

#ДокторБлогер



@REGINA_DOCTOR

более 500 тыс. подписчиков



ДОКТОР РЕГИНА

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ



Доктор Блогер

Регина Доктор

**Здоровое питание
в большом городе**

«АСТ»

2018

УДК 613.2
ББК 51.230

Доктор Р.

Здоровое питание в большом городе / Р. Доктор — «АСТ»,
2018 — (Доктор Блогер)

ISBN 978-5-17-110155-8

Здоровое питание – основа нашего здоровья в целом. Это не только легкость и энергия, отличное настроение и самочувствие, но и профилактика многих заболеваний. Однако многие думают, что в современных условиях большого города, при бешеном ритме жизни соблюдать принципы здорового питания невозможно. Автор этой книги – врач-диетолог, основатель Школы здоровья «Regina Doctor» и автор популярного блога в «Инстаграме» про здоровое питание – убедит вас в обратном. Как правильно выбирать продукты и готовить? Какой режим питания идеальный и почему? Стоит ли принимать витамины и БАДы? Как питаться в отпуске, чтобы не привезти лишних килограммов? Кроме того, вы найдете простые рецепты блюд, которые помогут начать здоровый образ жизни.

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-110155-8

© Доктор Р., 2018
© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Выбираем продукты	8
Продуктовый шопинг	11
Выбираем молочные продукты	11
Выбираем воду	13
Выбираем хлеб	14
Выбираем мясо/рыбу/птицу	15
Выбираем овощи и фрукты	15
Выбираем крупы/злаки	16
Выбираем растительное масло	17
Выбираем чай, не кофе	18
Выбираем приправы, специи, соль	20
Облегчаем процесс	24
Полезные способы приготовления пищи	27
Как рассчитать свою порцию?	28
Режим питания	30
Строим рацион	33
Завтрак	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Регина Доктор

Здоровое питание в большом городе

© Регина Доктор, текст, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Предисловие

Посвящается врачам, которые влюбились в медицину, – Маме и Папе

Меня зовут Регина, я практикующий врач-терапевт, нефролог, диетолог. Доктором мечтала стать с детства, родители-врачи влюбились в медицину.

В процессе практической деятельности я заметила, как сильно влияет питание и образ жизни на наше самочувствие, внутреннюю энергию, заболеваемость и течение болезни. И я стала задаваться вопросами и искать на них ответы. Например:

- Как можно вылечить без приема таблеток и лекарств? – Просто расписав человеку рацион.
- Как можно сделать так, чтобы ребенок рос без любви к сладкому? – Всего лишь правильно начав прикорм.

В моей практике был случай, когда у пары, у которой не было шанса на естественное зачатие, после курса сбалансированного питания и снижения веса родился долгожданный ребенок.

Когда я училась в университете, нам последним пунктом говорили о профилактике, акцент делался на лечении. Но сейчас, в век развития генетики, антивозрастной медицины именно профилактика продлевает жизнь.

А с чего начинается профилактика любой болезни? С питания!

Диетотерапия – лечение питанием – очень недооценивается в нашей медицине. Врачи не имеют возможности на приеме уделить время вашему рациону, максимум – это слово «диета» в назначении или указание лечебного диетического стола. Нет времени на профилактику. Нет времени порекомендовать, во сколько и как надо завтракать, чтобы уберечь организм от сахарного диабета. Нет времени разобрать по брендам вашу продуктовую корзину. Даже когда врач лечит вас от ОРВИ или гриппа, у него нет времени рассказать, как нужно есть, чтобы быстрее поправиться.

Что получается?

Мы выбираем продукты, которые заставляет нас покупать реклама.

Мы забываем про режим питания, потому что бешеный ритм жизни заставляет расставлять другие приоритеты. И женщине почему-то важнее успеть на совещание или водить ребенка в 33 кружка, чем просто сесть и пообедать.

Эпизодически то худеем, то полнеем. Меняем диеты, утопаем в море информации и мифов про питание, но так и не понимаем сути ни одного процесса. Сейчас задам коронный вопрос, который задаю своим пациентам на первой консультации: куда девается жир, когда вы худеете? Мало кто знает ответ. И мозг наш тоже НЕ понимает. А когда мозг не понимает, не строит логическую цепочку, значит, будет срыв, значит, опять кратковременная диета и результат на две недели.

К врачу мы идем, только когда болеем. А врач продолжает «лечить анализы» и симптомы. Мы можем пить горстями таблетки, но без коррекции питания и без понимания улучшений не будет. Поэтому сейчас проявления болезней стерты, и врачам сложно с диагностикой.

Что мы хотим?

- Мы хотим не чувствовать постоянного голода, не сидеть на диетах и худеть.
- Жить в большом городе, спешить, торопиться, но успевать полноценно и качественно питаться.
- Уметь выбирать лучшие продукты в магазине, чтобы они при этом были действительно натуральными.

- Ходить в гости, в ресторан, ездить в командировки, путешествовать, не привозить из отпуска лишние килограммы, а желательно еще и похудеть во время всего этого.

Сомневаетесь, что это все РЕАЛЬНО!

Не сомневайтесь, у меня есть решение.

Что делать?

Я выступаю за две вещи:

1. За то, чтобы каждый человек в этом огромном изобилии товаров и при бешеном ритме большого города умел разбираться, что для него и его семьи лучше и полезнее.

2. За осознанность в питании. За понимание, почему такой завтрак. За чувство, как же прекрасна жизнь без кофеина. За хорошие примеры мотивации со стороны других людей, а их, слава Богу, много.

Именно поэтому три года назад я начала писать статьи в своем блоге с одной только целью – эмоционально, на понятном языке рассказать людям, как правильно питаться, рассказать так, чтобы запомнилось.

Сейчас пришло время объединить все свои знания в одной книге. Информацию я обязательно буду подкреплять случаями из практики – моих пациентов вы найдете в рубрике «Пациенты мечты». Многие узнают себя и вспомнят, что сами добились результата. А я настолько этим горжусь, что хочу рассказать всему миру.

Для лучшего восприятия информации обязательно нужна структура!

Структура подачи информации – моя фишка.

Люди, которые посещали мои мастер-классы и вебинары, знают, что после поданной информации на 4–5 часов каким-то образом все становится понятно, раскладывается по полочкам и, главное, само собой реализуется. Прочитал мой инстаграм – похудел на 12 кг. Посмотрел тренинг – перестал любить сладкое совсем.

В чем секрет? Я фанат структуры. Этому я научилась на одном европейском тренинге, и все лучшие университеты мира, такие как Стэнфорд и Гарвард, обучают именно структурному мышлению.

В книге будет то же самое. Подробно, по пунктам, с живыми примерами, через эмоциональную сферу. В итоге после прочтения с первого раза вы сможете реализовать свою цель – поменять образ жизни, легко и непринужденно.

Выбираем продукты

Мы хотим натуральную еду! Но сейчас редко встретишь продукты, изготовленные без пищевых добавок, стабилизаторов, ароматизаторов и антиокислителей. Сложно найти яблоки, выращенные на солнце, политые простой водой, в которых происходит естественный процесс гниения. Мы пьем молоко и думаем, что это полезный продукт, в котором содержится много витаминов и питательных веществ. Однако на самом деле зачастую в нем от настоящего молока остается только цвет и консистенция. Такой продукт не только пользы не несет, но и при ежедневном и многократном употреблении причиняет реальный вред организму. Еда стала храниться годами, потеряла вкус, процент витамина С во фруктах снижается с каждым годом.

Население планеты растет, экологическая ситуация ухудшается, ритм жизни ускоряется. Чтобы прокормить всех людей, нужно снимать несколько урожаев за сезон, а значит, нужны большие объемы, автоматизированное производство, ускорители роста.

Теперь представьте, сколько пищевой химии мы съедаем!

На завтрак круассан с шоколадной пастой – на самом деле это замороженный кусок теста с разрыхлителями, ароматизаторами, дешевыми жирами, который может храниться до 10 лет! Специальный синтетический сахар, который с первой ложки встраивается во вкусовые рецепторы и вызывает зависимость.

Йогурт с ароматизаторами и пятью ложками сахара на перекус.

В обед куриная отбивная из ресторана с соусом с усилителями вкуса, салат со «стеклянными томатами» с повышенным количеством нитратов.

И еще много-много синтетического сахара и кофеина.

Все ненатуральные, чужеродные организму вещества обезвреживает наша печень, клетки которой работают каждую секунду нашей жизни. Когда печень «устаёт», вся нагрузка падает на кишечник, но ежедневная история с неправильным питанием повторяется, и кишечник подводит. Наш организм очень умный, он может относительно долго работать в режиме компенсации, и вы не почувствуете боли в правом подреберье или животе, вы даже изменения в анализах крови не заметите. Но на молекулярном уровне уже есть патология.

Сначала это просто сонливость и отсутствие энергии, затем проблемы со стулом, сухость кожи, проблемы с весом, начавшаяся спонтанно аллергия, головные боли...

А на самом деле организм просто устал утилизировать и обезвреживать все то, что поступает ежедневно.

Самый главный вопрос, который поднимается на каждой международной конференции по питанию, – это КАЧЕСТВО продуктов. Вот о чем нужно переживать.

Что же делать? Как выбирать качественные продукты?

1. *Отличаем качество от маркетинга.*

Громкие надписи «Био», «Органический продукт», «Без ГМО», «100 % натурально» – на самом деле лишь элемент рекламы. Никто не проверял, не сертифицировал.

В России нет закона об органическом производстве. В 2016 году введен ГОСТ 56508-2015 по органической продукции. Однако требований к производству продуктов именно по этому ГОСТу нет.

Есть два частных органических стандарта: «Листок жизни. Органик» и СтО «Агрософия». Такую стандартизацию производство может пройти добровольно, что большая редкость, так как это сильно удорожает себестоимость продукта.

В Европе и Америке есть множество обязательных и дополнительных органических стандартов. Все это очень серьезно, ответственно и этому МОЖНО доверять.

Как-то я была на учебе по диетологии в Испании, и нас возили на ВІО-поля. Чтобы получить такой знак качества, полностью обследуют почву, 3–4 года наблюдают за производством и земель, возвращают урожай несколько раз, проводят лабораторный анализ состава продукта.

В процессе выращивания запрещено использовать пестициды и гербициды. Проще говоря, процесс выращивания такой же, как в саду у бабушки: солнце, натуральные удобрения, прополка, полив, насыщение почвы кислородом.

Около 70 % урожая с ВІО-полей утилизируется в ходе выращивания: естественная порча, гниение, истребление насекомыми... И только 30 % идет на продажу или в дальнейшее производство. Поэтому стоимость биопродуктов в 3–10 раз выше обычных.

В России можно найти много продуктов с официальными стандартами качества ВІО и Organic.

Ищите на упаковке вот такие логотипы:



Будем надеяться, что скоро и у нас появятся экологические стандарты качества, ведь направление органической продукции развивается очень быстро.

2. Смотрим на срок годности.

Да, это, пожалуй, самый верный способ выбора продуктов у нас в России.

Молочные продукты – 2–10 дней.

Кондитерские изделия – 3–14 дней.

3. Читаем состав.

Даже если вы увидели слова-уловки «Натуральный», «Органический», загляните на этикетку. В составе должны быть указаны только натуральные ингредиенты. Ароматизаторы, идентичные натуральным, на самом деле не натуральные. В биопродукции не должно быть даже Е-добавок.

К сожалению, многие производства грешат и при указании состава. Могут просто не указать того, что было добавлено. Поэтому на помощь приходит следующий пункт.

4. Независимые экспертизы.

Это лаборатории, которые тестируют основные бренды – производители товаров и пищевых продуктов в России. Самые крупные экспертизы – это Росконтроль и Российская система качества. Результаты их исследований публикуются в виде удобных списков и доступны всем. Рекомендую загрузить эти две экспертизы в качестве приложений в свой смартфон и пользоваться при выборе продуктов в магазине.

Еще есть международная независимая экспертиза GoodGuide. Она удобна для тех, кто не проживает на территории России.

5. Роспотребнадзор.

Все знают нашу государственную службу контроля качества. В каждой области есть свое ведомство, которое осуществляет регулярные проверки производств.

На официальном сайте Роспотребнадзора можно найти отчеты. О нарушениях рассказывается в специальном разделе. Если нарушение было зарегистрировано, производству дается время для устранения причин и проводится повторная проверка.

Недавно в Башкортостане было выявлено нарушение в производстве одного бренда питьевой воды, это важно знать. Заглядывайте на сайт.

6. Осторожно, фермерские продукты!

Да! В погоне за натуральностью мы приходим на рынок за «деревенским творогом», заказываем через интернет эко-пакет продуктов или покупаем натуральную квашеную капусту у бабушки на площади и мясо в деревне.

НО! Вот здесь совсем никаких стандартов качества, никаких санитарных норм, и мы не можем быть уверены в качестве и условиях производства. Случаев отравления деревенской сметаной или свежавыжатым натуральным соком – масса. А ответственности у таких «фермеров» никакой. Будьте осторожны, убедитесь, что доверяете поставщикам.

7. Покупаем продукты в тех местах, где есть контроль.

Доверяйте крупным супермаркетам, международным сетям, центральным городским рынкам. Здесь есть внутренняя система контроля качества и регулярные проверки, а если сеть международная, то можно найти официальные ВІО-продукты.

Пациенты мечты

70 % пациентов, проходящих ко мне, вообще не обращают внимание на продуктовую корзину. Когда мы начинаем изучать состав, присматриваться к качеству и человек меняет покупательское поведение, разумеется, приходит и результат – снижение веса, улучшение пищеварения, хорошее самочувствие! Меняются абсолютно все: и мужчины, и женщины, и дети. Да, детей тоже рекомендую приобщать к процессу выбора продуктов – интерес стимулирует правильное пищевое поведение.

Особенно мне запомнился один мой пациент – взрослый успешный бизнесмен, мужчина, М., который просто влюбился в продуктовый шопинг, в каждой стране выискивал ВІО-товары, всю семью перевел на здоровую еду и успешно идет к своей цели «минус 20»!

Продуктовый шопинг

Выбираем молочные продукты

Самое важное – смотреть срок годности, который у молочных продуктов составляет 2–10 дней. Если вы видите, что творог хранится месяц, то без дополнительных ингредиентов здесь не обойтись, даже если в составе нет ничего, кроме молока и закваски. Все логично.

Выбирайте местные бренды. При транспортировке сложно сохранить натуральность.

Молоко

Лучше брать пастеризованное – есть шанс получить витамин D и белок. В ультрапастеризованных вариантах никакой пользы не осталось.

Жирность 2,5–3,2 %, все, что ниже, – просто разбавленное молоко.

Йогурт

Чтобы найти йогурт без добавок, нужно сильно постараться. Настоящий термостатный йогурт должен быть в стеклянной таре. В составе лишь молоко и закваска.

Есть производства, которые изготавливают натуральный йогурт в стеклянной банке, с минимальным сроком годности, до 10 дней. Но баночка такого йогурта стоит до 250 рублей.

Я предлагаю альтернативу – сделать йогурт дома! Не пугайтесь, это пятиминутное дело!

Домашний натуральный йогурт

Нам понадобится:

1. Йогуртница или мультиварка с функцией «йогурт» (их можно приобрести в любом магазине бытовой техники, от 1200 рублей).

2. Молоко пастеризованное 3,2 % жирности с минимальным сроком хранения.

3. Закваска для йогурта (большой выбор в аптеках). У каждой закваски свой вкус и консистенция, попробуйте несколько видов, остановитесь на самой подходящей для вас.

Приведу примеры самых, на мой вкус, приятных:

- «Эвиталия» – для тех, кто любит покислее и погуще. Ее я даже рекомендую разбавить молоком и использовать несколько раз.

- «Мацони» – закваска с легкой кислинкой, кремовой густой консистенцией, одна из моих самых любимых.

- «Нарине» – очень ароматная закваска, с сырным привкусом, йогурт получается более жидкий. Такая закваска подойдет для первого кисломолочного прикорма малышей с 8–9 месяцев.

Приготовление йогурта:

1. Обязательно прочитайте инструкцию к закваске. Некоторые рекомендуют разбавлять в молоке.

2. Время приготовления йогурта тоже разное у каждой закваски – от 6 до 12 часов. Устанавливайте то время приготовления, которое рекомендуется на упаковке к конкретной закваске, а не то время, что указано на йогуртнице.

3. Сам процесс простейший. Берем 1 литр молока, вливаем баночку закваски, равномерно размешиваем в кувшине и разливаем по баночкам, которые прилагаются к йогуртнице или мультиварке. Ставим на указанное количество часов.

Все!

Удобнее всего ставить йогурт на ночь, он будет готов к утру.

И еще один лайфхак: выбирайте йогуртницу с автоматическим отключением – вам не придется вставать, когда йогурт будет готов.

Готовый йогурт можно хранить в холодильнике 5–7 дней, а последнюю баночку использовать в качестве закваски для следующей партии. Видите, как удобно и экономично! Так можно делать 2–3 раза, затем закваска истощается, и нужно купить новую.

Не готовьте йогурт на плите или на батарее, это небезопасно, может привести к размножению болезнетворных бактерий и отравлению. Необходимо специальное устройство и температурный режим.

Готовить йогурт дома – это здорово, недорого, натурально, и по вкусу не сравнится с «долгоиграющими» синтетическими аналогами.

В уже готовый йогурт можно добавить фрукты, ягоды, орехи, злаки.

Кормите детей правильно с раннего детства.

Творог

Прекрасный кисломолочный продукт, содержащий легкоусвояемый белок и кисломолочные бактерии, необходимые для микрофлоры – важного звена иммунитета.

Выбирайте творог местных брендов с минимальным сроком годности, до 14 дней.

В обезжиренном твороге (0–2 %) больше белка и кальция, но меньше кисломолочных бактерий и витаминов. Гликемический индекс такого продукта ниже – это важно, если вы худеете.

В 9 % твороге совсем мало белка, но много молочного сахара лактозы, к которому у большинства людей непереносимость.

Идеальный вариант – это творог средней жирности, 4–5 %.

Научите себя есть творог без подсластителей и добавок.

При регулярном и ежедневном употреблении творога с сахаром или медом ухудшается усвоение белка из творога, что приводит к размножению дрожжеподобных грибов в кишечнике и снижению иммунитета.

Старайтесь не употреблять ежедневно творог с фруктами и ягодами. Эти продукты нужно есть отдельно, так как процессы брожения опять-таки мешают усвоению полезных веществ из творога.

С первого прикорма приучайте детей к естественному вкусу творога, без добавок, тогда этот продукт принесет максимальную пользу.

Помните, ВКУС – это рефлекс, привычка, он формируется, не наследуется.

Если во взрослом возрасте вам тяжело принять новый вкус, начните есть творог с инертными продуктами, которые не мешают его усвоению: орехами, кокосовой стружкой, корицей.

Можно ли делать творог дома, из молока и закваски?

Да, можно, но по количеству белка он проигрывает магазинному, так как в процессе производства, с помощью специального оборудования, можно добиться большей концентрации сухого остатка.

Взрослым лучше употреблять творог с утра, на завтрак. Детям – в вечерний перекус или ужин.

Сыр

К сожалению, тот сыр, который сейчас производят, сложно назвать полезным. Я вообще перестала покупать сыр в магазине.

Вот что предлагаю:

- Покупать сыр в местных частных сыроварнях, которые работают по ГОСТам и проходят регулярные проверки. Сама лично была на таком производстве, сыр делается только из молока, заквасок и специальных ферментов, срок хранения 5–20 дней!

- Делать домашний сыр.

- Привозить сыр из Италии или Франции, изготовленный по европейским высоким стандартам качества.

Для регулярного употребления старайтесь выбирать НЕ сильно соленые сорта: эмменталь, маасдам, рикотта, моцарелла, тофу, бри и другие.

Сливочное масло

Многие совсем отказываются от этого «жирного» продукта из-за трендов на низкокалорийное питание и безжировые диеты.

Однако жиры необходимы нашему организму для хорошего функционирования пищеварительной системы.

Если совсем убрать жиры, то наш организм для регуляции холестерина начнет синтезировать «эндогенный» внутренний холестерин, избыток которого формирует атеросклероз сосудов.

Кроме того, жиры необходимы для правильного формирования половой системы у детей.

Выбирайте сливочное масло местных брендов, с жирностью 82,5 %.

Включайте в свой рацион 5–10 г сливочного масла ежедневно для взрослых и 10–20 г для детей до 14 лет.

Выбираем воду

Качественную бутилированную чистую питьевую воду.

Ведь это именно то, что оказывает прямое влияние на наш организм, так как составляет его среду!

Как выбрать воду?

1. Здесь рекомендую обратиться к независимым экспертизам Росконтроль и Роскачество. Загляните в список, много вариантов имеют оценку повышенного качества.

2. Если вы заказываете воду местного розлива, то обратитесь к сайту Роспотребнадзора в вашем регионе. Проверьте, нет ли у выбранной вами компании нарушений.

3. Можно использовать воду из домашнего фильтра многоступенчатой очистки. Сейчас большой выбор фильтров. Вода очищается и становится готовой к употреблению. Правило одно – менять фильтр вовремя.

А не удаляются ли все полезные микроэлементы после такой очистки?

Вообще, качественные дорогие фильтры гарантируют состав. Но можно сдать воду на анализ в специальные лаборатории, они есть в крупных городах. Эксперт даст заключение по свойствам и составу.

*Не рекомендую пить кипяченую воду регулярно и ежедневно.
Ионизированный кальций аккумулируется в организме в стенках сосудов,
почках, желчном пузыре, что приводит к образованию камней.*

А как же новомодная талая вода, вода с серебром, водородная вода из специальных бутылей ионизаторов?

Советую не искать в этих вариантах чудесных эффектов. Здоровье и польза будет от восполнения вашей суточной нормы качественной питьевой водой.

Кому сколько пить?

Суточная норма воды рассчитывается с учетом массы тела, возраста, заболеваний и других показателей. Для упрощения я приведу ниже вот такие суточные нормы:

- Дети, 1–3 года – 500–1000 мл.
- Дети, 3–7 лет – 1000–1500 мл.
- Дети, 7–14 лет – 1200–1700 мл.
- Взрослые, 50–70 кг – 1500–2000 мл.
- Взрослые, 70–90 кг – 2000–2500 мл.

- Взрослые, 90–120 кг – 2500–3000 мл.
- Кормящие женщины – плюс 500–700 мл к суточной норме.
- Люди, активно занимающиеся спортом, – плюс 500–1000 мл на 1 час спортивной нагрузки.

- В жарком климате увеличивайте норму на 200–500 мл.

Как пить?

Свою суточную норму нужно равномерно распределить в течение дня.

Пить воду за 3–5 минут перед едой.

А вот после еды через 30–40 минут.

Если нет жажды и совсем не хочется пить?

Отсутствие жажды – это признак сниженного метаболизма и сниженной фильтрации крови. Это не есть хорошо.

Когда вы увеличите свою суточную норму, у вас повысится скорость фильтрации крови и придет чувство жажды. Привыкайте к своей суточной норме постепенно.

Для начала дам три совета:

1. Поставьте напоминание попить воду – для этого есть множество веселых приложений для смартфонов, типа Waterbalance.

2. Пейте из красивого бокала. Мой личный тренд, который получил отклик и результаты по всему миру, – пить воду из бокала для вина, это приятно и аппетитно. Попробуйте!

3. Положите дольку лимона или веточку мяты на 1 литр воды, это придаст легкий вкус.

Через 2–3 недели вы почувствуете жажду. Напоминание не понадобится. Вы легко выпиваете свою норму, прекрасно себя чувствуете, не отекаете, снижаете вес, если это необходимо.

Как только вы начнете пить воду, мочеиспускание может участиться. Это совершенно нормально! Через месяц почки адаптируются, и количество мочеиспусканий сокращается. Кстати, в норме мочеиспускание раз в 1–3 часа. Не переживайте.

Выбираем хлеб

Давайте сразу к делу. Хлеб с хлебозаводов сейчас далеко не полезный продукт: яичный порошок вместо настоящих яиц, готовые сухие хлебные смеси, синтетические разрыхлители, сахар...

Есть три альтернативы:

1. Самая лучшая – печь хлеб дома.

Это не сложно. Можно выпекать раз в неделю, этого достаточно.

Хлебопечи и дополнительные устройства не обязательны, можно выпекать в духовке.

Я поделюсь с вами рецептом быстрого домашнего хлеба, который мне прислала моя подпisciца Кристина из Сургута.

Хлеб

Нам понадобится:

- Кефир – 300 мл.
- Цельнозерновая и ржаная мука (50/50) – 350 г.
- Пищевая сода – 2 г.
- Соль морская – 2 г.
- Приправа «Итальянские травы» – 1 столовая ложка.

Приготовление:

1. Смешать кефир и соду и оставить на 20 минут.
 2. Смешать муку, соду и травы, добавить к кефиру с содой и тщательно перемешать. Замесить тесто.
 3. Сформировать хлеб любой формы и запекать в духовке на листе при 180 °С в течение 50 минут.
- После приготовления хлеб обернуть влажным полотенцем и дать остыть в течение 20 минут.

2. Купить хлеб в хорошей частной пекарне, изучив состав. Такой хлеб стоит дорого – от 100 до 300 рублей за изделие.
3. Выбрать качественные хлебцы, которые содержат цельные злаки. Выбирайте без сахара и без добавок. Они прекрасно хранятся.

Даже при снижении массы тела можно есть качественный хлеб, по 1–2 кусочка на обед и ужин.

Действительно ли бездрожжевой хлеб лучше?

Хотя дрожжи разрушаются при термической обработке, я все равно за натуральные закваски, без дрожжей. Такой хлеб легче усваивается, что особенно важно для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Выбираем мясо/рыбу/птицу

Где выбирать?

1. На рынках и частных подворьях, которые проходят ветеринарный и санитарный контроль.
2. В экологических отделах крупных супермаркетов.
3. Категорически не рекомендую покупать мясо у «частников», многие просто не знают или не замечают, как проявляются паразитарные болезни у животных. При этом ответственность только на вас.

Рекомендую покупать рыбу в крупных супермаркетах, на хладокомбинатах.

В районах, отдаленных от моря, лучше брать замороженную, а не охлажденную рыбу.

Размораживать мясо и рыбу правильно в холодильнике. За 6–10 часов размораживания продукт не теряет своих полезных свойств.

И самое главное, нет никаких подтверждающих исследований, которые доказывают отрицательное воздействие мяса на организм человека. Но есть исследования на тему хронической гипоксии из-за недостатка железа. И в рамках устойчивого питания, необходимого нашему славянскому генотипу (об этом далее), я ЗА мясо в рационе!

Выбираем овощи и фрукты

Ежедневно в рационе должно быть 300–600 г свежих фруктов и 300–800 г овощей.

Овощи рекомендуется добавлять и в обед, и в ужин. Фрукты лучше употреблять отдельно, как перекус.

Выбирая овощи и фрукты, мы также переживаем за качество. Но оптимальное решение все равно есть.

1. Существуют государственные органы контроля качества ввозимых овощей и фруктов, где каждая коробка проходит радиационный, химический, инфекционный контроль.

2. Прошедшие контроль фрукты и овощи поступают в магазины. В некоторых крупных международных сетях есть и собственная служба контроля качества. Безопаснее покупать яблоки в крупных магазинах, чем в палатке на улице.

3. Самый идеальный вариант – вырастить и сохранить. Овощи могут храниться до 6–8 месяцев при определенных температурах. Садовые яблоки и груши – до 2–3 месяцев в темном и прохладном помещении.

Свежемороженые садовые овощи – идеальный вариант для зимы, отдельная морозильная камера в помощь.

А стоит ли есть овощи и фрукты зимой, в них ведь одна «химия»?

Да, разумеется, стоит. Клетчатка необходима иммунитету и кишечнику ежедневно.

Покупайте зимой овощи и фрукты из стран-производителей с круглогодичным урожаем: Израиля, Испании, Марокко, Кипра, Греции и др.

Выбираем крупы/злаки

Крупы

Каша – идеальный завтрак для любого русского человека. Она сытная, долго переваривается, придает бодрость и сияние кожи.

Основные виды каш:

- овсяная;
- гречневая;
- перловая;
- рисовая;
- пшеничная;
- полбяная;
- пшенная;
- манная;
- кукурузная;
- льняная;
- киноа;
- булгур;
- многозерновая;
- амарантовая.

Как правильно выбрать?

1. Покупайте цельнозерновые злаки, как правило, они всегда долгой варки.

2. Чем меньшую обработку прошли крупы, тем больше белка и полезных веществ сохраняется. Обжаренной гречке лучше предпочесть пропаренную.

3. Если покупаете хлопья для экспресс-варки, смотрите, чтобы в составе не было сахара, ароматизаторов и других добавок.

4. Часто можно встретить органические злаки, поэтому обращайте внимание на сертификаты ВОО-качества.

А стоит ли замачивать крупы в воде, чтобы снизить количество фитиновой кислоты?

В цельных злаках, в их НАРУЖНОЙ оболочке, содержится фитиновая кислота. Она нарушает всасывание магния, железа, кальция в тонком кишечнике. Содержание ее в разных злаках разное.

Меньше всего в гречке, белом рисе, диком рисе, пшенице, перловке, амаранте. Много в овсянке, коричневом рисе, спельте, ржи.

На всех этапах производства круп есть многоступенчатая обработка. Фитиновая кислота удаляется на самом первом этапе производства вместе с наружной оболочкой злака. При этом, к сожалению, сокращается и процент белка.

Все это касается и бобовых.

И что делать в итоге?

- Пропаренную, обжаренную гречку или овсяные хлопья, купленные в магазине, замачивать НЕ нужно.

- Необработанную крупу (а ее практически невозможно встретить) или собранную на поле собственноручно – замачивайте.

- Зеленую гречку надо замачивать.

- Бобовые (чечевица, фасоль, горох, нут), купленные в магазине, замачивать не нужно. Замачивание оправдано только с целью сокращения времени приготовления. Для этого хватит и 2 часов.

- Обработанные, обжаренные, очищенные, высушенные орехи не нужно замачивать, сразу в рот.

- Орехи неочищенные необходимо замачивать.

Как правильно замачивать?

Если уж вы собрались замачивать, то знайте: это не просто залить водичкой. Нужна ферментация!

- Температура воды 26–33 °С.

- Кислота или закваска для ферментации: яблочный уксус, лимонная кислота, ржаная закваска и др. – 1 столовая ложка на каждый стакан воды.

- Время замачивания – от 4 (для зеленой гречки) до 12 часов (для овсяной крупы).

Макаронные изделия

На продуктовых полках можно найти такие макароны, которые можно употреблять даже при снижении массы тела:

- цельнозерновые из полбы;
- амарантовые;
- гречневые.

По вкусу они даже интереснее уже привычных из пшеничной муки, правда, варить их нужно на 5–10 минут дольше.

Судя по независимым экспертизам, на упаковках многих брендов на нашем рынке написано «из твердых сортов пшеницы» только с целью маркетинга. На самом деле большинство отечественных макаронных изделий изготовлены из мягких сортов пшеницы или лишь с небольшим количеством твердых сортов.

Существуют макаронные изделия с органик-сертификатами, у известных брендов есть органические линейки.

Выбираем растительное масло

Самый подделываемый в мире продукт – оливковое масло. Были даже случаи отравления людей в некоторых странах. Поэтому однозначно нужно покупать масло проверенных брендов в крупных супермаркетах.

Для приготовления пищи и заправки салатов используйте нерафинированные растительные масла:

- оливковое первого холодного отжима (рекомендую брать органическое оливковое масло, правда, такое масло сложно найти на прилавках, но его всегда можно заказать через Интернет);

- масло грецкого ореха;
- масло кедрового ореха;
- тыквенное масло;
- миндальное масло;
- фундучное масло;
- подсолнечное масло.

Для сохранности полезных жиров и витаминов нерафинированное масло нужно добавлять в уже готовую еду, не подвергая тепловой обработке.

Ежедневно включайте в свой рацион 15–20 г растительного нерафинированного масла. Не употребляйте масло натощак.

Для жарки и готовки лучше использовать рафинированное растительное масло. Особенно подходит:

- рисовое масло;
- масло виноградной косточки.

Не рекомендую рафинированное оливковое масло, так как качество не радует и подделок много. А рафинированное подсолнечное масло – это те самые трансжиры, о которых сейчас наслышан, наверно, каждый. Так что сами решайте, употреблять его или нет.

Наверно, вы сейчас подумали про заведения общественного питания, ведь готовят там именно на рафинированном растительном масле. Да, именно так, поэтому минимизируйте не домашнюю еду, но об этом чуть позже.

Идеальное масло для готовки и выпечки – это кокосовое масло, даже несмотря на то, что оно нерафинированное. Смело смазывайте противень или сковороду и даже жарьте стейки.

Выбираем чай, не кофе

Все, кто читает мой блог в инстаграме, знают, что я против кофе.

Есть очень много исследований: и ЗА, и ПРОТИВ. Но я скажу свое мнение: я вижу, что происходит, когда человек пьет кофе и когда не пьет. Так, у диабетиков, исключивших кофе, происходит нормализация и коррекция сахара крови. Женщины, начинающие день со стакана воды, сияют изнутри. А у женщин, которые всю жизнь начинают день с кружки кофе, серый оттенок кожи лица.

Приведу еще несколько аргументов в пользу отказа от кофе:

1. Кофеин – психотропное вещество, которое вызывает зависимость. Зависимость – это не свобода, человек теряет чувство меры. Плюс этот психотропный эффект, подобный эффекту после приема алкоголя. Кофе усиливает аппетит и тягу к сладкому.

2. Существует миф, что кофеин тонизирует сосуды. Это не так, кофеин спазмирует их. Отсюда постоянная серость на лице и даже ухудшение зрения. Кофеин оказывает влияние и на сосуды матки и плаценты у беременных женщин, что опасно развитием гипоксии плода.

3. «Ген кофеина». Ген *CYP1A2* уже давно ассоциируется с метаболизмом кофеина. Ген *AHR* регулирует экспрессию гена *CYP1A2*. Около половины людей – носителей вариантного гена имеют сниженную скорость окисления кофеина, что приводит к побочным эффектам, в частности высокому риску инфаркта. Только те, у кого скорость окисления кофеина высокая, могут чувствовать себя в относительной безопасности.

Чтобы выяснить, есть ли у вас этот ген, можно сдать генетический анализ.

4. Кофе повышает уровень глюкозы в крови и ускоряет всасывание углеводов. Таким образом, кофеин способствует увеличению массы тела. Повышается уровень гормона стресса кортизола, а это связано с резистентностью к инсулину, повышением аппетита и тягой к жирной и сладкой пище. Высокий уровень кортизола может способствовать жировым отложениям в области живота и других проблемных местах.

Пациенты мечты

Пациентов, которые легко отказались от кофе, много.

Совсем недавно ко мне на прием пришла Мария Г., молодая мама, с просьбой снизить вес на 10 кг и как-то помочь с мигренями, головные боли просто не давали спокойно жить, в неделю два приступа стабильно. В первую неделю отказа от кофе болей уже не стало, Марина подумала – совпадение. Вторая, третья неделя, через три месяца она закончила программу с результатом минус 11 кг и не вспомнила про головные боли. Да и я напоминать не стала.

Можно сколько угодно долго рассуждать про кофе, но я хочу предложить вам следующее – проверить на практике.

Сделайте для организма подарок – «32 дня без кофе». Прочувствуйте на себе эффект ясности мышления, притока сил и энергии, цвета и состояния кожи, даже улучшения зрения!

Имейте в виду, если вы пили кофе долго и регулярно, может иметь место «синдром отмены» – головокружение, головные боли и апатия. Это организм очищается от кофеина и учится быть независимым. Пройдите эту «ломку», легче всего перейти через черный крупнолистовой свежесваренный чай с плодами шиповника – он тоже тонизирует, но без побочных эффектов. Состояние улучшится через 2–7 дней.

Если вы проживете этот период осознанно и прочувствуете результаты, не придется себе ничего запрещать – организм сам сделает выбор.

Переходим на ЧАЙ

«Но ведь в чае тоже кофеин?» – спросите вы.

1. В чашке чая меньше кофеина, чем в кружке кофе. Кофеин в чае другой. И эффекты его несколько иные.

2. Кофеин в чае связан с танином и формирует вещество теин. По сути, теин – это «кофеин» чая, но действие его мягче, а длительность дольше.

Как выбрать чай?

- Выбирайте крупнолистовой чай.
- Не покупайте чай «со вкусами», лучший чай – это чай без ароматизаторов. Если хотите чай с добавками, пусть это будут кусочки фруктов или ягод и натуральные травы.
- Старайтесь как можно реже употреблять пакетированные чаи, в них пыль и чайный отсев, красители и ароматизаторы.

Сколько пить?

Безопасным считается употребление до 400 мг кофеина в день – это 2–3 кружки черного или зеленого чая.

Сделайте выбор в пользу травяных чаев, там вообще нет кофеина, а некоторые фитосборы еще и терапевтический эффект оказывают.

Правда, и у трав есть свои противопоказания. Я предлагаю начать с самых безопасных, подходящих всем:

- ромашка – успокаивает, снимает спазмы, нормализует работу желудочно-кишечного тракта;
- иван-чай – снижает отечность, расслабляет;
- шиповник – тонизирует, бодрит, особенно в смеси с черным или зеленым чаем;
- мята – облегчает пищеварение, успокаивает;
- лаванда – расслабляет, настраивает на сон.

Выбираем приправы, специи, соль

Безусловно, можно и нужно естественным образом разнообразить вкус привычных блюд. Но, как всегда, дело в качестве и количестве.

Выбирайте специи и приправы без усилителей вкуса. Именно они трансформируют рецепторы вкуса, нарушая пищевое поведение. Чувствуйте и ощущайте естественный вкус еды.

Выбирайте натуральные травы и натуральные специи.

Приправы и специи часто вызывают аллергические реакции, поэтому лучше брать однокомпонентные приправы – так будет проще выявить причину аллергии.

Аккуратнее с острыми специями – это большая нагрузка на слизистую желудка и поджелудочную железу. Гастрит, панкреатит, а также заболевания почек и мочевого пузыря – противопоказания к острой пище.

Соль

Сейчас модны бессолевые диеты. Не надо крайности. Есть суточная норма употребления соли, как и у воды. Она рассчитывается с учетом массы тела, заболеваний и т. д. В среднем это 2–4 г соли в сутки для женщин и 3–6 г соли для мужчин. Это норма именно на добавленную соль, ведь еще соль содержится во многих продуктах.

Я рекомендую выбирать морскую натуральную соль, розовую, гималайскую соль и другие.

Сахар

Сахар – это зло.

Говоря сахар, я имею в виду все сахаросодержащие продукты: сладкое, мучное, хлеб, сладкие напитки, фрукты, сухофрукты, мед, все подсластители.

Сахар приводит к образованию жира и лишнему весу. А дальше все последствия: атеросклероз сосудов, повышенное давление, инфаркты и инсульты, занимающие первое место среди причин смертности на планете, снижение иммунитета, нарушение пищевого поведения и развитие пищевой зависимости.

Опасность в том, что сахар – это «безопасный» яд. Нет ограничений в продаже, наоборот, сахар – это двигатель торговли. Нет возрастных ограничений, он предлагается детям с грудного возраста. Нет понимания масштаба катастрофы у людей. Люди не знают, что он вредный: «всю жизнь же ели и ничего».

Я обязательно напишу про сахар отдельную книгу. Но сейчас хочу, чтобы как можно больше людей понимали, насколько изменится качество жизни и состояние здоровья, если минимизировать его содержание в рационе.

Для кого это особенно важно?

- Для тех, кто давно мечтает похудеть.
- Для беременных женщин.
- Для тех, у кого есть дети.
- Для тех, кто имеет какие-либо проблемы со здоровьем.

Пациенты мечты

Если вы до сих пор сомневаетесь, что когда-нибудь будете равнодушны к сладкому, расслабьтесь. Все 100 % пациентов, которые проходят мои программы, меняют отношение к сладкому. Знаете, что они говорят на финишной консультации? «Ой, это очень приторно для меня. Торт – нет, лучше креветки». Я могу смело сказать, что НЕ любить сладкое – реально!

Пациентка Ирина, 37 лет, всегда пила чай с четырьмя ложками сахара, она вообще не понимала несладкие напитки и совсем не пила воду. Даже

работала с психологом целый курс. Мы дождались того момента, когда Ирина была готова и хотела менять пищевое поведение, и начали просто кормить. Полноценно и сбалансированно. Заканчивали программу мы с результатом минус 12 кг и словами: «Не представляю, как я могла пить такое, меня даже от мыслей о сладком чае подташнивает».

Что делает сахар?

Я опишу четыре основных эффекта сахара, которые влияют на наше здоровье.

Сахар и вес

Вы откусываете печенье, рецепторы языка реагируют, сахар попадает в кровь, поджелудочная железа выбрасывает в кровь много-много инсулина, на этих скачках образуется жир, откладывается в мышцах, печени, стенках сосудов.

Большой выброс инсулина и избыток глюкозы в крови – вот что приводит к образованию жировых клеток. А сахаросодержащие продукты приводят к максимально высокому уровню глюкозы и инсулина.

С каждым кусочком печенья вы только набираете и набираете. И время употребления не важно: какая разница, когда будет происходить подобная реакция – утром, днем или вечером.

Поэтому оставьте миф «сладкое с утра можно». Вес снизить невозможно, если жир будет постоянно образовываться.

Единственное, что нужно минимизировать в рационе во время снижения веса, – сахар и сахаросодержащие продукты.

Сахар и пищевая зависимость

Сахар – самый сильный наркотик на планете именно из-за своей «безопасности». Сахар определяет вкусовые пристрастия и пищевое поведение.

Если взглянуть на анатомию вкусовых рецепторов языка, самое первое, с чем встречается любая пища, – это рецепторы, отвечающие за сладкое, они находятся на кончике языка.

Когда человек регулярно употребляет сладкое, рецепторы становятся менее чувствительными, и, чтобы ощутить сладость, нам нужно все больше и больше сахара.

Более того, специальным образом созданный рафинированный сахар, назовем его «синтетическим», особо сладкий, чтобы с первой ложечки ввести нас в оргазмическое удовольствие.

Неужели именно с сексуальным сравнимо удовольствие от сладкого?

Когда на кончик языка попадает долька шоколада, вырабатывается дофамин – главный гормон удовольствия. Он действует на центр удовольствия в головном мозге, и мы испытываем приятные ощущения, плюс нам вкусно.

С наркотиками схема такая же. Нам постоянно хочется повторить это ощущение, несмотря на то что мы знаем, что продукт нам вредит. Это и есть зависимость.

Сахар и иммунитет

Сейчас весь научный медицинский мир увлеченно изучает МИКРОФЛОРУ человека. У нее много функций, но главное – это важное звено иммунитета.

Микрофлора представлена двумя килограммами самых разных бактерий: большинство, конечно, полезные, есть небольшое количество вредных, а есть те, которые при разных условиях меняют свою «сторону».

При избыточном употреблении сахара резко увеличивается количество дрожжеподобных грибов в кишечнике, микрофлора меняется, количество защищающих нас бактерий резко снижается (а значит, иммунитет тоже снижается), и организм болеет. У человека развиваются такие заболевания:

- частые вирусные и бактериальные инфекции;
- аллергические заболевания;

• заболевания органов пищеварения, в том числе синдром раздраженного кишечника, и другие...

Особенно ярко все вышеперечисленное проявляется в детстве. Вот от чего нужно уберечь любимого ребенка.

Сахар и всякие разные проблемы

Сахар вызывает:

- головные боли и мигрени;
- запоры;
- панические атаки;
- осложнения беременности – отеки и гипоксия плода;
- кариес.

Уменьшив количество потребляемого сахара, можно быстро, примерно за 6–8 недель, заметить, как улучшается самочувствие.

А если хотите подробно изучить эффекты сахара в настоящем эксперименте, посмотрите всей семьей австралийский фильм «Сахар» (2014 год). Тысячи людей смогли отказаться от сахаросодержащих продуктов, просто посмотрев этот фильм.

И все-таки многие спросят: ведь раньше только и ели, что сахар, и ничего?

Ничего – это все проблемы со здоровьем у людей, которые мы имеем на сегодняшний день, начиная с детского ожирения и заканчивая гипертонической болезнью.

Сахар сегодня – это совсем другой, синтетический сахар. В погоне за удешевлением процесса производства производители продуктов питания заказывают у химиков специальный суперсладкий дешевый сахар. Нам становится сложно от него отказаться, а на самом деле все так и задумано.

Возможно, я вас уже убедила, что нужно задуматься о вреде сахаросодержащих продуктов, и вы срочно побежали вдохновлять маму или бабушку. А она вам с ходу: «Ты что, сахар полезен для мозга!»

Смотрите, мозгу нужна глюкоза. Глюкоза – это конечный продукт распада всех углеводов. Глюкоза есть везде: в гречке, в некоторых овощах, во фруктах... В вашем суточном рационе глюкозы предостаточно. Успокойте бабулю.

Пациенты мечты

Вспомнила одну самую осознанную бабушку, которую я когда-либо встречала. Ее никто не приводил ко мне. Она была подписана на мой инстаграм в течение года, читая статьи, похудела на 25 кг. И она начала историю здорового питания в ее семье, показав детям и внукам, что нужно есть несладкую кашу, что сырники бывают без сахара и в новогодние подарки можно положить фрукты. Сейчас Надежда продолжает худеть по моей программе и сама ведет в плане мотивации свою подругу.

Какой сахар полезный?

Самый полезный – это натуральный сахар в виде свежих цельных фруктов и ягод. Это витамины, микроэлементы, ценнейшая клетчатка.

Включайте в свой рацион до 500–600 г фруктов в отдельный прием пищи ежедневно.

Можно разнообразить перекусы 20–30 г сухих фруктов или ягод.

Приведу примеры натурального сахара:

- виноградный;
- кокосовый;
- банановый;
- сиропы агавы, топинамбура...

Такой сахар можно добавить в домашнюю выпечку, но регулировать его количество. В наших рецептах вы найдете много вариантов выпечки с натуральным сахаром.

Обратите внимание, каким бы ни был сахар – это все равно сахар. Дело в количестве. Любой сахар нужно минимизировать.

И САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВОПРОС: КАК ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ПОБЕДИТЬ ЭТУ САХАР-НУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

1. Вопрос, ответ на который будет в отдельной книге. Во-первых, не победить, а научиться контролировать. Победить не даст наш инстинкт получения удовольствия. А вот приобрести навык КОНТРОЛЯ – это просто.

2. Здесь и сейчас напишу два основных пункта: самый действенный способ снизить тягу к сладкому – просто перестать употреблять огромное количество сахара. Воспользуйтесь моими рекомендациями по количеству, все, что можно, замените на натуральный сахар. Через месяц-полтора сухофрукты вам покажутся дико приторными. Физиология возьмет свое – отучите свои сосуды от инсулиновых скачков, а мозг от дофаминовых фейерверков.

3. Быть СЫТЫМ. Не будете испытывать вечного физиологического голода – не будет тяги к простым углеводам. Это касается и детей, и взрослых, и женщин, и мужчин. Всем нужен баланс: белки, жиры, углеводы, клетчатка, все необходимые микроэлементы и витамины в ежедневном рационе. Получив все необходимое, организм работает как часы, все органы и системы функционируют.

Давайте выстраивать рацион!

Облегчаем процесс

Многие думают, что, чтобы питаться правильно и натурально, нужно иметь кучу времени, не работать и практически жить на кухне. Не правда!

Все будет ЛЕГКО, даже если вы работаете, воспитываете пятеро детей и при этом еще путешествуете.

С чего же начать? С *дня оптимизации*.

1. Выберите комфортный период. Один раз в 2 недели выделите день, например воскресенье. Это и будет день оптимизации.

2. Заранее напишите список продуктов или используйте удобные приложения для смартфонов. Вот, например, мой стандартный список продуктов на неделю на двоих взрослых:

- Мясо:
- филе говядины (соте, гуляш) – 1,5 кг;
- говяжий фарш – 1 кг;
- филе курицы – 1 кг;
- рыба белая (сибас, дорадо, треска, окунь) – 1 кг;
- морепродукты (кальмары, креветки, гребешки, мидии) – 1 кг.
- Крупы:
- гречка;
- геркулес;
- четыре злака;
- булгур;
- полба;
- киноа;
- перловка.
- Овощи:
- любимая зелень для салатов (2 упаковки);
- томаты – 8 шт.;
- огурцы – 3 шт.;
- перцы болгарские (крупные) – 5 шт.;
- цуккини – 2 шт.;
- стебель сельдерея – 3 шт.;
- брокколи – 500 г;
- тыква – 300 г;
- лук красный – 2 шт.;
- лук репчатый – 4 шт.;
- морковь – 4 шт.;
- капуста белокочанная – 500 г;
- кабачок молочный – 2 шт.;
- свекла – 1 шт.;
- чеснок – 2 шт.
- Фрукты:
- яблоки – 5 шт.;
- апельсины/мандарины – 3/6 шт.;
- папайя;
- клубника;
- груши – 2 шт.
- Молочные продукты:

- молоко 2,5 % – 1 л;
- творог – 2 упаковки по 200 г.
- Десяток яиц.
- Сухофрукты.
- Сухие травы – розмарин, базилик, паприка.
- Приправа для мяса и морепродуктов.
- Оливковое масло.
- Хлебцы или серый/черный хлеб.

3. Закупайте продукты по списку с учетом того, что скоропортящиеся продукты можно всегда докупить в магазине рядом с домом. Основную массу продуктов удобно закупать в большом супермаркете, а за определенными товарами можно заехать на местный рынок или ярмарку.

4. Делайте заготовки и полуфабрикаты:

- нарежьте мясо на гуляш, соте, стейки;
- разделайте курицу/индейку на порционные кусочки;
- разделайте рыбу на стейки (воспользуйтесь услугой чистки рыбы на рынке или в супермаркете, стоит от 50 рублей, зато ваша кухня останется идеально чистой);
- нафаршируйте перцы, заверните голубцы, сформируйте котлеты и фрикадельки;
- разложите порционно на подложки и в мешочки для замораживания и положите в морозильник;
- можно даже заранее нашинковать/нарезать овощи для рагу, тушения и заморозить. Все идеально хранится месяцами.

5. Далее кайфуйте в течение двух недель и не переживайте за «нечего готовить». Просто доставайте полуфабрикаты из морозильника, добавляйте гарнир в виде злаков и овощей, и полноценное блюдо ГОТОВО!

Еще один совет – заведите мультиварку. А лучше мультиварку-скороварку – в ней создается давление пара, и еда получается более сочной и богатой на вкус.

Хорошая мультиварка-скороварка стоит от 6000 рублей. И лучше брать с керамической чашей, которую необходимо менять раз в 3–6 месяцев.

Приготовление пищи в мультиварке не требует контроля, помешивания, переворачивания. Благодаря современным технологиям пища нагревается со всех сторон, равномерно пропекается.

А на практике это выглядит так: вы просто закладываете замороженные котлеты в чашу мультиварки, ставите функцию отложенного старта – котлеты размораживаются, и к утру обед на будущий день будет готов.

Удобно иметь две мультиварки: в одной будет основное блюдо, а в мультиварке поменьше (можно взять объем 2–3 литра) будет готовиться каша.

К каждой мультиварке прилагается инструкция и книга рецептов, в которой полностью описана технология и способы приготовления.

Приготовление в мультиварке абсолютно безопасно для здоровья, удобно и не требует больших затрат времени.

У меня уже 7 лет две мультиварки. Это дает возможность даже на работе употреблять здоровую домашнюю пищу.

Следующий способ оптимизации – это *личный повар или помощница по дому*. Не паникуйте, это не дорого!

В тот же день оптимизации все делает помощница по дому или повар:

- готовит все необходимые полуфабрикаты из ваших продуктов и по вашим (нашим) рецептам и технологиям;

- при необходимости даже закупает продукты по вашему списку и тех брендов, которые вы указали.

Стоимость такой услуги от 1500 рублей в день.

Кому-то достаточно приглашать помощника один раз в две недели, кому-то чаще.

Найдите повара или помощницу по дому через агентство по подбору персонала или через сайты вакансий. И вам совсем легко.

А теперь – ГОТОВИМ!

Полезные способы приготовления пищи

Когда мы хотим не просто вкусную, но и максимально полезную пищу, нужно думать, как можно разнообразить способы приготовления. Приведу несколько примеров.

1. Мультиварка-скороварка. Еще советские диетологи заметили, что пища, приготовленная под давлением, лучше и легче усваивается желудочно-кишечным трактом.

Этот принцип отлично реализуется в скороварке. Мясо и птица получают особенно нежными и вкусными, буквально тают во рту.

2. Приготовление в тажине. Тажин – это металлическая посуда с конусовидной крышкой. В нем создается уникальный микроклимат, и продукты готовятся двояким образом: снизу – за счет нагрева основания, а сверху – практически как на пару. Мясо или птица никогда не подгорают и не пересушиваются, они получают такими сочными, что просто тают во рту.

Тажин прост в эксплуатации: нужно лишь разогреть его нижнюю часть и обжарить в ней на масле овощи со специями и пряностями, затем добавить к ним основной ингредиент (мясо, птицу или рыбу), быстро обжарить и накрыть тажин крышкой. После этого необходимо убавить огонь и ждать окончательной готовности блюда.

Идеальны для тажина говядина, конина, дичь, дикое мясо.

3. Приготовление SOUS-VIDE (су-вид). Сейчас это самое трендовое направление в гастрономии и диетологии. Заключается оно в том, что пищу готовят в вакууме при относительно низких, но точно контролируемых температурах.

Каждый из нас пробовал курочку су-вид. Вспомните, в ресторанах в салатах подают нежное филе, совершенно не сухое. Это и есть курочка су-вид.

В ресторанах су-вид готовят в специальных устройствах. Дома тоже можно приготовить без всяких дорогих устройств. Для этого понадобятся:

- вакуумные пакеты (продаются в крупных супермаркетах);
- вакууматор (продается в отделах бытовой техники);
- мультиварка с функцией регулирования температуры приготовления.

Все просто: берем кусочек куриного филе, погружаем в пакет, откачиваем воздух вакууматором, кладем в чашу мультиварки с водой и устанавливаем температуру. Выбор температуры и время приготовления зависят от вида мяса, можно найти в подробных рецептах, приложенных к вашей мультиварке.

4. Ну и стандартные полезные способы приготовления – тушение, томление, запекание, приготовление на пару.

Отдельно про жарку.

Первое, что хочу сказать: жарка – это не ежедневная еда.

Даже если у вас нет заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, лучше жарить не чаще двух раз в неделю и выбирать более полезные способы приготовления пищи.

Во время жарки повышается гликемический индекс продукта (тот, что влияет на набор веса). Создается корочка, и происходит запечатывание жиров, жиры меняют свою структуру при нагревании, а это сказывается на уровне общего холестерина в организме. Жареное мясо сложнее переваривается, а значит, в нем снижается процент усвояемого белка.

Более безопасной считается жарка на гриле без масла или с маслом, которое рекомендовано и подходит для жарки (рафинированные масла – виноградной косточки, рисовое и другие).

Итак, мы научились выбирать продукты, оптимизировать процесс питания, полезно и вкусно готовить. Осталось выстроить ежедневный рацион.

Как рассчитать свою порцию?

Сколько есть, как определиться с объемом порции?

Говоря о здоровом питании, многие представляют себе малюсенькие порции и вечно голодный организм. Именно по этой причине многие мужчины боятся перейти на правильное питание.

Поверьте, вам хватит!

Главное, из чего должен определяться объем порции, – это объем желудка. У взрослого человека он зависит от пола:

- у женщин – 300–500 мл;
- у мужчин – 400–600 мл.

Желудок представляет собой полый орган из гладкой мускулатуры. Он имеет свойство к растяжению. На внутренней поверхности желудка находятся рецепторы, которые при поступлении пищи дают сигнал в мозг о насыщении.

Поэтому, когда человек привык есть большими порциями, делать слишком частые и безрежимные перекусы, объем желудка увеличивается, и наступают проблемы с насыщением.

Но! Ситуация полностью обратима. Напомню: желудок – мышечный орган. Как матка у женщин после родов резко сокращается до первоначальных размеров, так и объем желудка сможет прийти в норму, если не приводить его к постоянному перерастяжению.

Правильный объем порции – это:

- профилактика многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, здоровое и комфортное пищеварение;
- правильное усвоение питательных веществ;
- баланс микробиоты (кишечные бактерии, поддерживающие иммунитет);
- стойкое снижение массы тела;
- контроль пищевой зависимости за счет правильно приходящего чувства насыщения.

Как же выстроить порцию?

1. В обычной ежедневной жизни мы с вами не кулинары-технологи, и совсем не обязательно учитывать массу сухого вещества и уварку. Я за легкость и образ жизни. Поэтому массу блюд всегда считайте в готовом виде – именно это важно для желудка.

2. Самый простой и универсальный вариант такой:

- для женщин порция 300–400 г;
- для мужчин – 400–600 г.

3. Объем овощей можно увеличить вдвое, так как они содержат большое количество клетчатки, значительно меньше сахаров, и при пережевывании их объем сокращается. Например, 100 г овощей – это для желудка 50 г. Так что увеличивайте порцию салатов или овощных рагу.

4. Чтобы определиться со своей порцией, вначале нужны будут кухонные электронные весы, всего на неделю. Взвесьте и запомните «на глаз», что такое 100 г куриных котлет, 200 г каши или 300 г овощного салата. За неделю вы быстро привыкните к своей порции, будете накладывать еду без весов и чувствовать сытость.

5. Какой бы объем порций не был у вас раньше, объем желудка можно восстановить и нормализовать. Начав соблюдать свою порцию, в первые дни вы можете не почувствовать быстрого насыщения, однако через 7–10 дней заметите прогресс.

Пациенты мечты

С проблемой объема порций часто сталкиваются именно мужчины.

Около года назад ко мне обратился пациент Александр, 38 лет. Его главная

проблема заключалась в том, что он за прием мог съесть около 1,2 кг еды, при этом ел 2–3 раза в день. В результате начались проблемы с печенью и лишним весом. Мы распределили его рацион на 4 приема пищи и привели все порции к объему 400–600 г. Неделью он не наедался, чувство насыщения приходило только спустя 40 минут после еды, ему приходилось отвлекать себя. Но ровно через неделю он радостно написал: «Мне всего хватает». Через две недели даже 600 г обеда ему было много, и мы перешли на пятиразовое питание, но с порциями 400–450 г. Через два месяца Александр похудел на 10 кг, но при этом он полноценно и сытно питался. Да, у мужчин снижение веса может быть таким экспрессивным, если тестостерон в норме. Именно этот случай.

Все это и есть основа известного американского принципа «My plate» («Моя тарелка»).

- Сосредоточьтесь на разнообразии, количестве и качестве питания.
- Выбирайте продукты и напитки с меньшим количеством насыщенного жира, натрия и добавленных сахаров.
- Начните с небольших изменений, чтобы создать здоровый образ жизни в дальнейшем.
- Поддерживайте здоровое питание для всех членов семьи.

Знай «свою тарелку».

Режим питания

Нужен ли режим питания?

Наверно, каждый слышал о необходимости есть раз в три часа. Тренеры по фитнесу, врачи, педиатры – все рекомендуют этот простой принцип.

Давайте разбираться, какой режим питания идеальный и зачем он вообще нужен.

1. Почему три часа?

Здесь нужно обратиться к физиологии пищеварения. Время, необходимое для того, чтобы проглоченная твердая пища (это как раз белки, жиры, углеводы) переместилась из желудка в двенадцатиперстную кишку и далее в кишечник, составляет примерно 2–4 часа.

Это первое, почему врачи рекомендуют нам такой режим.

2. Биологические часы.

О них подробно еще поговорим далее, в разделе об образе жизни. А сейчас обсудим то, что касается пищеварения.

Известный хронобиолог Хальберг изучал работу биоритмов. В своих работах он указывает определенные часы, когда вырабатываются гормоны и другие биологически активные вещества, вне зависимости от желания человека. Это же касается ферментов и пищеварительных соков. Они начинают выделяться к определенному времени, если пища к этому моменту не поступает, то пищеварительные соки оказывают отрицательное влияние на слизистую желудка, формируются гастриты, язвы.

3. Чувство голода.

В норме чувство голода приходит как раз через 3–4 часа после еды, когда желудок опустошается. Разумеется, речь идет о физиологическом голоде. Здесь нужно различать голод физиологический и физический.

Голод физиологический наступает, когда желудок опустошен и организм начинает расходовать энергию из «запаса». Помним: гликоген печени и мозг посылает сигнал организму: «Я хочу есть».

При *физическом голоде* возникают следующие симптомы:

- сильное желание по есть, слабость, головокружение;
- урчание в области желудка;
- отсутствие энергии;
- желание съесть что угодно.

В этом случае необходимо по есть.

Для четкости понимания голода физиологи предлагают нам шкалу голода.

ШКАЛА ГОЛОДА

Все просто: нужно оценить свои ощущения от 0 до 10.

1 – умираю с голоду, слабость от голода, дрожь в конечностях, может быть головная боль.

2 – очень некомфортно, раздражение и трудности концентрации внимания, желудок бурчит.

3 – сильно голоден: чувство пустоты в желудке, готов съесть целый обед.

4 – слегка голоден: хочется немного перекусить.

5 – ни голоден, ни сыт: более-менее удовлетворен, мог бы съесть еще немного.

6 – удовлетворен: очень комфортно, появилось чувство насыщения, но в желудке есть еще место.

7 – наполнен: еды больше не требуется.

8 – очень наполнен: слегка некомфортно, еще кусочек – и переешь.

9 – переполнен: очень некомфортно, желудок набит до отказа, требуется расстегнуть одежду.

10 – объелся, может появиться тошнота и боль в желудке.

Так вот, принимать пищу рекомендуется, когда ощущения находятся на уровне 4–5. У большинства людей такое чувство возникает как раз через 2–4 часа после еды.

Протестируйте и определите свою шкалу голода.

Чувство голода – это нормальное явление. Однако есть люди, которые сталкиваются с такой проблемой, как отсутствие аппетита. И таких людей большинство.

Что же делать, если есть не хочется совсем? Решение проблемы зависит от ее причины.

1. Сниженный аппетит может быть признаком замедленного обмена веществ. И, скорее всего, если вы раньше были далеки от здорового питания, это связано именно с этим. Когда вы начнете полноценно и сбалансированно питаться, обмен веществ в целом потребует большее количество энергии и аппетит придет.

Единственный выход в этом случае – начать есть. Начните с более длительного промежутка, раз в 4–5 часов, и постепенно вы будете замечать чувство приходящего голода и интервалы сократятся до нормы.

2. Проблема многих работающих людей – отсутствие режима и вследствие этого лишь два приема пищи: завтрак и ужин огромными порциями. Когда порции значительно превышают объем желудка, пища плохо и долго переваривается.

Начните соблюдать свою порцию, и аппетит придет.

3. Отсутствие аппетита – это первый признак стресса и депрессии.

Если у вас стресс, относитесь к еде как к лекарству, которое поможет поддержать защитные силы организма. Сократите приемы пищи хотя бы до 3–4 раз в день и объемы порции до 200–300 г – этого хватит, чтобы организм смог пережить стресс с минимальным вредом для здоровья.

4. Отсутствие аппетита может быть признаком многих заболеваний, поэтому не забывайте посещать терапевта по крайней мере один раз в год, сдавать клинический минимум (о нем я расскажу дальше) и не лечить симптомы, а искать причину.

5. Есть определенные возрастные особенности: после 45 лет многие отмечают снижение аппетита. Это нужно учитывать, но в век развития антивозрастной медицины хочется порекомендовать: спорт и полноценное питание – залог долголетия, поэтому будьте хотя бы минимально физически активны. Поверьте, даже после часовой прогулки вы с аппетитом побежите домой.

Пациенты мечты

Два года назад ко мне обратилась пациентка Наталья, 50 лет, с целью похудеть. Когда мы говорили о питании, я не могла найти причины увеличения массы тела, ведь проблем с зависимостью, тягой к сладкому не было совсем. Но зато была другая проблема: совсем не было чувства голода, Наталья могла не есть весь день, а масса тела так и оставалась на одном уровне. Обмен веществ резко замедлен.

Мы постепенно начали принимать пищу с небольших порций по 300 г с интервалом 4 часа. Аппетит начал приходить уже на 2–3-й неделе. Через 4 месяца такого режима питания Наталья похудела на 10 кг, причем без спорта.

За все годы моей работы в области диетологии я очень редко сталкивалась с людьми, которые жаловались бы на проблему переедания. Все приходит со словами: «Доктор, я ничего уже не ем, но вес только увеличивается». И увидев рацион, который я им предлагаю, люди задаются вопросом: «Как можно так много есть и при этом похудеть?»

Даю ответ: для ускоренного метаболизма нужны объемы – белки, жиры и углеводы. В балансе. Тогда и вы сыты и довольны, и гормональные системы приходят в норму, нормализуется вес и здоровье.

Кроме физического и физиологического голода, есть еще понятие «голод эмоциональный». Давайте разберемся, что же это такое.

Голод эмоциональный – это голод, возникновение которого связано с дефицитом эмоций. Вам кажется, что хочется что-то перекусить, но на самом деле вам хочется развлечься. При этом пища есть в желудке, и организму хватает питательных веществ для жизнедеятельности.

Признаки эмоционального голода:

- грусть, тоска, скука;
- желание съесть какой-то определенный продукт (чаще это именно сладкое или мучное);
- возникает чаще во второй половине дня и/или после эмоциональных потрясений или стрессов;
- легко исчезает, если дать организму те самые эмоции или отвлечься.

Иногда эмоциональный голод проявляется головокружением и слабостью, имитируя симптомы, схожие с симптомами падения уровня сахара в крови, которые наблюдаются при голодании. Это сосудистая реакция, обман мозга, «ломка», при которой головной мозг требует свой «наркотик» – сахар, и называется это состояние «пищевая зависимость».

Именно поэтому, чтобы избежать главной проблемы – переедания, нужен режим питания.

Если вы четко удовлетворяете свой физиологический голод, кушаете раз в 2–4 часа, вы чувствуете постоянную сытость в течение дня. В результате решается часть проблемы с пищевой зависимостью.

В заключение отмечу еще одну вещь.

Помните, как раньше говорили в детском саду: «Сытый ребенок – довольный ребенок». И сейчас педагоги отмечают, что при вольном графике приема пищи дети демонстрируют более высокий уровень тревожности и утомляемости. И не вдаваясь в вопросы детского питания глубоко, хочу сказать – в 80 % проблемы со сном у детей 1–3-го года жизни связаны именно с неправильным режимом питания. Кормите ребенка правильно, формируя режим уже с 3 месяцев.

Взрослым людям никогда не поздно выстроить режим питания, не забывайте про формирование привычек и вкусов. Просто нужна новая нейронная связь и 2–3 недели времени. Включайтесь!

Строим рацион

Завтрак

Самое главное – ЗАВТРАК. Это основной прием пищи, запускающий пищеварение и метаболизм на весь день.

Первое, что хочется порекомендовать, – завтракайте сразу после подъема, особенно если вы худеете и у вас сильная пищевая зависимость. Накапливающийся с утра голод даст о себе знать через 1–2 часа и проявится срывом на простые углеводы – мучное и сладкое.

Если вы сытно позавтракаете, заряд энергии будет обеспечен на весь день.

С 4 до 8 утра гормональные колебания в организме приводят к повышению сахара в крови – это состояние называют «феномен утренней зари». На повышение сахара в крови организм здорового человека отвечает выбросом гормона инсулина, который, в свою очередь, этот сахар снижает. Если после пробуждения питательные вещества не поступают в организм, чтобы поднять уровень сахара и дать организму энергию, расходуется гликоген печени – запасной «сахар» в организме. Час-два, и «депо гликогена» в печени опустошаются, мозг получает сигнал немедленно пополнить их, и у вас появляется усиленный аппетит. Вы не наедаетесь привычным здоровым завтраком до тех пор, пока не съедите тарелку простых углеводов. А это опять пик сахара, инсулин и жир.

Помните «сахарные американские горки» – все начинается с отсутствия завтрака.

Всю эту сложную теорию можно проверить на практике.

1. Попробуйте 2–3 дня позавтракать через 20 минут после пробуждения. Обратите внимание, как быстро приходит насыщение.

2. Затем позавтракайте через 2 часа после подъема и почувствуйте разницу: накопившийся голод не даст почувствовать насыщения.

Пациенты мечты

Одна из самых частых жалоб – нет привычки завтракать с утра. С такой же проблемой пришла Эльвира А., 29 лет. Проблемы налицо: лишний вес и сильная пищевая зависимость. Единственное, что нам пришлось сделать, – это научить человека завтракать. Привычка сформировалась за 4 дня, аппетит пришел, и все! Вот эта утренняя стабильность и сытость напрочь сняла проблему с пищевой зависимостью. В результате через 2,5 месяца – минус 10 кг!

Чем завтракать?

1. Сложные углеводы. Лучший вариант – каши! Это сытость и ценная клетчатка для пищеварения.

Если вы худеете, выбирайте следующие виды круп:

- гречневую;
- овсяную;
- льняную;
- полбу;
- перловую;
- пшеничную;
- многозерновую.

Если вы поддерживаете вес, добавляйте рисовую, кукурузную, пшенную.

Каши можно готовить на молоке и воде в пропорции 50/50. При этом можно использовать растительное молоко: кокосовое, миндальное, овсяное. Такое молоко лучше добавлять в конце приготовления.

К каше в завтрак обязательно добавляйте БЕЛОК – для сытости. Ведь именно белки в рационе – это стимуляторы обмена веществ и активаторы жиросжигания.

Белком может быть творог, омлет, яйца в разных вариантах, мясные пудинги, котлеты, домашние натуральные ветчины, сыр, слабосоленая рыба.

Возможно, вы подумали, что это достаточно сытный завтрак, но таким он и должен быть. Все ферментативные системы желудочно-кишечного тракта отлично работают с утра, поэтому завтрак хорошо усваивается!

Отличный вариант для завтрака – выпечка: сырники, запеканки, маффины, блины, кексы...

Есть привычные классические варианты и рецепты. А можно сделать каждый кусочек выпечки максимально полезным для организма. Давайте назовем это «диетическая выпечка».

Рецептов миллионы, но я хочу дать удобную схему, которая поможет адаптировать любой рецепт под более полезный вариант!

И кстати, «ешь и худей» про это!

СХЕМА «ДИЕТИЧЕСКАЯ ВЫПЕЧКА»

1. Основной ингредиент – МУКА. Обычную пшеничную муку с высоким гликемическим индексом заменяйте на более полезные варианты:

- цельнозерновая мука – тяжелая, придает выпечке упругость;
- овсяная мука – легкая, без запаха и специфического привкуса;
- амарантовая мука – легкая, отлично поднимает выпечку, можно смешивать с пшеничной мукой, минус единственный – стоимость гораздо выше;
- кокосовая мука – тяжелая мука, придает любой выпечке вкус кокоса;
- льняная мука – очень богата клетчаткой, рекомендована пациентам с сахарным диабетом;
- гречневая мука, рисовая, кукурузная и другие.

2. Сахар. Выше мы рассмотрели более натуральные виды сахара. Для выпечки хорошо подходит виноградный сахар. Кокосовый придает коричневатый оттенок любому тесту.

Здесь принцип один: чем меньше, тем лучше. Снижайте количество сахара, готовьте совсем без сахара.

3. Масло. Идеально для выпечки кокосовое, рисовое, масло виноградной косточки.

4. Сметану лучше заменить натуральным домашним йогуртом.

5. Снизить калорийность выпечки можно путем уменьшения или исключения желтковой массы. Если в рецепте четыре яйца, положите два желтка. В некоторые запеканки или пудинги можно вообще не добавлять желтков, еще и пышность не теряем.

6. В качестве разрыхлителей лучше использовать обычную соду и лимонный сок.

7. Для украшения – фрукты, сухофрукты, ягоды, орехи, натуральные джемы, топпинги, специи.

А теперь пара рецептов такой «диетической выпечки».

Шарлотка с яблоками и грушами

Нам понадобится:

- Мука цельнозерновая – 70 г.
- Молотые овсяные хлопья – 70 г.
- Яйцо – 1 шт.

- Белок яичный – 1 шт.
- Сахар виноградный – 5–7 г.
- Кефир – 250 мл.
- Яблоки – 2 шт.
- Груши – 2 шт.
- Корица молотая – 1/2 чайной ложки.

Приготовление:

1. Яблоки и груши очистить от кожуры и нарезать тонкими дольками.

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.