, гвоздика и солодковый корень. Особенно хорош этот набор к мясу, к утке или к рису и фруктам (десерт).

Во вьетнамской и тайской кухне используют более острые приправы, как кайеннский перец. В японской кухне предпочитают зерна кунжута и рапса, горчицу, красный перец, различные сорта морских водорослей, пахучее растение аллиум, либо аналог нашего кориандра (мицуба).

В азиатской кухне не используется лавровый лист. Пища не солится, а приправляется соевым соусом, рисовой водкой (либо китайской, либо сакэ), кунжутным маслом и крахмалом, разведенным водой. Очень часто среди множества приправ в азиатской кухне используют коньяк, вино и рисовую водку (которую вы можете заменить нашей).

И чуть более подробно о том, к какому блюду подойдут названные специи.

Обычный анис имеет освежающий, пряный, сладкий аромат. Добавляется в пироги, сладкие блюда из риса, фруктовые салаты; придает оригинальный вкус огурцам, моркови, красной капусте, свекле; часто используется для фруктовых компотов.

Бадьян (звездчатый анис) – более ароматен, чем обычный, но такой же пряный и сладковатый. Добавляется в изделия из теста, в супы, компоты; в сочетании с черным перцем, гвоздикой, имбирем, фенхелем и корицей, подходит к блюдам из свинины, цыплят, уток.

Базилик – пряное ароматное растение. Прекрасно дополняет вкус блюд из печени и свинины, часто используется для ароматизации уксуса, великолепен для блюд из крабов. Любое овощное блюдо: капуста, фасоль, горох, бобы, томаты, квашеная капуста только выиграют во вкусовом отношении, если вы добавите эту удивительную приправу.

Гвоздика – пряная приправа с острым своеобразным вкусом и ароматом. Подходит практически ко всем блюдам: из фруктов, овощей, птицы, мяса; добавляют в маринады для сельди и в мясные подливки, даже используется для грибных блюд. Нередко гвоздику добавляют в горячие напитки из вина.

Семена горчицы или свежая горчица используется как приправа к мясу, птице, придает блюдам острый вкус.

Имбирь – приправа, которую встретишь на любой азиатской кухне. Употребляется настолько широко, что всего и не перечислить: печенье, сладости, компоты, мармелад, желе, консервирование овощей; неповторимый привкус и аромат придаст супам и особенно бульону из птицы; прекрасно дополняет различные соусы; в сочетании с солью используется для изделий из мяса, рыбы, вареной куры, жареного мяса и овощей. Чаще всего используют свежий имбирь, который очищают, натирают на терке, либо пропускают через мясорубку.

Кориандр – семена, обладающие пряным запахом и вкусом. Используется для блюд из бобовых, гороха, чечевицы; для приготовления салатов, риса, свинины, добавляется в тесто, в блюда из овощей, в соусы и в некоторые рыбные блюда.

Кинза – зелень кориандра, как и семена, зелень обладает удивительным пряным вкусом. Мелко нарезанную кинзу желательно вводить в блюдо за 15 минут до его готовности либо непосредственно перед подачей. Прекрасно подходит к салатам и мясным блюдам.

Кардамон – маленькие недозрелые плоды растений из семейства имбирных. Эта пряность особенно ценится на Востоке: придает удивительный привкус изделиям из дрожжевого теста; улучшает вкус супов, соусов, подливок; дает неповторимый аромат блюдам из рыбы, мяса, птицы.

Кунжут (кунжутное масло) – масличное растение. Употребляют как семена, порошок из семян, так и изготавливают кунжутное масло. Кунжутное масло чаще используют как приправу, но в вегетарианской кухне оно используется как жир. Например, в Японии почти все блюда готовятся на кунжутном масле. По своим ароматическим свойствам ему нет равных, так как всего несколько капель способны любое вкусное блюдо сделать еще изысканнее, ароматнее и вкуснее.

Куркума – кустарник, очень близкий к имбирю. В Индии его используют как краситель; в Китае – как лекарство, пряность и тоже как краситель. Так как куркума дешевле шафрана, то чаще используется как аналог. Употребляется к яйцам и омлетам, усиливает вкусовые качества соусов, салатов, супов, улучшает вкус куриного бульона и блюд из куриного мяса, прекрасно дополняет вкус морепродуктов.

Ну и, конечно, различные сорта перца: красный, черный, белый, жгучий, душистый, но об этом знает любая хозяйка, не только азиатка.

Очень часто в азиатской кухне используются лимоны, грейпфруты, мандарины и апельсины, причем, не только как фрукты, но и как пряности. Хороши для сладких блюд, соусов, птицы, рыбы, блюд из риса. Все хозяйки знают, что лимонный сок облагораживает и улучшает вкус жареной рыбы.

Чеснок и хрен давно известны в русской кухне, поэтому даже не стоит перечислять блюда, к которым добавляются эти пряности.

Отдельного разговора заслуживают чай и тофу.

Чай – потребность и неотъемлемая часть меню азиатов. Любая трапеза начинается и заканчивается чаем. Вьетнамцы и китайцы считают, что чай нейтрализует жиры в продуктах и помогает их перевариванию. Нередко к чаю добавляют имбирь для создания дополнительного специального аромата, к тому же имбирный чай согревает в холод и помогает при болях в желудке. Большинство азиатов предпочитают зеленый чай. Например, китайцы считают, что зеленый и желтый чай – тонизирует; черный – укрепляет организм, красный – согревает. Нередко чай ароматизируют розой, жасмином, а также растениями, которые содержат эфирные масла.

Следует добавить, что все перечисленные приправы в Китае считаются лекарствами, а их регулярное потребление способно защитить от многих болезней.

В Китае, который считается родиной чая, насчитывают сотни разновидностей, причем, из свежих листьев одних и тех же чайных кустов китайцы способны придумать свыше пятисот сортов этого благородного напитка. У каждой из азиатских стран с чаем связана своя культура. В Китае чайная церемония, которой уже много веков, отличается от японской чайной церемонии. В древности в Китае устраивали чайные соревнования, побеждал тот, у кого листочки чая дольше всех плавали на поверхности жидкости. Ну, а Япония – «страна чайных домиков». Когда-то японцам были известны только местные сорта чая, пока монах Эйсэй в XII веке не завез прекрасный китайский чай в Японию. С тех пор стало развиваться чаеводство. И, конечно, многие слышали об искусстве чайной церемонии, причем, ритуал чаепития для японцев так же священен, как кодекс самурая «бусидо».

И если в Японии чайную церемонию рассматривают как умение обнаруживать чудесное в обыденном, потому что японцы уверены, что человек, который умеет жить, замечая

радости жизни там, где другие просто следуют мимо, достоин уважения и внимания, то в Китае чаепитие – искусство и философия. Китайцы полагают, что это помогает вести умную беседу и способствует началу дружеских взаимоотношений.

Вообще следует сказать, что люди древности насчитывали 24 лечебных эффекта чая, вот лишь некоторые из них:

– очищение головы и глаз;
– просветление;
– успокоение духа;
– охлаждение от жары и от озноба (при болезнях);
– отрезвление от вина;
– нейтрализация ядов;
– укрепление зубов;
– лечение болезней сердца;
– лечение заболеваний мочеполовой системы;
– долголетие.

Для заваривания чая используйте только чайники из исиньской (китайской) глины.

Считается, что чай, заваренный в таком чайнике, раскрывает свою внутреннюю силу от аромата до вкуса. Его можно приобрести в магазинчиках, торгующих всевозможными восточными подарками, либо в специализированных восточных магазинах. Но поторопитесь, говорят, что залежи этой глины в Китае практически исчерпаны, и, возможно, эти желтые, красные и коричневые чайники вскорости будут раритетом.

Секрет заваривания. Сначала ополосните чайник кипятком и закройте, чтобы он прогрелся изнутри, затем перед заваркой слегка прополоскайте чайные листья в теплой воде. Теперь необходимо засыпать чай в чайник из расчета 1—2 чайные ложки на чашку и залить кипятком, температура которого не превышает 80°С. Сначала залейте чайник на 1/3 и дайте настояться 3—5 минут, затем долейте до половины и снова дайте настояться, но уже одну минуту. Потом долейте столько, сколько вам необходимо, и дайте настояться одну минуту. Ваш чай готов. Хороший чай выдерживает до 10 заварок. Основной принцип чаепития зеленого чая: «Отпил – долей, долил – отпей».

Самой вкусной и ароматной считается вторая чашка чая (особенно, если вы завариваете чай не в чайнике, а в самой чашке).

Тофу или соевый творог очень популярны в японской и вьетнамской кухне. А если учесть, что многие азиаты исповедуют буддизм, и им совершенно запрещено употреблять мясо, то именно тофу обеспечивает буддийских вегетарианцев полноценным белком. Например, в 240 г тофу содержится столько же белка, сколько и в двух яйцах. Конечно, европейцы не слишком жалуют соевые продукты, хотя в данное время, когда многие предпочитают вести здоровый образ жизни, тофу завоевывает поклонников по всему миру. Возможно, а в этом вопросе диетологи сильно расходятся во мнениях, именно благодаря соевым продуктам японские женщины выглядят моложе и редко болеют раком груди.

Соевый белок хорош тем, что усваивается на 95%, что обусловлено природой его приготовления. Он также богат лизином, кальцием, некоторыми видами минеральных веществ, особенно в тофу много железа, а это, как известно, самое важное для женщин, а также витаминами В, Е и К.

Например, в 100 г тофу на 20% больше кальция, чем в 100 г молока. Как диетический продукт он просто великолепен, так как при высокой питательной ценности весьма низкокалориен. В нем мало углеводов, он поглощает жиры и не содержит холестерина.

Являясь прекрасным заменителем мяса, яиц и молочных продуктов, он в отличие от другой высокобелковой пищи, которая создает кислотную среду, формирует щелочную. А любой диетолог вам скажет, что щелочная среда гораздо полезнее кислотной.

Жареный или сырой, мягкий или твердый тофу является для многих азиатов любимым продуктом в кулинарии.

Тофу делится на две категории: мягкий или шелковистый тофу; твердый тофу.

Мягкий тофу имеет гладкую, шелковистую консистенцию, его можно использовать порубленным, в супах, в виде десерта, поливая имбирным сиропом или макая в него. Но шелковистый тофу совершенно не подходит для жарения. С другой стороны, твердый тофу прекрасно жарится, особенно с овощами, и часто заменяет мясо в вегетарианской кухне. Сырой тофу имеет мягкий аромат, несколько подобен творогу и должен быть приготовлен очень качественно, чтобы быть вкусным.

Плюсы тофу. Белок сои – единственный полноценный белок, найденный в растениях. Исследования показывают, что пищевой соевый белок сокращает риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, понижая уровень холестерина в крови. Диетологи разных стран утверждают, что даже 25 граммов соевого белка в день (в составе обезжиренной диеты с низким содержанием холестерина) могут уменьшить риск сердечных заболеваний. Четыре с половиной унции твердого тофу (1 унция – 30 г) содержат 15 г соевого белка, 1 стакан (250 г) соевого молока содержит – 10 г.

Соя также содержит изофлавоны, которые по своему подобию схожи с гормоном эстрогеном, но там, где эстроген проявляет некоторые отрицательные эффекты, изофлавоны действуют мягче на органы. В странах, где высокий процент употребления сои, ниже процент заболеваний раком груди, простатитом или раком желудка. И именно с изофлавинами связана низкая сфера действий раковых образований (но исследования не совсем подтверждают это). Источниками соевых изофлавинов являются соевое молоко, ростки сои, соевая мука, тофу.

Глава 2. В чем плюсы азиатской диеты

Если вы внимательно прочитали первую главу, то, возможно, уже поняли, какое преимущество и оздоровительный эффект дают вегетарианство и употребление морепродуктов. Плюс азиатской диеты в том, что она при очень ограниченном потреблении мяса делает акцент на овощи, фрукты, зелень.

Фруктовые, овощные блюда, тофу готовятся инновационным и очень аккуратным способом; разнообразие даров моря сопровождается вкусными соусами, а мясо в азиатской диете используется в основном нежирное, как птица, например.

Каковы же выгоды от такой еды? Исследования показывают, что потребление вегетарианских блюд защищает наш организм от многих болезней. Определенные компоненты или вещества, входящие в состав растительной пищи, несут огромную выгоду нашему организму, как, например, антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые защищают нас от побочных продуктов, названных свободными радикалами. Свободные радикалы являются следствием процессов работы нашего тела, ультрафиолетового излучения, плохой экологии или загрязнения воздуха, никотина. Они вредят нам уже на клеточном уровне, принося вред мембранам, ферментам и другим компонентам клетки. Ученые связывают со свободными радикалами многие болезни: рак, диабет, артрит, сердечные заболевания, болезнь Паркинсона и даже преждевременное старение.

С одной стороны, наш организм, вырабатывая защитные ферменты, нейтрализует работу радикалов, но не совсем. С другой стороны, дополнить эту защиту и предотвратить процессы старения вам помогут антиоксиданты, которые входят в состав овощей, фруктов, зелени, морепродуктов.

Внесите в свое меню следующие антиоксидантные витамины, и вы обезопасите себя от воздействия свободных радикалов.

Антиоксиданты – Источники продуктов

Витамин Е – Зародыш пшеницы (ростки пшеницы), растительные масла.

Витамин С – Фрукты и овощи, особенно брокколи, дыня, плоды цитрусовых, перец, помидоры, ягоды (земляника, черная смородина и т.д.)

Бета-каротин (преобразовывается в нашем организме в витамин А) – Желтые и зеленые плоды и овощи, зелень или зеленая ботва многих овощей, например: дыня, персики, абрикосы, морковь, батат, шпинат.

Также фрукты и овощи очень богаты фитохимикатами, которые активно противостоят многим болезням.

Фитохимикаты – те же антиоксиданты, только гораздо мощнее. Фрукты и овощи недаром имеют яркие цвета, природа специально наградила их биологически активными веществами растительного происхождения в надежде на то, что человек обратит свое внимание на богатства нашей природы. Фитохимикаты защищают ДНК клеток от естественных повреждений и тем самым спасают клетки от раковых перерождений. Кроме того, они сдерживают воспалительные процессы в нашем организме. Яркий цвет овощей и фруктов – предупреждение о том, что внутри них кроется простое мощное оружие против болезней. Именно эти красочные химические пигменты защищают наши гены, зрение, сердце, снижают риск

развития рака и прочих недугов. По статистике мы получаем овощей и фруктов всего лишь две порции в день, а должны съедать ежедневно по 5—9 порций.

Следующий перечень овощей и фруктов особенно богат фитохимикатами: яблоко, черника, вишня, ежевика, клюква, виноград, слива, малина, красный лук, красная капуста, батат (сладкий картофель), различное зерно, грейфруты, лимоны, брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, помидоры, чеснок, апельсины.

Еще один большой плюс овощной и фруктовой пищи в том, что она очень богата растительными волокнами. Волокна – часть растений, которая не переваривается ферментами нашего кишечника. При низкой калорийности растительные волокна овощей и фруктов (их еще называют клетчаткой, пищевыми волокнами – смысл один и тот же) создают такой объем пищи, который дает ощущение сытости, например, в яблоке – 50 ккал, небольшом кусочке хлеба грубого помола – 70 ккал и очень много клетчатки, тогда как в одном бифштексе – до 800 ккал. И еще, недаром говорят: «Больше клетчатки – тоньше талия».

К тому же растительные волокна – наш природный очиститель, он эффективно очищает весь пищеварительно-кишечный тракт от шлаков, гниющих продуктов и т.д. Кто регулярно потребляет пищу, богатую клетчаткой, не знает, что такое запор да еще и имеет прекрасный цвет лица.

О плюсах тофу я уже писала, рассмотрим плюсы и выгоды от рыбных блюд.

Много азиатских рецептов включают в себя использование различных сортов рыбы, морепродуктов, богатых источниками жирных кислот Омега-3. Исследования доказывают, что жиры Омега-3 защищают наше сердце, снижают содержание жира в крови (триглицериды) и, естественно, не способствуют увеличению веса. К морским рыбам, имеющим высокое содержание жиров Омега-3, относятся сардины, лосось, макрель, тунец, сельдь и рыба-меч. Пресноводные, типа форели, также хорошие источники полезных жиров.

К морепродуктам относят маллюсков, мидии, креветки, кальмары, устрицы, омары, крабы. Их выгоды и плюсы в очень низком содержании жира, поэтому вы смело можете использовать их в своем меню.

Что касается мяса, то во многих азиатских рецептах оно не является центральным продуктом, скорее походит на приправу, которая добавляется к блюду.

И хотя мясо – прекрасный поставщик железа и источник белка, к сожалению, еще и главный источник вредных насыщенных жиров. Выгода от азиатской диеты в том, что она уменьшает использование мяса, а, значит, имеет малое количество насыщенных жиров.

Люди выбирают вегетарианский образ жизни по разным причинам, включая религию, личную философию, культуру, здоровье, так вот азиатская кухня может быть приспособлена для любого вегетарианского образа жизни.

Вегетарианство бывает разным: кто-то совсем не ест мясо или исключает любую пищу животного происхождения; кто-то не употребляет молоко, мясо, рыбу, птицу, но есть яйца; или кто-то не ест красное мясо, а наслаждается рыбными блюдами; какими бы вегетарианцами вы не были, азиатская диета подойдет под разные предпочтения, многие найдут в ней полюбившийся вариант питания.

И самое главное. Почему многие люди отказываются от диет? Потому что они очень сильно ограничивают во вкусах, предъявляя иногда чересчур жесткие требования к тому, что мы едим. Ну, согласитесь, если вас заставляют сидеть на одном рисе и вареной курице без соли и специй, вас хватит надолго? Наверняка, нет. Уже через пару дней вам надоест вся эта диета. Многие люди не желают жертвовать своим вкусом, даже если они очень беспокоятся о здоровье и фигуре. Именно наслаждение пищей и ее вкусом играет первую скрипку при выборе продуктов. Азиатская диета состоит из таких блюд (и во многом играет роль правильное их приготовление), которые сохраняют свежий вкус, и вам не придется чувствовать

себя обделенной в еде. Каждое блюдо в этой диете – это восхитительный рецепт, дающий ощущение и наслаждение здоровой, правильной, а, главное, вкусной пищей.

Что может понадобиться для азиатской диеты

Азиатская кухня предполагает наличие некоторых приспособлений. Вам понадобятся: вок или сковорода с выпуклым днищем без ручек, для быстрого обжаривания, тушения или жарки во фритюре; два суповых котелка; несколько кастрюль с антипригарным покрытием; пароварка; рисоварка (электрическая, если есть); комбайн; миксер; острые ножи и большой нож мясника (вы, наверняка, видели, как им орудуют китайские повара).

Для варки супов можно использовать кастрюлю из нержавеющей стали, стекла или керамики либо чугунную кастрюлю с эмалированным покрытием. Вместо суповых котелков вам подойдут наши чугунки. Вместо пароварки можно в кастрюлю вставлять металлический дуршлаг либо купить специальные подставки, которые вставляют в кастрюлю. Для перемешивания пищи лучше использовать деревянную утварь. Дерево – великолепный материал, к тому же не оставляет металлический привкус в пище. Бук, вишня, клён, самшит лучше всего подходят для ложек и лопаточек: не впитывают запахи, очень долго служат и не расслаиваются.

Очень часто для сохранения тепла используют бамбуковые циновки, ими накрывают приготовленную пищу. Они задерживают тепло, пропускают воздух, надолго сохраняют качество недоеденных продуктов. Гораздо лучше, чем если бы вы накрывали их фольгой или пищевой пленкой.

Чаще всего в азиатской кухне используются деревянные миски, они позволяют долго сохранять тепло и качество приготовленных блюд. Вам также понадобятся деревянные шампуры или шпажки.

Из компонентов, дополняющих вкус блюд, понадобятся все типы азиатского риса, лапша, грибы, традиционные специи и травы, соевый соус, соевая паста, японский соус терияки, рыбный соус, устричный соус.

Поначалу азиатские пищевые продукты могут быть проблемой, но вы легко можете заменить их некоторыми нашими ингридиентами. Не бойтесь экспериментировать.

Рис – главная часть и основа азиатской кухни. Очень важно правильно его готовить, легче всего это, конечно, сделать в электрической рисоварке. Прежде, чем купить рис, посмотрите когда он собран: если рис свежий, при его приготовлении требуется меньше воды, чем для риса, собранного давно (используя длинный, рис проэкспериментируйте с количеством воды). Идеальный рис должен быть сырым, не сухим и не влажным, пушистым.

Для приготовления сладкого или клейкого риса необходимо замочить его накануне вечером (особенно, если вы собираетесь готовить его в пароварке). Каждое блюдо азиатской кухни приправляется соусами. Самый распространенный – рыбный соус. При его отсутствии можно использовать обычную соль (данный соус обладает соленым вкусом и используется вместо соли).

Во вьетнамских и тайских блюдах чаще всего используется сладкий или кислый рыбный соус. Попробуйте заменить его следующей приправой: по вашему вкусу смешайте немного сахара, лимона, воду и перец. Китайцы, японцы и корейцы предпочитают соевый соус и соевую пасту.

Соус терияки чаще используется в японских и корейских блюдах. Для его приготовления используют: 2 ст. л. водки (если есть – сакэ), 2 ст. л. десертного вина, 1—2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. л. столового вина; либо: 1 ст. л. тертого имбиря, 1 долька тертого чеснока, 2/3 стакана соевого соуса, 1 ст. л. водки, 1/4 стакана десертного вина, 3 ст. л. сахара. Китайская кухня одобряет сою, черные бобы и устричный соус.

Обычно блюда сопровождаются пиалой красного уксуса и соевого соуса. Красный уксус лучше всего подходит к рыбным блюдам или к мясу.

Глава 3. Основные принципы азиатской диеты

Если вы хотите использовать азиатскую диету, то должны понимать, что азиаты питаются не так, как европейцы. Обычно их завтрак составляют чай или кофе (без сахара и сливок), пиала сладкого или черного риса, пиала супа или часть французского батона. На ланч они предпочитают что-нибудь легкое и быстро приготовленное (салаты, например) либо остатки от вчерашнего обеда (по-нашему – ужин). Закуски или перекусы по желанию и в основном фрукты. Обед (ужин) – главная пища и обычно состоит из риса, нескольких овощных блюд (салаты и тушенные овощи), одного-двух рыбных блюд или мясных.

Для примера я предлагаю вам план меню в двух вариантах: первый вариант предназначен для мясоедов, второй – для вегетарианцев. План примерного меню вы найдете в конце книги.

Возможно, вначале приготовление азиатских блюд будет занимать у вас много времени, но когда вы освоитесь и на практике познакомитесь с приготовлением, время сократится. Если вы очень ограничены во времени, то можно удвоить продукты в рецепте и оставить их на завтрак или обед следующего дня. Вы также можете заморозить приготовленное блюдо для более позднего использования. Кстати, многие азиаты так и поступают, предпочитая готовить про запас.

Предложенный в конце книги план диеты используйте как руководство к действию. Затем, при более подробном ознакомлении с азиатскими рецептами, вносите изменения в план, заменяя некоторые блюда другими, понравившимися вам. Но вы должны строго учитывать общее количество съеденных за день калорий: они не должны быть ниже 1200, но и не превышать 1400 ккал. Почему именно такой диапазон цифр? 1200—1400 ккал – это значения основного обмена у женщин. Что такое основной обмен? Это необходимая энергия для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии покоя, до приема пищи и при нормальной температуре окружающей среды. Существуют рекомендации о приравнивании с целью похудения энергетической ценности дневного рациона питания к показателю основного обмена. В этом есть свое рациональное зерно. С одной стороны, снижение калорий до 1200—1400 не вызывает неблагоприятных изменений в скорости обмена веществ, с другой, – позволит вам активно проживать свой день (не чувствовать усталости или упадка сил). Ведь вся физическая работа и тренировки, выполненные в течение дня, будут обеспечиваться энергией за счет сжигания ваших собственных запасов жира.

К тому же при рационе в 1400 ккал вы не будете ощущать себя проголодавшимся и с успехом начнете худеть совершенно без ущерба для здоровья.

Если снижать количество калорий ниже уровня 1200, то при более быстром похудении вы рискуете так же быстро набрать потерянные килограммы и даже сверх того.

К тому же такой обеденный рацион негативно скажется на состоянии кожи и волос, может нанести вашему здоровью большой ущерб. Слишком сильное ограничение калорий неизменно приведет не к сжиганию жиров, а к потере мышечной массы. А разве вам нужны дряблые, похожие на желе мышцы? Конечно, нет.

Уровень основного обмена частично зависит от количества мышечной массы тела. Чем больше мышечной массы вы потеряете, тем меньше станет ваш уровень основного обмена, и труднее будет снижать лишний вес или поддерживать его.

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.