

Спасибо за то, что вы скачали эту книгу.

PDF-версию мы распространяем совершенно бесплатно и будем очень рады, если многие, прочитав книгу, изменят свои пищевые привычки. Вы вправе пересылать этот файл своим друзьям, выкладывать файл в неизменном виде на своих сайтах*, делиться ссылками.

Однако мы будем очень рады, если теперь вы закажете один или несколько печатных экземпляров и подарите своим домочадцам, друзьям или сослуживцам. Далеко не все любят читать с экрана, а люди старшего поколения верят только тому слову, которое отпечатано на бумаге. Также подарить книжку стоит тому, кто еще не решил менять свою жизнь. Таким подарком вы дадите ему импульс к новой жизни.

А еще имейте в виду, что, покупая печатные экземпляры, вы помогаете детям, больным раком, так как весь гонорар автор направляет на их лечение.

Купить книгу можно тут:

<http://www.alpinabook.ru/catalogue/774127.html>

* В случае перепубликации содержания данного PDF-файла необходимо: а) полностью сохранить весь текст и графику; б) сохранить *все интернет-ссылки в действующем виде*; в) сообщить автору о факте перепубликации. Сокращения и изменения состава информации допускаются только с разрешения автора.

Давид Ян

ТЕПЕРЬ
Я ЕМ ВСЁ,
ЧТО ХОЧУ!



Система питания Давида Яна



Внимание! Данный текст составлен исключительно в целях фиксации моего личного опыта и не претендует на истину в последней инстанции. Читатель несет полную ответственность за тот способ питания, который он выбирает, и я призываю читателя не полениться, пойти к врачу и узнать, можно ли перенять данный опыт в конкретном случае.

Давид Ян

Теперь я ем всё, что хочу!

Система питания Давида Яна



Москва
2013

УДК 615.874.2
ББК 51.230
Я60

Ян Д.

Я60 Теперь я ем всё, что хочу! Система питания Давида Яна / Давид Ян. — М.: Альпина Пабlishер, 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-9614-4348-6

Существует 4 типа продуктов питания, которые мы употребляем с большим удовольствием и к которым мы приучаем своих детей с младенчества. Однако именно они значительно повышают риск развития инсульта, инфаркта, ряда онкологических заболеваний, ожирения.

Что это за продукты? Как преодолеть зависимость от них? Как изменить свои пищевые привычки и полюбить здоровую пищу? Об этом расскажет Давид Ян, основатель компании АBBYU и соавтор программ АBBYU Lingvo и АBBYU FineReader. Новая система питания основывается на убедительных доказательствах и экспериментальных подтверждениях, проверенных временем.

УДК 615.874.2
ББК 51.230

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

ISBN 978-5-9614-4348-6

© Ян Д., 2013
© ООО «Альпина Пабlishер», 2013

Оглавление

Предисловие	7
Давайте получать наслаждение от еды и жизни	11
Почему эта книжка называется так?	13
ЧЕТЫРЕ «ЗАКАДЫЧНЫХ ДРУГА»	19
В чем провинилась соль?	21
Жиртрест	25
Dolce Vita	29
Не хлебом единым	37
КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ ДАВИДА (СПД)	41
Активная фаза	43
Счастливая фаза	68
ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ УВЕРЕН, ЧТО ПРИШЛО ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ	73
ВСЁ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ!.. ИЛИ... ВСЁ ВРЕДНОЕ — ДЕТЯМ?	77
Смертельная эпидемия	78
Добро пожаловать, или Посторонним вход запрещен	80
Как мы отучали детей от ненужных продуктов?	82
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	83
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	87
Можно ли похудеть, принимая алкогольные напитки?	88
Схемы основных процессов метаболизма человека	94
Рекомендации ВОЗ по питанию	95

ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ	105
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	106
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	108
Правильный хлеб	109
Рыба	115
Мясо	120
Птица	122
Овощи, крупы, блюда из бобовых, гарниры	123
Завтраки, полдники и легкие ужины	127
Супы	128
Салаты	128
Соусы, приправы, заправки	134
Десерты	139
Напитки	144
Кофе и чай	146
Вино	146
Крепкие напитки	147
Благодарности	148
Упрощенное меню для активной фазы СПД	149
Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД	151
12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки	152
Отзывы	153
Ссылки	157

Предисловие

Наверное, нет никого (кроме борцов сумо), кому бы нравился собственный лишний вес. И все рады бы от него избавиться, особенно если при этом не надо ни от чего отказываться, не надо менять образ жизни, режим дня. Сначала тебе кажется, что ты в любой момент можешь собраться и сбросить лишнее — ты же еще недавно был такой спортивный и стройный. Еще через 5 лишних кило ты уже точно знаешь, что «с понедельника» займешься собой всерьез. Через 15 кг лишнего веса ты начинаешь делать зарядку, но через неделю бросаешь, потому что гадкие весы никак не реагируют на твои героические усилия. Через 25 — ты читаешь книжки модных диетологов и пьешь всякую дрянь для похудения.

Я всегда старался заниматься спортом. Когда у меня набиралось чересчур много лишнего, я старался заниматься чуть более интенсивно. Лет в 30 было возможно посвятить целый месяц ударным тренировкам и сбросить 7–8 кг (чтобы потом в течение полугода вернуть прежнее состояние сидячим образом работы и большим количеством пива). Но в какой-то момент, после 40 лет, это вдруг перестало работать: ты бегаешь, плаваешь, занимаешься гантелями — вес почти не реагирует. Растет. У меня дорос до 100 кг.

Именно в этот момент мне попала в руки книга Давида. Не могу сказать, что в ней содержатся какие-то откровения или какие-то факты о здоровом питании, которые бы не были мне известны. Более того, пару раз до этого Давид лично агитировал меня за столом за преимущества того образа питания, который он пропагандирует в книге. Да, кивали. Да, в целом соглашались. Но почему то именно эта книга послужила внятным толчком, чтобы сказать себе «Все! Начинаю!».

И тут быстро выяснилось, что следовать незамысловатым, в общем-то, правилам Давида не то, что несложно, а как-то даже и приятно. Отказаться от сладкого, мучного, жареного на масле мне вообще не составило никакого труда (кроме кофе, который я всегда пил сладким). Чуть сложнее отказаться от соленого: ты просто не можешь какое-то время привыкнуть, что те продукты (мясо, рыба, супы), которые ты привык потреблять солеными, имеют то же название, но абсолютно иной вкус. Лично я не следую «заветам» Давида буквально: то, что

мне нравится есть без соли, — я ем без соли. То, что не нравится, — немного подсаливаю. Я уже не могу есть большую часть блюд в общепите — мне кажется это очень пересоленным. Я с удовольствием жую сырые овощи, одни названия которых еще полгода назад вызвали бы у меня удивленный взгляд, такие как свежая цветная капуста или брокколи. Я привык пить чай и кофе без сахара и забыл вкус сдобных булочек. Я, к сожалению, продолжаю курить и пить пиво.

При этом я с огромным удовольствием делаю по утрам зарядку на 9–12 км (из которых километров 8–10 бегом). Я и раньше мог это проделывать, но ценой куда больших усилий — сейчас же я могу даже разговаривать во время бега. За первые три месяца после прочтения книги я сбросил 19 кг! Надо ли говорить, что и самочувствие, и самосознание сейчас находится в совершенно ином состоянии, чем до прочтения.

Серьезных проблем оказалось ровно две: слишком часто тебе сообщают, что так быстро «худеть вредно», и необходимость почти полностью поменять гардероб. Потому что если раньше моим размером был XL (или джинсы 35-го размера), то теперь размер M сидит очень свободно, а джинсы ношу 31-го. Но думаю, что это вполне адекватная цена за новый образ жизни.

Дмитрий Мендрелюк,
российский медиабизнесмен, издатель и журналист,
создатель и президент ИД «Компьютерра»



Давайте получать наслаждение от еды и жизни

Как великий воин стреляет из лука?

Он натягивает тетиву и смотрит на крохотную мишень до тех пор, пока, увеличиваясь в его глазах, мишень не закрывает все небо. Тогда он отпускает стрелу в произвольном направлении.

Китайская мудрость

Я не врач и не диетолог. Я ненавижу слово «диета». Почему же я тогда решил написать книгу о питании? Когда мои друзья узнают, что я начал питаться не как все и в результате сбросил за месяц несколько килограммов, вернувшись к весу, который у меня был в 18 лет, приобрел красивую мускулатуру, душой и телом стал ощущать себя подростком, перестал болеть и «подсадил» на свою систему питания всю семью, включая родителей и няню, первое, что я слышу, — это слова: «Давид, ё-мое, расскажи, как ты питаешься! Мне это тоже нужно! Мне надоело уныло наблюдать не самые позитивные изменения в своей фигуре. Я чувствую, что делаю в жизни что-то неправильно...»

И я начал рассказывать о своей системе питания всем друзьям. В результате уже многие из них решили питаться как я, чему я очень рад. И большинство из них решилось на это не с целью похудания, а чтобы приобрести здоровье, энергию и молодость. При этом они получали еще и бонус — неожиданно для себя за три недели худели на 3–5 кг и без особых усилий продолжали худеть (если этого хотелось), открывали для себя новые вкусы и радость от нового качества жизни, радость от необходимости добавить еще две дырки на поясе, радость при виде рельефных мышц на спине и груди, которые они не наблюдали со студенческих лет.



В этой книжке я попытался собрать главные тезисы, которые лежат в основе моих принципов и которые помогли мне убедить моих друзей.

Некоторым новая форма питания далась на удивление легко. Другим было непросто. После первой же недели они начинали придумывать «объективные» оправдания, почему им такое питание не подходит. Или выражали сомнение в том, нужно ли им вообще что-либо менять, ведь они вполне здоровы и счастливы, поедая чипсы, круассаны и жаренные на масле котлеты. Но те, кто смог преодолеть первые три недели активной фазы данной системы, становились... я бы сказал, другими людьми. Они становились свободными! Свободными от своих вредных привычек, от своих гастрономических привязанностей. При этом сами становились активными пропагандистами новой системы питания.

В главе «Четыре “закадычных” друга» я расскажу, почему и каким образом 4 типа продуктов укорачивают нашу жизнь, как они влияют на нашу привлекательность и как формируют пищевую зависимость на всю жизнь.

В главе «Краткая инструкция по применению системы питания от Давида (СПД ☺)» я опишу суть этой системы для тех, кто *already sold*. Иными словами, для тех, кто уже пришел к уверенности, что настало время изменить свою жизнь, кто хочет оградить своих детей от будущей зависимости и узнать, как это можно сделать, воспользовавшись конкретно моим успешным опытом.

В «Главе для тех, кто не уверен, что пришло время меняться» я отвечу на два вопроса, которыми задаются люди, не желающие что-то изменить в своей жизни.

В разделе «Дополнительная информация» приведу много полезных сведений для тех, кто всерьез интересуется проблемами правильного питания и не только питания (например, схему метаболизма алкоголя и др.), а также таблицы, рецепты, ссылки на источники и пр.

Почему эта книжка называется так?

Дело в том, что правильно питаться можно одним из двух способов: 1) «сидеть на диете» — нечеловеческим усилием воли заставлять себя есть здоровую пищу или 2) **изменить вкусовые привычки** — **научиться любить здоровую пищу** так, что многолетняя зависимость от нездоровой пищи отступит на второй план.

Если человек идет по первому пути, то в большинстве случаев его эксперимент заканчивается неудачей через год, месяц, а иногда через несколько дней. Если же он ставит себе вторую цель, то, когда он ее достигнет (а я уверен, он ее обязательно достигнет), он сделает счастливым не только себя, но и окружающих. Потому что освободится от зависимости, формировавшейся годами, и изменит свои вкусовые привычки. Он будет с большим удовольствием пить кофе или чай без сахара, нежели с сахаром. Он будет мучиться дилеммой съесть на завтрак сдобный пирог или нет, только если не хочется обидеть автора пирога. Тогда, вежливо съев кусочек пирога размером с половину спичечного коробка, он с большим удовольствием продолжит завтракать ароматной ячменной крупой, сваренной альденте и посыпанной тонкой соломкой апельсиновой кураги и чернющего чернослива, со свежим нектарином и обезжиренным рассыпчатым творогом, политым белоснежной маложирной простоквашей или йогуртом.

Преодоление наркотической зависимости от четырех типов продуктов, которые я называю «закадычными друзьями» человека, — вот счастье, которое обретает человек, питающийся по моей системе. «Закадычные друзья» — это жир, сахар, мучные изделия и соль. Нет-нет, я не призываю навсегда отказаться от этих продуктов — человек может их потреблять. Но если читатель предпримет шаги, описанные в этой книжке, то непреодолимое желание съесть шкварчащую жареную котлету, жирный блин или сладкую сдобную булочку перестанет сворачивать его в трубочку. Он сумеет побороть непреодолимую зависимость от этих продуктов. Зависимость, развивающуюся годами. Зависимость, приводящую к чрезмерному, иногда неконтролируемому потреблению этих продуктов. И за столом его рука сама потянется в первую очередь к прекрасному хрустящему салату айсберг, а до салата оливье очередь так и не дойдет.



Вы скажете: «Давид, постой! Неужели жир, сахар, мучные изделия и соль действительно вредят нашему организму? Ведь в хлебе содержатся витамины, необходимые нашему организму, жир тоже вроде бы нужен, а без соли живой организм вообще погибает... Да и врачи сегодня говорят одно, а завтра — другое. Чему верить???»

С этими вопросами я, естественно, столкнулся сам, когда решил питаться правильно. И решил разобраться, где же правда. Я зарылся в брошюры по питанию, перечитал десятки статей, сравнивал статьи уважаемых авторов, в которых они давали на первый взгляд совершенно противоположные рекомендации («ешьте жир» — «не ешьте жир», «сахар человеку нужен» — «сахар человеку вреден» и т. п.), и открыл для себя очень много интересного.

Во-первых, из различных статей и форумов стало понятно, что практически все диетологи мира признают рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). ВОЗ — это организация, созданная ООН, целями которой является консолидация опыта десятков и сотен тысяч врачей в разных странах мира, выявление достоверных данных и исследований, формирование рекомендаций по питанию (часто детализированных по регионам и странам). Как следствие, просветительская работа ВОЗ часто разрушает мифы и ошибочные принципы, существующие по тем или иным причинам в обществе. Во-вторых, я обратил внимание, что если диетологи и дают на первый взгляд противоречивые рекомендации, то достаточно вникнуть в детали, чтобы все встало на свои места. И оказывается, что по самым ключевым вопросам они солидарны.

Я не поленился и зашел в первичные материалы ВОЗ на русском и английском языках [1], [2], [3], [4] (перевод на русский язык таблицы [4] приведен в «Дополнительных материалах» в главе «Рекомендации ВОЗ по питанию» вместе с моими пояснениями о том, как читать эту таблицу). Так в чем же единодушны ВОЗ и большинство профессиональных авторов исследований по питанию?

1. Пища должна быть разнообразной, предпочтение нужно отдавать продуктам растительного происхождения по возможности своего региона. При этом:
 - а) от 50 до 70 % суточной энергии должно поступать за счет сложных углеводов.

Если ваш суточный рацион насчитывает 2000 ккал, то, скажем, 1200 ккал должно поступать за счет овощей, фруктов, круп, хлеба и других сложных углеводов. Сколько это по весу? Считайте сами, все сильно зависит от типа продукта: ну, если всего взять поровну — салатов, помидоров, картошки, хлеба и перловой каши, — то это может быть 1–1,5 кг.

- б) из общего количества сложных углеводов не менее 400 г в день должно поступать в виде фруктов и некрахмалистых овощей (некрахмалистыми являются большинство овощей, кроме картофеля), а остальное — в том числе и за счет крахмалистых продуктов (зерновые, бобовые, хлеб, картофель и др.).
2. Насыщенные жиры (практически все животные жиры, кроме рыбьего) необходимо максимально ограничить и(или) заменить ненасыщенными (растительные масла, рыбий жир).
 3. По возможности нужно исключить из рациона пищу, приготовленную с использованием перегретых и так называемых трансгенных жиров (фритюр, жарка на масле, твердые маргарины и пр.).
 4. Необходимо максимально ограничить использование соли (в том числе в составе готовых продуктов) и сахара (в том числе в форме сладких напитков и кондитерских изделий).
 5. Количество калорий, поступающих с пищей, не должно регулярно превышать количество расходуемых калорий.

Развернутые рекомендации ВОЗ по питанию приведены в «Дополнительных материалах».

С некоторой натяжкой можно сказать, что есть можно все (за исключением нескольких реально вредных продуктов), при условии, что вы едите разнообразно и количество калорий, получаемых с пищей, не превышает количество сжигаемых калорий. По-настоящему вредные продукты — это рафинированные сахара, насыщенные жиры, трансгенные и перегретые жиры. Это действительно крайне нежелательные продукты, и согласно рекомендациям ВОЗ их потребление не требуется нашему организму *ни в каких количествах*.

Вся проблема нашего питания в том, что мы а) перееедаем, б) употребляем в пищу «плохие» продукты.

Вы скажете: «Ну и что же здесь нового? Все эти правильные рекомендации мы слышим с детства. Скука. Если эта книжка — очередная



промывка мозгов, типа “не ешьте того, не ешьте сего”, то, пожалуйста, поцелуйте меня в плечо. Закрываю эту книжку и буду жить как жил».

Могу порадовать. Эта книжка ровно об обратном. О том, как сделать так, чтобы мы могли жить счастливо без ограничений в еде.

Согласно закону Парето [16] «при достижении поставленной цели 20 % усилий дают 80 % конечного результата, а остальные 80 % усилий — лишь 20 % результата».

Я задался вопросом: переедание каких продуктов приводит к дисбалансу в нашем питании? Из-за каких продуктов развиваются сердечно-сосудистые заболевания, формируются тромбы, повышается вероятность инсультов, инфарктов и онкологических заболеваний? Какие именно продукты вносят наибольший вклад в повышенное суточное потребление пищи? На какие именно продукты мы «подсаживаемся» с детства, затем теряем контроль над их употреблением, а потом надеемся найти «научные доказательства», что эти продукты все-таки нужны нашему организму, а если не находим, то говорим: «Раз мой организм их требует, значит, они ему нужны».

Проанализировав материалы ВОЗ, изучив десятки статей, побеседовав с именитыми учеными Института питания РАН, я обнаружил, что 4 типа продуктов, о которых я уже говорил выше, упоминаются в контексте проблем питания чаще всего и вполне могут вызывать 80 % или даже 95 % проблем, связанных с питанием.

В этой книжке мы 1) попытаемся осознать, почему эти продукты на самом деле так опасны в том объеме, в котором мы их потребляем сегодня, и 2) научим свой организм хотеть пищу, не содержащую или почти не содержащую этих продуктов. Большинство людей, следующих этой системе, уже через 1–3 месяца потребляют эти продукты в разы или десятки раз меньше и при этом испытывают счастье от нового качества жизни!

Итак, мы будем говорить о четырех «закадычных друзьях» нашего организма — жире, сахаре, мучных изделиях и соли.

Почему именно эти продукты вызывают основные проблемы? Главная причина, по-видимому, в том, что к этим продуктам у большинства из нас с детства вырабатывается сильная пищевая привычка, часто переходящая в непреодолимую зависимость, что приводит к их излишнему потреблению.

По данным ВОЗ, в развитых странах потребление соли превосходит допустимые нормы в 3–5 раз, сахара — в 2–5 раз, жира — в 3–5 раз. Потребление хлеба, мучных изделий и картофеля в отдельных случаях также сильно превышает допустимые нормы.

Доказано, что сложившаяся практика потребления этих продуктов в развитых странах в разы повышает риск самых серьезных заболеваний, включая различные виды онкологических заболеваний, инсульт, другие сердечно-сосудистые патологии и пр. (подробнее о конкретных болезнях и повышенной вероятности их приобретения см. в следующей главе). Также характер потребления данных продуктов значительно повышает калорийность дневного рациона, на что, в свою очередь, реагируют наши жировые ткани.

Прежде чем узнать, как оборвать зависимость от этих продуктов, давайте посмотрим правде в глаза.



ЧЕТЫРЕ
«ЗАКАДЫЧНЫХ
ДРУГА»





В чем провинилась соль?

Избыток пищи мешает тонкости ума.

Сенека

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, потребление человеком более 5 г [12] поваренной соли заметно повышает риск ряда серьезных заболеваний. Далее мы узнаем, какие это заболевания. При этом ВОЗ пока официально не смогла определить минимальную дневную потребность человека в соли. Некоторые исследования говорят о том, что оптимальным количеством соли в день может быть 1–2 г, то есть то количество, которое мы потребляем естественным образом, без подсаливания, вместе с мясом, рыбой, овощами, зерновыми и другими продуктами.

А сколько соли мы на самом деле едим? Оказывается, в развитых странах люди потребляют в среднем не 2 г и не 5 г, а все 8–16 г соли в сутки!

Сколько это будет в чайных ложках? 8–16 г соли — это 1–2 полные чайные ложки с верхом.

Вы скажете: «Да ладно, я никогда столько соли не ем!»

И ошибетесь:

- около 2 г соли уже изначально содержится в свежих натуральных продуктах, из которых мы готовим еду в течение дня (в мясе, рыбе, овощах, яйцах, молоке, твороге, крупах и пр.), и в воде, которую мы пьем;
- еще 3–5 г соли мы получаем ежедневно с хлебом (!), хлебцами и выпечкой;
- еще 3–7 г в день приходится на «не очень соленые на вкус» покупные соусы, приправы, полуфабрикаты, колбасы, сосиски, пельмени, ветчину, макаронные, мучные и кондитерские изделия, творожки, соки, а также пищу, которую мы едим в местах общественного питания;



- еще 2–10 г соли в день мы получаем вместе с явно солеными на вкус покупными продуктами: сыром, копченой, вяленой и слабосоленой рыбой, селедкой, чипсами, картофелем фри, солеными орешками, соевым соусом и пр.;
- еще около 2 г соли в день мы добавляем в пищу своими руками, подсаливая ее. Одна щепотка соли — это около 0,3 г. Мы привыкли приправлять каждое блюдо в течение дня (яичницу на завтрак, суп, стейк, картофель, макароны и т. п.) минимум одной щепоткой соли. В итоге мы по своей доброй воле добавляем в пищу еще около 2 г соли в день.

Таким образом, правда заключается в том, что всего 2 г соли в день мы добавляем в пищу своими руками, а еще 6–14 г соли ежедневно получаем с продуктами в силу современного пищевого поведения.

Потребление соли в таких количествах повышает вероятность инсульта и ишемической болезни сердца в 2–3 раза, рака желудка — в 6 раз

Согласно исследованиям д-ра Грэма Макгрегора и д-ра Фэнга Хе из больницы Святого Георгия (Лондон), потребление соли в таких количествах, повышает вероятность инсульта и ишемической болезни сердца в 2–3 раза [5]. Таким образом, уменьшение потребления поваренной соли с 12 до 3 г в сутки позволит предотвратить до 20 500 смертей от инсульта и 31 400 смертей от болезней сердца ежегодно в одной только Великобритании.

Власти США начинают законодательно ограничивать содержание поваренной соли в продуктах питания. Программа рассчитана на 10 лет, в течение которых власти намерены установить законодательные ограничения на содержание соли в мучных изделиях, соусах и многих других продовольственных товарах. Согласно исследованиям Колумбийского и Стэнфордского университетов, этот шаг позволит снизить смертность в результате гипертонической болезни и других причин, вызванных избыточным потреблением соли.

Французские медики также весьма обеспокоены высоким потреблением поваренной соли. Каждый француз съедает в среднем 4 кг соли в год, то есть в три раза больше нормы. В одном пакете чипсов, например, соли содержится столько же, сколько в трех чашках морской воды. По данным французских медиков, подобная «передозировка» соли в шесть раз увеличивает риск возникновения такого заболевания, как рак желудка, от которого во Франции ежегодно умирает 5000 человек.

Соль способствует перееданию

Соль — один из самых эффективных усилителей вкуса. Соленая пища пробуждает аппетит, поэтому люди в среднем съедают на 10–20 % больше соленой пищи, чем несоленой.

Мы потребляем достаточное количество NaCl вместе с натуральными продуктами

Нужна ли соль нашему организму? Нужна! Но факт в том, что большую часть потребности в соли мы покрываем естественным путем, употребляя в пищу натуральные продукты! В каждых 100 г рыбы, мяса, творога и яиц содержится около 0,1–0,2 г соли. В овощах содержание соли составляет около 0,05 г на 100 г. А если добавить сюда соль, которая уже содержится в покупных хлебе, полуфабрикатах, консервах, соусах и блюдах общепита, то можно с уверенностью сказать, что вся соль, которую мы добавляем в пищу путем подсаливания, вредит нам, способствуя ожирению, приводя к старению, укорачивая нашу жизнь, повышая риск инсультов и других заболеваний.

Бывают особые ситуации, когда соль нужно искусственно добавлять в пищу, например в обильное питье при голодании, при длительных интенсивных физических нагрузках с обильным потоотделением и т. д. В этих случаях естественного количества соли в продуктах может не хватать для поддержания водно-солевого баланса в организме и натрий-калиевого ионного обмена. Но даже тогда нужно помнить о количестве соли, добавляемой в пищу. Половина чайной ложки соли без верха — это около 2,5 г!



Почему во всем мире добавляют соль в пищу, коль скоро это не требуется нашей физиологии?

Ответ, скорее всего, прост. Изначально люди использовали соль в качестве консерванта для сохранения пойманной, убитой, собранной, отобранной (нужное подчеркнуть) добычи. К соли привыкли, ее полюбили: она — эффективный усилитель вкуса, так она прижилась в рационе и стала «закадычным другом» человека. Взрослые по привычке добавляют соль в еду детям. Дети привыкают к соленой пище и передают эту привычку своим детям и так далее. При этом никто даже не представляет, что можно питаться иначе. Никто не осознает, что, подсаливая еду детям, передает им вредную зависимость, от которой трудно избавиться. На самом деле я уверен: если с самого раннего возраста ограничить потребление соли у детей, то потребности в ней у них не возникнет. Привычка к соли вырабатывается, по моим наблюдениям, к 4–5 годам. Детям в нашей семье мы вообще не добавляем соль в еду, и они не испытывают никакого дискомфорта от этого.

Резюме

Итак, вывод номер один: соль человеку нужна и в этом нет никакого сомнения! Но достаточное ее количество поступает в организм с натуральными продуктами. Инсульты, артриты, склерозы, почечные камни, гипертония, болезни суставов, онкологические заболевания ряда органов, катаракта, ожирение — вот неполный список напастей, связанных с систематическим приемом избыточного количества соли.

Вывод номер два: просто перестать подсаливать пищу недостаточно для того, чтобы снизить потребление соли до нормы, так как отказ от подсаливания снизит потребление соли всего на 2 г в день. Необходимо уменьшить количество соли, получаемой с покупными продуктами. Только с покупным хлебом и выпечкой мы ежедневно потребляем до 5 г соли. А еще 4–9 г соли мы получаем с покупными полуфабрикатами, соусами и готовыми продуктами питания. Поэтому необходимо принципиально пересмотреть способы приготовления пищи и потребления готовых продуктов, в том числе хлеба.

Жиртрест

Экспертами ВОЗ было признано необязательным употребление жиров животного происхождения (содержащих насыщенные жирные кислоты и холестерин) и обязательным употребление жиров растительного происхождения (содержащих ненасыщенные жирные кислоты) в количестве до 10% от суточной калорийности рациона, что составляет до 30 г в день (в зависимости от рациона). (Подробнее см. [4] и в разделе «Рекомендации ВОЗ по питанию» в конце книги.) Природными источниками ненасыщенных жиров являются практически все растительные масла (оливковое масло, растительные масла из зародышей пшеницы, семени льна, рыжиковое и горчичное масла, масло подсолнечника, соевых бобов, арахиса, масла, содержащиеся в грецком орехе, миндале, семечке подсолнуха и пр.), а также рыбий жир и моллюски.

Насыщенные жиры скапливаются там, где не надо, и вызывают ожирение и болезни

Насыщенные жиры или насыщенные жирные кислоты могут объединяться в длинные цепочки. В результате они не выводятся из организма, и их избыток скапливается в различных частях организма, повышая вероятность развития ряда тяжелых заболеваний, включая атеросклероз сосудов сердца и головного мозга, рак толстой кишки и простаты, способствуя развитию ожирения, гипертонии, желчнокаменной болезни, онкологических заболеваний.

В свою очередь ненасыщенные жиры не способны соединяться друг с другом в длинные цепочки и создавать твердое вещество. Как следствие, эти жиры не накапливаются в организме.





Перегретые жиры повышают вероятность онкологических заболеваний

Исследователи впервые подтвердили одновременное присутствие сразу нескольких высокотоксичных альдегидов в пище, приготовленной по методу глубокой жарки во фритюре. Это (2E)-4-гидрокси-2-ноненаль, а также впервые обнаруженные (2E)-4-оксо-2-деценаль и (2E)-4-оксо-2-ундеценаль. Эти вещества наблюдались при биомедицинских исследованиях: их присутствие в тестируемых организмах всегда связывалось с определенными формами раковых заболеваний, а также с такими нейродегенеративными заболеваниями, как болезнь Альцгеймера и синдром Паркинсона.

При нагревании растительного масла в результате деградации жирных кислот образуются токсичные альдегиды, большинство из которых остается растворенными в масле и попадает в пищу. Благодаря своей высокой реакционной способности, в особенности в присутствии таких высокоэффективных катализаторов, как ферменты, альдегиды быстро связываются с протеинами, гормонами и самими ферментами внутри организма, препятствуя его нормальной работе.

Результаты исследования [17], проведенного в Университете Страны Басков (Испания) (University of the Basque Country (UPV/EHU, Spain)), опубликованы в журнале *Food Chemistry*. В промышленной фритюрнице нагревались масла трех сортов: оливковое и подсолнечное — в течение 40 часов, льняное — в течение 20 часов. По результатам исследования все три вида масла после нагрева содержали токсичные альдегиды. Быстрее всего они образовывались в льняном и подсолнечном маслах. В оливковом масле, содержащем большое количество мононенасыщенных кислот, таких как олеиновая кислота, также происходило образование опасных токсинов, правда, в несколько меньшем объеме и за более продолжительное время.



Так вреден ли жир? Резюме

Насыщенные жиры (жиры животного происхождения, кроме жира рыб и моллюсков) вредны в любом количестве. Ненасыщенные жиры — до 30 г в день — полезны и необходимы нашему организму, но в количестве, превышающем эту норму, вредны. Для того чтобы вы представили, что такое 30 г жира, скажу, что это количество содержится в 300 г нежирной рыбы. Поэтому если в вашем рационе присутствует заметное количество рыбы, то добавлять жир в рацион уже не требуется.

А знаете ли, сколько мы съедаем жира? В России этот показатель составляет в среднем 105 г в день! В США — более 150 г! И формируется он в основном за счет вредных насыщенных жиров.

Вы опять возразите, что никогда не потребляете более 100 г жира в день

И опять, скорее всего, ошибетесь. Свежее мясо в среднем содержит 20% жира, колбаса любительская — 39%, колбаса полукопченая — 64%, сосиски молочные — 23%, колбаса докторская — 22%, иначе говоря, съедая в день в сумме 300 г мясных продуктов, мы уже получаем минимум 60–70 г жира (заметим: самого что ни на есть вредного — насыщенного). Если добавить к дневному рациону 50 г сыра, 20 г масла, еще 20 г масла для жарки и готовки продуктов, получим еще 50 г вредных жиров. А если добавим сюда же 20 г масла для заправки салатов плюс один круассан и м-а-а-а-люсенький десертик, то с легкостью можем добраться и до 150 г жиров в день.

За сладкое приходится горько расплачиваться.

Леонардо да Винчи

Наркотик

В Принстонском университете был проведен эксперимент [6], в ходе которого лабораторных крыс ежедневно кормили сахаром, постепенно увеличивая дозу. Когда же сахар резко исключали из рациона, животные начинали проявлять заметное беспокойство. Кто из нас не снимал стресс конфеткой?

Ускоренный темп современной жизни, постоянные волнения, связанные с работой и семьей, приводят к тому, что человек начинает искать средства снизить нервную нагрузку. Все знают, что пить, курить и принимать наркотики вредно для здоровья. Сахар на фоне наркостимуляторов кажется вполне безобидным, и мы обычно не видим ничего плохого в том, чтобы, придя с работы попить чайку с пирожными. И не замечаем, как это превращается в привычку.

И не просто в привычку, а в привычку, которая сегодня начинает угрожать нациям многих развитых стран. Угроза настолько велика, что американские биологи предложили приравнять сахар и подсластители на основе смеси фруктозы и глюкозы к алкоголю и табаку [20]. Роберт Люстиг, Лаура Шмидт и Клэр Бриндис из университета штата Калифорния в Сан-Франциско (США) изложили свою стратегию по управлению оборотом сахара и других сладких веществ в обзорной статье в журнале *Nature*.

Итак, давайте будем честными перед собой. Сахар — это зараза. Наркотик. И мы сахарные наркоманы с большим стажем. Лично я — со стажем более 40 лет.

— Пациент, когда вы в первый раз приняли этот наркотик?

— В два года. Может, раньше. Не помню.

— И долго вы употребляете?





— До сегодняшнего дня.

— Как часто?

— Каждый день. Грамм по 100, не меньше.

— А кто вас к этому приучил?

— Родители, потом школа, потом реклама...

— Вы пробовали отказываться?

— Да и не раз... не могу. Срываюсь... Прихожу в ресторан, а там такие разные наркотики... красивые, с кремовыми розочками... А еще я люблю торт «Прага». С детства. Мы приезжали в Москву и ходили в ресторан «Прага». А еще шоколадный торт «Марика». Иногда он мне снится. Мне нравятся печенья. Я пью черный чай с сахаром и лимоном. А кофе без сахара вообще не могу пить. Кока-кола — это же волшебный эликсир! Когда она холодная и пузырится. Сырники, кашу я тоже ем с сахаром. Компот после обеда. На полдник слойка с маком и кисель. А еще я люблю безе...

Такой разговор мог бы произойти между мной и вымышленным доктором лет 15 назад. Я действительно сладко-ежка. Но, поверите ли, я не съел ни одного куска торта за последние 15 лет. Если быть точным, я пробовал раз 20. Мне хватало одной-двух чайных ложек, чтобы получить необходимые впечатления. Честно говоря, сейчас это чаще всего разочарование. Я пробую торт в тайной надежде вспомнить те детские ощущения, но мне он кажется уже не таким вкусным. Теперь торты кажутся приторно-сладкими и самое страшное ЖУТКО ЖИРНЫМИ. Это жирное послевкусие отбивает охоту пробовать (чтобы не разочаровываться) еще на полгода. И что самое главное, я уже давно не страдаю от того, что не ем торты. Я могу попробовать пару раз в неделю маленький кусочек печенья, но если на столе лежит черный шоколад, я скорее отломлю квадратик от шоколада. Люблю ли я сладкое? Да, до сих пор люблю. И думаю, буду любить всегда в отличие от жира и соли, которые я разлюбил навсегда. Что я больше люблю: свежую паровую дораду, сашими из лосося или сдобную



булку? Однозначно, дорада и сашими. Черный шоколад мне нравится, наверное, не меньше, чем дорада и сашими, но в количестве 1–3 квадратика в день с хорошо приготовленным кофе эспрессо или ристретто.

Сахар способствует перееданию

Вы скажете: «ОК, сахар — наркотик, ну и что? Просто вкусный наркотик. Зато настроение повышает».

Так как я по-прежнему люблю сладкое, я пытался разобраться, чем же конкретно вредит повышенное употребление сахара. Я — физик и, пока не узнаю физику (в смысле биохимию) процесса, не успокоюсь.

Так вот, оказалось, что все очень просто. Разные продукты в процессе метаболизма повышают уровень глюкозы в крови с разной интенсивностью и на разные промежутки времени...

Гликемический индекс (ГИ)

Гликемический индекс (ГИ) был изобретен в 1981 году как показатель, который определяет, насколько повышается уровень сахара в крови при употреблении того или иного продукта.

Современные диетологи считают, что предпочтение нужно отдавать продуктам с более низким гликемическим индексом. Углеводы из продуктов с низким гликемическим индексом преобразуются в глюкозу, а затем в энергию равномерно, и мы успеваем ее потратить. А углеводы из продуктов с высоким гликемическим индексом, наоборот, преобразуются в глюкозу очень быстро, вызывая инсулиновый удар. Мы не успеваем потратить за короткое время все количество образуемой энергии, и остаток запасается в нашем организме в виде жиров.

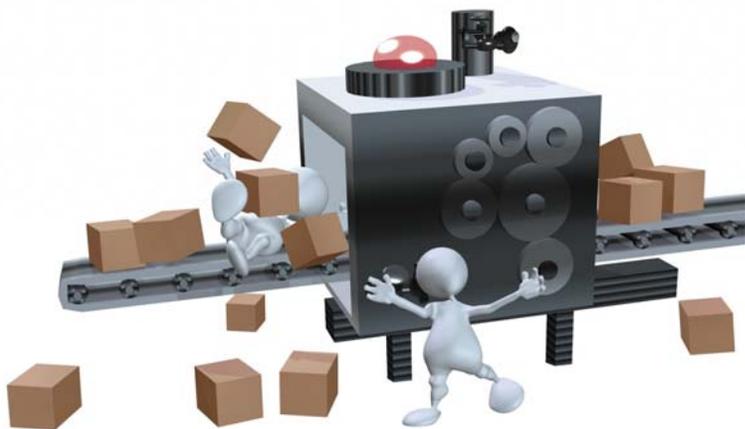
Уровень глюкозы в крови

Для особо пытливых рассказываю, как конкретно это происходит.

Глюкоза перерабатывается в некий очень важный элемент пируват. Пируват превращается в ацетил-SКоА. А вот дальше — самое главное. Если человек испытывает голод (энергетический), то ацетил-SКоА отправляется в фундаментальный цикл трикарбоновых кислот с выделением энергии в форме АТФ (за открытие этого цикла Ханс Кребс в 1953 году получил Нобелевскую премию). А если человек не испытывает голода, то умный организм, наученный эволюцией и ледниковыми периодами, отправляет ацетил-SКоА на образование жирных кислот и в конечном счете в подкожный жир (на черный день).

Через ацетил-SКоА, а далее через цикл Кребса проходят не только углеводы, но и жиры, белки и даже алкоголь (схему метаболизма я прилагаю в «Дополнительных материалах»). И во всех случаях логика примерно одинаковая: если организм нуждается в энергии, ацетил-SКоА проходит цикл Кребса с выделением энергии, а если не нуждается, то образуется жир на животе (или еще где-нибудь, у кого как).

Метафора с чемоданами на транспортере иллюстрирует именно эти процессы:



На пальцах это можно объяснить так. Энергетическую систему организма можно сравнить со сканером чемоданов в аэропорту. Знаете, бывают такие транспортеры в зоне безопасности, кладешь чемодан, он едет в сканер, где его просвечивают, а потом чемодан выезжает с другой стороны. Транспортер со сканером в этой метафоре — это наш организм, требующий для функционирования определенного количества килокалорий в час. Для простоты будем считать, что человеку требуется 100 ккал в час для нормальной жизнедеятельности. Иначе говоря, в нормальной ситуации транспортер посылает в сканер один чемодан со 100 ккал в час. Чемоданы — это пища в виде белков, углеводов, жиров. На выходе транспортера — чистая энергия (АТФ).

Если транспортер пуст — нам голодно, и мы едим — закидываем на транспортер чемоданы. Но еда бывает разная. Если мы съели 500 ккал продуктов с низким ГИ (например, белков), то наш пищеварительный аппарат начинает неспешно в течение 5 часов раз в час выкладывать на транспортер по одному чемодану со 100 ккал.

А что будет, если мы съедим 500 ккал продуктов с высоким ГИ (например сахара)? В течение 20–40 минут весь потребленный сахар преобразуется через глюкозу (рис. 1) и пируват в ацетил-SКоА! Считайте, что мы выложили все 5 чемоданов на транспортер сразу! Что же будет? Чемоданы доедут до сканера, сканер, как полагается, пропустит 1 чемодан в час, а остальные 4 чемодана вывалятся вбок — преобразуются в жирные кислоты, а далее в подкожный жир, так как наш организм не в состоянии сжечь в мышцах или выделить в форме тепла за 1 час 500 ккал (разве что если мы бежим олимпийский марафон с утяжелением). А что будет через час? Транспортер окажется пустым, мы почувствуем голод. Ну и, как водится, съедим бутербродик.

Нет, конечно, если бы мы поголодали несколько часов, то потихоньку свалившиеся вбок чемоданы начали бы выкладываться обратно на транспортер. Но мы-то так не делаем. Вот и получается, что, если мы потребляем продукты с высоким ГИ, мы полнеем.

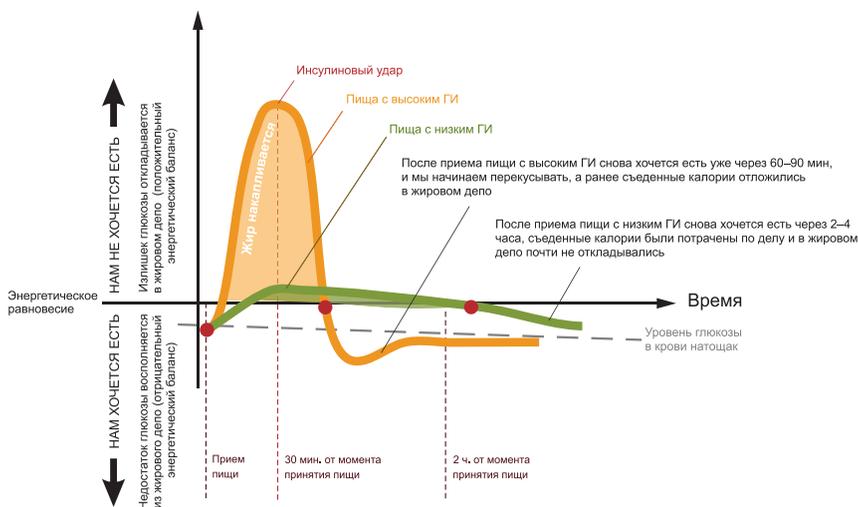


Рис. 1. Рисунок объясняет, почему, потребляя продукты с высоким гликемическим индексом (ГИ), люди полнеют

Сахар — пособник рака

Рак толстой кишки является третьим наиболее распространенным раковым заболеванием и третьей по частоте причиной смерти в развитых странах [8]. По данным исследования, проведенного специалистами Университета Йешива в США, высокий риск развития этого вида рака связан с повышенным уровнем глюкозы в крови.

Если раньше считалось, что сахар причастен к онкологическим заболеваниям опосредованно, способствуя ожирению и вызывая повышенный уровень производимого в организме инсулина, то новые исследования показывают, что влияние сахара на этот вид рака может быть связано непосредственно с повышением уровня глюкозы в крови и что именно этот механизм является ключевым в развитии столь опасного заболевания, увеличивая риск его появления чуть ли не вдвое.

С 50 г сахара в день наш организм еще худо-бедно справится. Но мы едим сахара в 2–4 раза больше!

Не случайно зарубежные медики бьют тревогу: за последние 10 лет уровень потребления сахара в составе подслащенных напитков, кондитерских изделий и т.д. значительно повысился: средний житель Германии съедает в день около 93 г сахара, Швейцарии — около 115 г, а США — 214 г [6]!

Резюме

Различные виды сахаридов, необходимых нашему организму, уже содержатся в большинстве продуктов. Очищенный сахар (сахар, выделенный из тростника, свеклы и пр.), согласно данным ВОЗ, не требуется нашему организму ни в каких количествах [4], а в количестве более 50 г в день начинает ему вредить. Сахар, как продукт с высоким ГИ, способствует перееданию, быстро трансформируясь в подкожный жир и вызывая последующее ощущение голода. Повышенное потребление сахара вызывает рак толстой кишки и другие тяжелые заболевания.

Не хлебом единым

Хлеб и мучные изделия — очень вкусные продукты... (вздыхает). А в чем же их недостаток?

Белоснежные батоны, багеты, чабатты, булки, лепешки, караваи, круассаны, ватрушки, пончики, печенья, пышки, слойки, плетенки, пирожки, пампушки, кексы, торты, пирожные, баранки, бублики, сухарики, соломки, хлебцы, галеты, крекеры, вафли, пряники (ах, пряники!)... Мучные изделия в европейской культуре существуют в таком многообразии и так вкусны, что могут сломать любую самую стойкую психику. А нестойкую детскую психику тем более. Если бы у нас с дошкольного возраста не выработалась сильная психологическая привязанность к хлебу и мучным изделиям, то все было бы прекрасно!

Чем конкретно вредны мучные изделия?

1. Большинство мучных изделий, в том числе белый хлеб, имеют высокий гликемический индекс. Как мы уже говорили, чем выше GI, тем быстрее продукт преобразуется в глюкозу и тем больше этого продукта откладывается в жир.

При измерении GI продуктов за эталон берется сама глюкоза, у которой GI по определению 100 единиц. Большинство продуктов имеет GI ниже 100. У чистого сахара-рафинада, например, GI — 70. Так вот, можете ли вы себе представить, что GI у белого пшеничного хлеба составляет... от 80 до 95 единиц! 100 г белого хлеба вызывает инсулиновый удар и откладывается в жир в процентном отношении даже сильнее, чем 50 г чистого сахара-рафинада. Полные таблицы гликемических индексов можно найти в [9], [10] и кое-что — в конце этой книжки.





2. Большинство мучных изделий содержит вредные насыщенные жиры (в виде сливочного масла), а покупные мучные изделия содержат, того хуже, трансгенные жиры в форме маргаринов. О вреде насыщенных и трансгенных жиров мы уже говорили.
3. Мучные изделия, в том числе любой покупной хлеб, содержат огромное количество соли — около 10–14 г соли на 1 кг готового продукта. Иными словами, при потреблении 300 г хлеба в день мы только с ним, с нашим любимым хлебушком, потребляем 3–5 г соли!!!

Так что же делать? Не есть хлеб вообще?

Хлеб и крахмалосодержащие продукты есть можно и нужно. Вопрос в том, какой хлеб и сколько.

Как мы уже говорили, согласно данным ВОЗ [4], сложные углеводы должны составлять от 50 до 70 % дневного энергетического рациона. В их числе обязательно должно присутствовать минимум 400 г овощей и фруктов и минимум 30 г бобовых, орехов или семян.

В остальном это вполне могут быть вареные крупы, злаки, хлеб из муки грубого помола, отварной картофель (желательно не жареный и не печеный, так как ГИ отварного картофеля — 70, а печеного — 90), макаронные изделия из твердых сортов, бобовые продукты, соя, опять же овощи и фрукты.

Причем, поскольку в любом покупном готовом продукте или полуфабрикате содержится много соли, я рекомендую бессолевой и бездрожжевой хлеб готовить дома. Это очень просто. Без сложных хлебопечек и долгих приготовлений можно испечь вкуснейшие хлебные лепешки с низким гликемическим индексом! (См. рецепты приготовления хлеба № 1–8 в разделе «Рецепты».)

КРАТКАЯ
ИНСТРУКЦИЯ ПО
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
СИСТЕМЫ
ПИТАНИЯ
ДАВИДА (СПД)



Сократа спросили: «В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?»

Сократ ответил: «Дело в том, что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть».

СПД представляет собой систему питания, которая состоит из двух фаз: «активной фазы» и «счастливой фазы». В активной фазе, которая длится 1–3 месяца, человек преодолевает многолетнюю зависимость от четырех «закадычных друзей», открывает для себя новые вкусы, ощущения, обретает новых истинных друзей. Он приучается пить воду в течение дня и во время трапезы, открывает для себя новые, ранее неизвестные продукты, проникается любовью к готовке на пару и на сухой сковороде без масла и незаметно для себя теряет от 3 до 10 кг веса. В счастливой фазе, которая длится всю жизнь, человек наслаждается вкусной едой, здоровьем и молодостью. Вкусной теперь ему кажется в первую очередь... но не будем забегать вперед.

СПД — это не диета, это система питания. Диета в сознании большинства людей — это нечто неприятное, которое начинается, и, слава Богу, когда-нибудь наконец-то кончается. СПД — это изменение восприятия вкусовыми рецепторами, это новая любовь, это новые наслаждения, это танец с продуктами.

Повторюсь, главная цель СПД — преодолеть наркотическую зависимость человека от четырех «закадычных друзей», мы уже знаем каких: жира, сахара, мучных изделий и соли. Мы не разрываем все связи с этими продуктами, мы только отключаем тайную кнопку в нашем мозгу, которой они управляют. А значит, начинаем потреблять их столько, сколько на самом деле требуется организму. Снижение веса, оздоровление, нормализация холестерина в крови и прочие радости являются бонусным призом в награду за наше старание.

Активная фаза

Цель

1. Максимально отучить свои рецепторы от четырех «дружеских» продуктов. А именно: разорвать физиологическую зависимость как минимум от трех из них и психологическую зависимость как минимум от двух из них.
2. Полюбить полезные продукты — обрести истинных друзей.
3. Узнать новые продукты и новые способы приготовления пищи.
4. Научиться пить воду в течение всего дня.
5. Потерять излишек веса: от 3 до 10 кг.

Длительность

1–3 месяца или пока не достигнуты 5 целей.

Нам потребуется

Напольные весы, настольные весы для продуктов, журнал для записей (можно электронный), калькулятор пищевой ценности в Excel (как его получить, см. ниже), двухлитровый графин с водой и красивый винный бокал.

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ В АКТИВНУЮ ФАЗУ

Пункт 1. При приготовлении еды мы полностью игнорируем четырех «друзей», то есть не используем их ВОООБЩЕ. Мы все готовим на воде, на пару, на гриле или сухой сковороде без масла. Вместо хлеба — недоваренные крупы в небольшом количестве (перловка, ячмень, овес, гречка, пр.) и (или) посыпанные отрубями самодельные вкусные горячие лепешки из муки собственного помола.

Более того, если мы хотим добиться уверенного результата, в активной фазе мы исключаем также продукты с высоким ГИ, например картофель.



Десять правил правильного питания по версии СПД приведены в разделе «Рецепты».

Пункт 2. Питаемся 4-дневными циклами: 2 «белковых дня», 1 «углеводный», 1 «смешанный», потребляя менее 1100 ккал в день.

«Белковый день» — это день, когда мы съедаем 150 г белков, 50 г углеводов.

«Углеводный день» — это день, когда мы съедаем 50 г белков, 150 г углеводов.

«Смешанный день» — это день, когда мы съедаем 100 г белков, 100 г углеводов.

Рассчитываем, чтобы в общей сложности наш суточный рацион не превышал 1100 ккал в день.

Пояснение. 150 г белков — это, конечно, не 150 г исходного продукта, это вес именно белков, содержащихся в данном количестве исходного продукта. Скажем, в 100 г рыбы содержится около 20 г белков. Значит, для получения 60 г белков мы должны съесть 300 г рыбы.

Рассчитать пищевую ценность своего суточного рациона и получить варианты суточных рационов для белковых, углеводных и смешанных дней можно с помощью готовой Excel-таблицы. Эту таблицу вышлет почтовый робот, если вы напишете электронное письмо по адресу:



GiveMeCalc@spd1.ru

(разумеется, совершенно бесплатно).

В теме письма укажите через запятую: имя, дату рождения (дд.мм.гггг), пол (м/ж), вес (кг), рост (см), город, страну.

Например: Ольга, 01.01.1980, Ж, 72 кг, 177 см, Новосибирск, Россия.

В теле письма, если хотите, можете описать свою историю, зачем вам этот файл и зачем вы читаете книжку «Теперь я ем всё, что хочу!».

Обсудить СПД и рассказать о своем опыте вы можете в группе: <http://www.facebook.com/groups/269850896463668/>



Указанные количества белков, углеводов и калорий, безусловно, очень индивидуальны и зависят от пола, возраста и веса. Приведенные цифры хорошо показали себя для женщин с весом 50–60 кг. Для мужчин с весом 65–80 кг дневное количество калорий в активную фазу может быть 1200 ккал. По опыту могу сказать: как ни старайся, а съедаешь немного больше калорий, чем планировал, поэтому мне было проще заранее занизить планку на 100 ккал, чтобы застраховаться от мелких шалостей, типа съесть лишние три черносливины. Вы можете скорректировать свои личные нормативы в соответствии с темпами потери веса. Если видите, что за первую неделю вы потеряли килограмм, а дальше вес болтается на одном уровне уже вторую неделю, и если вы хотите похудеть еще, уменьшайте дневной рацион на 100–150 ккал.

Пункт 3. Перед приемом пищи выпиваем 1–2 стакана воды. В течение трапезы пьем воду, минимум 1 стакан. Очень прикольно за обедом наливать воду в большие красивые винные бокалы для бургундского или бордо! Получаешь особое удовольствие! Эстетическое удовольствие от распития воды очень важно!

Пункт 4. Не перекусываем между приемами пищи, а вместо этого пьем воду. ВАЖНО ЗНАТЬ: СОСТОЯНИЕ ЛЕГКОГО ГОЛОДА — ЭТО НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. Если почувствовали легкий голод между приемами пищи — ЭТО ХОРОШО! Идем на кухню и... вместо того, чтобы открыть холодильник, выпиваем 1–2 стакана воды. От 2 стаканов воды чувство голода проходит примерно на час. Радуемся, когда между приемами пищи почувствовали голод! Именно радуемся! Пьем воду и радуемся. Чему радуемся? Тому, что удалось поесть столько, сколько надо, и не более того! Радуемся, понимая, что в эти моменты наш организм восполняет нехватку энергии из лишних жирных кислот в крови, которые образовались после еды, и, значит, завтра утром наше отражение в зеркале будет еще привлекательнее.

Пункт 5. СТАВИМ ЦЕЛЬ: ПОЛЮБИТЬ ОВОЩИ, ПАРОВУЮ РЫБУ И ПР. Когда ешь несоленую еду, паровые или сырые овощи, пресные полуваренные каши, надо

СМАКОВАТЬ ИХ! ИЩИТЕ ТЕ ОТТЕНКИ, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ. Не кривитесь, не подчеркивайте ни вслух, ни в уме, как это для вас невкусно, а наоборот, постоянно прислушивайтесь к своим ощущениям в поисках приятных сигналов. И ОНИ ПОЯВЯТСЯ! ПРИМЕРНО НА 5–7-й ДЕНЬ вы вдруг неожиданно для себя почувствуете приятные и нежные вкусовые сигналы от тех продуктов, которые вы раньше в рот не брали.

Пункт 6. Начинаем заниматься спортом. Теперь я бегаю как минимум 25 минут в день и через день нагружаю мускулатуру около 40 минут. ЭТО ВАЖНО! ИНАЧЕ ПОТЕРЯ ВЕСА МОЖЕТ ПРОИСХОДИТЬ НЕ ЗА СЧЕТ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, А ЗА СЧЕТ МУСКУЛАТУРЫ.

Пункт 7. Ведем журнал. В нем заполняем два раздела: «Мой вес» и «Что я ел». Записываем вес каждое утро после утреннего посещения туалета без одежды до еды и питья. В раздел «Что я ел» вносим список фактически потребленной пищи с расчетом общего количества калорий, белков, жиров и углеводов за сутки. Продукты честно взвешиваем на настольных электронных весах. Ведение этого раздела очень дисциплинирует и обучает со временем определять на глаз вес продукта и его калорийность. Это впоследствии сильно корректирует наше пищевое поведение в гостях и ресторанах 😊. В течение активной фазы раздел «Мой вес» нужно заполнять ежедневно. Для нас журнал и весы — это как для капитана морская карта и GPS.

Голодание

- Валико, ты помидоры любишь?
- Кушат — да, а так — нэт.

Анекдот

Можно долго скрести закрытую дверь, пока не появится дырка, а можно взять ключ и открыть ее.

Если трудно есть вареные пресные овощи, если они вам не нравятся совсем, можно и нужно пробовать их по чайной



ложке. Рано или поздно язык привыкнет, и в половине случаев они полюбятся. Даже если не полюбятся, они просто станут приятно-привычным продуктом, как стакан воды.

Но надо признать, это долгий труд привыкания к полезным продуктам. Параллельно я очень рекомендую попробовать открыть для себя вкус паровых овощей (и паровой рыбы без соли) через уникальные переживания. Через таинственное и интригующее путешествие к глубинам своих чувств — через голодание.

Если вы здоровый человек — сделайте это, и вы не пожалеете! Вы будете взахлеб и с энтузиазмом рассказывать потом своим друзьям, что вы ощущали и как это было просто (или непросто, каждый раз по-разному). Пройдите 36-часовое голодание. А если у вас уже был опыт краткого голодания, то четырехдневное. С обильным питьем. И вы будете гордиться собой. Поверьте, это чувство останется у вас на всю жизнь.

Внимание! Голодание противопоказано больным в случае целого ряда заболеваний. Поэтому, прежде чем голодать, посоветуйтесь с врачом.

Здесь необходимо обязательно отметить, что с медицинской точки зрения голодание — это очень спорный способ воздействия на организм. При всей моей любви к Бреггу должен сказать, что врачи крайне сдержанно, если не сказать негативно, относятся к его методике. Больным диабетом, туберкулезом, гепатитом и некоторыми другими заболеваниями голодание противопоказано!

Но с философской точки зрения, с точки зрения укрощения своих пищевых влечений и привычек голодание — удивительное испытание.

Лично мне после голодания стал нравиться вкус овощей. Цветная капуста, полувареная или немного пропаренная, без масла, без соли, просто кусочек девственно чистой цветной капусты на пару. ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ВКУСНЕЕ после голодания! Или помидор, ошпаренный, со снятой кожей! Трудно представить что-либо восхитительнее после

голодания. Так я понял истинный вкус овощей. И сегодня я говорю без преувеличения: овощи на пару для меня вкуснее жирного соленого овощного рагу.

Нам нужен подобный положительный жизненный опыт, чтобы полюбить вареные овощи на самом глубинном уровне. Моя мама любит рассказывать историю, как сразу после войны, в голод, она видела трофейный фильм «Багдадский вор», где джинн создал из ничего сковородку со шкварчающим маслом, на котором жарилась сосиска. И у полуголодных детишек в зале текли слюнки. Это воспоминание детства навсегда врезалось ей в память, и с тех пор жареное подсознательно ассоциируется с тем волшебством на экране. У меня же вид вареных овощей каждый раз ассоциируется с волшебными воспоминаниями моих выходов из 36-часовых и 4-дневных циклов голодания, и я ем вареные овощи с большим удовольствием!

Итак, здоровые люди могут использовать голодание для того, чтобы в момент выхода зафиксировать любовные чувства к чистым паровым продуктам, сначала к овощам, а потом и к рыбе.

Белковая атака

Можно усилить эффект от активной фазы не только голоданием, но и «белковой атакой» по Дюкану [29].

Интенсивная активная фаза выглядит так. Начинаем с 4-дневного цикла белково-углеводного чередования. На пятый день входим в 36-часовое голодание (или 4-дневное, если раньше был опыт голодания). Выйдя из голодания, проходим углеводный или смешанный день по настроению (желанию). Далее проходим 4–7-дневную строго белковую диету (фаза «Атака» по Дюкану) и потом уже продолжаем 4-дневные циклы углеводно-белкового чередования.



Схемы питания для обычной активной фазы и интенсивной активной фазы

Таблица 1

Обычная активная фаза		Белково-углеводное чередование (БУЧ)
1-й день	«белковый»	
2-й день	«белковый»	
3-й день	«углеводный»	
4-й день	«смешанный»	
5-й день	«белковый»	
6-й день	«белковый»	
7-й день	«углеводный»	
8-й день	«смешанный»	
9-й день	«белковый»	
10-й день	«белковый»	
11-й день	«углеводный»	
12-й день	«смешанный»	
13-й день	«белковый»	
14-й день	«белковый»	
15-й день	«углеводный»	
16-й день	«смешанный»	
17-й день	«белковый»	
18-й день	«белковый»	
19-й день	«углеводный»	
...	...	

Таблица 2

Вариант интенсивной активной фазы		
1-й день	«белковый»	Белково-углеводное чередование (БУЧ)
2-й день	«белковый»	
3-й день	«углеводный»	
4-й день	«смешанный»	
5-й день	голодание	Голодание
6-й день	«смешанный»	Отдых
7-й день	«белковый»	Белковая атака
8-й день	«белковый»	
9-й день	«белковый»	
10-й день	«белковый»	
11-й день	«белковый»	
12-й день	«белковый»	
13-й день	«белковый»	Белково-углеводное чередование (БУЧ)
14-й день	«углеводный»	
15-й день	«смешанный»	
16-й день	«белковый»	
17-й день	«белковый»	
18-й день	«углеводный»	
19-й день	«смешанный»	
...	...	

Далее продолжают 4-дневные циклы «белковый», «белковый», «углеводный», «смешанный» до окончания активной фазы. Активная фаза заканчивается по достижении пяти целей активной фазы.

ВАЖНО ВСЁ ЭТО ВРЕМЯ ПРОДОЛЖАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ (в период голодания — ходьба). И **ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ КАЖДЫЙ РАЗ**, КОГДА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ РУКА ТЯНЕТСЯ К ХОЛОДИЛЬНИКУ ИЛИ ХЛЕБНИЦЕ.

КАКОВА НАША ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ В АКТИВНОЙ ФАЗЕ? ПРАВИЛЬНО! ПРЕОДОЛЕТЬ НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЖИРА, САХАРА, ХЛЕБА И СОЛИ! Взамен этого полюбить нежную вареную рыбу, роскошные паровые овощи альденте и воду, воду, воду!



Сколько я потеряю в весе по такой системе?

Потеря в весе происходит при отрицательном энергетическом балансе, то есть когда вы сжигаете калорий больше, чем съедаете. Если у вас нулевой энергетический баланс, то вы вес не набираете и не теряете. При положительном балансе излишек съеденных калорий откладывается в жировых депо.

Экспериментально обнаружено, что при недополучении 1000 ккал человек худеет на 130 г.

Особо пытливые могли бы спросить: «Если человек худеет за счет жира, а калорийность жира 900 ккал/100 г, то, согласно простой арифметике, он должен был бы худеть на 111 г, так как 111 г жира содержит 1000 ккал? На самом деле в клетке жировой ткани помимо непосредственно жира, то есть жирных кислот, содержится еще вода. Жировая клетка в момент похудения теряет вместе с жирными кислотами также и воду, и таким образом эффективная калорийность жировой ткани составляет не 900 ккал/100 г, а 777 ккал/100 г. Также если не тренироваться, человек начинает худеть не только за счет жировой ткани, но и за счет мускулатуры (белковой ткани), у которой калорийность ниже.

Мы решили, что будем съедать в активной фазе 1100 ккал в сутки. Чтобы посчитать, каков будет дефицит калорий, нужно еще знать, сколько мы сжигаем.

Современный человек среднего возраста и среднего веса без активных занятий спортом и без физических нагрузок на работе может сжигать от 1600 до 2300 ккал в сутки. Сколько калорий в сутки сжигаете вы, можно определить по различным формулам, а лучше экспериментально.

Про себя могу сказать, что при моем весе (58 кг), моем возрасте (44 года), моем характере занятий спортом (2–3 раза в неделю силовые тренировки и несколько раз в неделю бег около 3 км), моем характере работы (документы, письма, переговоры) мой организм сжигает 1700 ккал в сутки. Потребляя 1700 ккал в сутки, я не набираю и не теряю вес (проверял в течение нескольких месяцев).

Допустим, вы весите больше, чем я, и ваш организм сжигает 2000 ккал в сутки. При рационе (то есть если вы съедаете) 1100 ккал в сутки у вас образуется отрицательный баланс в размере 900 ккал в сутки или 6300 ккал в неделю. Это означает, что вы в неделю будете худеть на 0,810 кг или около

того. Если вы худеете меньше, значит, вы нарушаете рацион активной фазы и съедаете больше 1100 ккал в сутки или ваш организм сжигает меньше калорий по жизни (в таком случае мой совет — больше занимайтесь спортом и лучше контролируйте объем и характер съеденного).

Как будет меняться ваш вес при данной схеме питания, если предположить, что ваш организм в обычной жизни при текущей физической активности сжигает 2000 ккал в сутки? Смотрите таблицу 3.

Таблица 3. Таблица снижения веса в интенсивной активной фазе

	(А) Вы сжигаете, ккал	(Б) Вы съедаете, ккал	(В) После пищевого термогеза вашему организму досталось около, ккал	(Г) Энергетический баланс (В) – (А), ккал	Вы похудеете в этот день на, (Г)×0,13/ 1000 кг	Вы похудеете от начала активной фазы на, кг
1	2	3	4	5	6	7
1-й день: «белковый»	2000+	1100+	900	- 1100	0,143	0,143
2-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	0,286
3-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	- 1100	0,13	0,416
4-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	- 1100	0,13	0,546 + 1,0** = = 1,546
5-й день: голодание	1800***	0	0	- 1800	0,234	1,78
6-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	- 1000	0,13	1,91
7-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	2,053
8-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	2,196
9-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	2,339
10-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	2,482
11-й день: «белковый»	2000	1100	900	- 1100	0,143	2,625

1	2	3	4	5	6	7
12-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	2,768
13-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	2,911
14-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	3041
15-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	-1100	0,13	3,171
16-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	3,314
17-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	3,457
18-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	-1100	0,13	3,587
19-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	-1100	0,13	3,717
20-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	3,86
21-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	4,003
22-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	4,133
23-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	4,263
24-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	4,406
25-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	4,549
26-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	4,679
27-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	4,809
28-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	4,952
29-й день: «белковый»	2000	1100	900	-1100	0,143	5,095
30-й день: «углеводный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	5,225
31-й день: «смешанный»	2000	1100	1000	-1000	0,13	5,355

* Таблица составлена в расчете на человека, который потребляет 1100 ккал в сутки и организм которого сжигает 2000 ккал в сутки.

** Отказ от соли приводит к выводу из организма в первые 4 дня около 1 л воды, поэтому к процессу снижения веса жировой ткани добавится еще около 1 кг (иногда больше) от потери жидкости.

*** В дни голодания, как правило, физическая активность снижена, поэтому количество сжигаемых калорий снижается.

Таким образом, за месяц активной фазы при интенсивной схеме питания вы сбросите почти 5,3 кг (при условии, что ваш организм сжигает 2000 ккал в сутки).

Энергетический баланс человека

Мне иногда говорят: «Давид, а я слышал, что если сахар, мясо и хлеб есть по отдельности, то можно много есть и не полнеть».

Я решил разобраться, может ли быть так, что калорийность пищевых продуктов зависит от их сочетания или от времени суток, когда они потреблены.

Вот что выяснилось: организм здорового человека биохимически перерабатывает практически все питательные продукты, которые в него поступили, в CO_2 , H_2O , мочевины, новые клетки своего организма и тепло.

Если не произошло ускоренной эвакуации (рвота, диарея и т.п.), то в кале здорового человека обнаруживается всего 5% белков, углеводов и жиров от потребленного объема (если не считать неперевариваемую часть пищи, то есть волокна, жесткую кожуру фруктов, хитиновый покров моллюсков и пр.). А 95% пищевой ценности съеденных белков, углеводов и жиров после обработки в желудочно-кишечном тракте попадают в кровь. Из тех питательных продуктов, которые попали в кровь, мы перерабатываем практически все на 100%. В моче здорового человека обнаруживаются только следы белков, жиров и сахара. Фактически их там по нулям.

То, что покидает наш организм с мочой и продуктами дыхания, не содержит питательной и энергетической ценности.

А с точки зрения закона сохранения энергии это значит, что 95% того, что мы съели, выпили и вдохнули, было израсходовано на:

- а) **основной обмен**, то есть на нужды поддержания жизнедеятельности, обмена веществ, работы внутренних органов, на функционирование нервной системы и т.п. при обычном суточном температурном режиме, при этом вырабатывается определенное количество тепла, которое излучается в атмосферу;



- б) **пищевой термогенез** — энергию, необходимую для процессов метаболизма съеденной пищи (своего рода КПД пищи);
- в) **механическую работу** наших мышц (занятия спортом, физическую работу, поддержание позы тела и т. п.);
- г) **пополнение запасов** энергии в организме, в первую очередь в **жировых депо**.

Таким образом, товарищи, правда заключается в том, что все, что наш организм не потратил на основной обмен, и все, что мы не отработали мускулами, по большому счету откладывается в подкожный жир. И наоборот, независимо от состава пищи терять вес мы будем только при условии, что количество калорий в нашем рационе меньше количества калорий, требуемых для основного обмена и потраченных на физическую работу.

Сказанное верно с поправкой на пищевой термогенез. Если у жиров и углеводов пищевой термогенез не очень высокий (2–10% энергии уходит на метаболизм), то у белков пищевой термогенез достаточно высокий — 25%. Иными словами, из 4 калорий съеденных белков 1 калорию мы тратим на метаболизм этих белков. С этим связан тот факт, что, потребляя 1100 ккал в белковый день, мы получаем не 1100 эффективных ккал, а 825, что заметно увеличивает дефицит энергии и, соответственно, увеличивает скорость потери веса.

Однако я пока не нашел достоверных данных о том, что совместное или раздельное потребление продуктов заметно влияет на их пищевой термогенез. Хотя в некоторых статьях и заявлено, что перец чили и другие приправы повышают пищевой термогенез, но я сомневаюсь, что это влияние заметно. Поэтому пока мне известно, что влиять на скорость похудения можно лишь тремя путями: а) уменьшением общей калорийности рациона; б) временным увеличением количества белков в рационе (повышенное содержание белков в рационе в течение длительного времени может быть вредно); в) увеличением физической активности.

Так что, когда мне говорят «А я читал, в меде много полезного. И в орехах. И в хлебе много полезного. И в селедке

много ненасыщенных жирных кислот. А фруктов можно есть вообще неограниченно. А картофель — это источник витамина В. Давид, ты что против оливкового масла? Это же секрет долголетия!», я отвечаю:

«Друзья, дорогие мои, в том, что питание должно быть разнообразным и полноценным, вы абсолютно правы, но также помните, что питание должно быть умеренным. Если вы к обычному своему дневному рациону летом добавите полкило самых полезных в мире фруктов (и при этом не снизите потребление остальных продуктов), то обязательно наберете подкожный жир. В пяти столовых ложках меда с орехами содержится 600 ккал, что для многих превышает 1/3 дневной потребности в энергии, и, принимая такое народное лекарство целую неделю в дополнение к своему обычному рациону, вы вполне можете пополнить за эту неделю на полкило».

Неужели можно вкусно питаться по такой системе?

О, да! Рассказываю. Покупаете охлажденную свежую дораду, кладете на дно кастрюли хрустящий лист салата айсберг, на него кладете дораду. В пузо дорады предварительно закладываете разную свежую зелень, можно укроп, кинзу, базилик, зеленый лук, петрушку, эстрагон — все, что нравится, в любых сочетаниях и каждый день по-разному, или вообще ничего не закладываете, или посыпаете сухим орегано или шафраном. Далее наливаете в кастрюлю немного воды (максимум сантиметр от дна), накрываете крышкой и варите 15 минут после того, как вскипела вода. Снимаете с огня, но оставляете под крышкой еще на 5 минут, пока накрываете на стол. Подаете прямо в кастрюле, чтобы все увидели красоту! К рыбе подаете порванный руками свежий салат (айсберг, ромейн и т.п.), поливаете салат лимонным соком, рядом на тарелку выкладываете помидор черри, кусочек персика, клубнику и ложку недоваренной перловки. В качестве соуса к перловке и рыбе можно использовать обезжиренный мацони, кефир или простоквашу.





А далее миллионы вариаций! Можно готовить шпинат с яйцом, при подаче поливать мацони с чесноком. Можно готовить печеные баклажаны со свежим краснодарским луком. Можно есть сашими из свежей семги, только не увлекаться соевым соусом, а во время активной фазы лучше вообще без него, просто с васаби. Кстати, васаби потрясающе вкусен с паровыми овощами. «Ткемали» также прекрасен и с овощами, и с рыбой, и с куриной грудкой. Попробуйте китайские черные яйца! Главное, не нюхать, а смело есть. Можно для начала капнуть на яйцо соевого соуса. Но впоследствии вместо соевого соуса использовать тот же васаби.

Если мы сегодня хорошо себя вели, то можно после обеда полакомиться десертом: добавляем в обезжиренный творог сухие отруби, немного порезанной соломкой кураги и чернослива, чуть-чуть изюма, чуть-чуть порезанного кубиками свежего фрукта (персик, нектарин, груша, яблоко, клубника, но не банан, так как он очень калорийный). Подаем в красивой креманке, сверху выкладываем пару ягод черники, втыкаем половинку пластинки цельнозерновых хлебцев (это 15 ккал).

Мясо, как белковый продукт, старайтесь заменять свежей рыбой. Но если очень хочется, то можно и мясо. Покупайте постную говядину, например вырезку (филе-миньон), и готовьте ее на гриле или запекайте в духовке.

В период активной фазы ни в коем случае не жарьте на масле. Вообще ничего не готовьте на масле в этот период. Вместо жарки на масле делаете так: разогреваете духовку, выкладываете на пергаментную бумагу нужные продукты (мясо, творожные сырники, рыбные котлеты, куриные котлеты, овощи, креветки и пр.) и включаете верхний гриль. Ноль граммов масла, но по вкусу не хуже жареного.

На новой антипригарной сковороде тоже можно многое жарить без масла. Так я готовлю яичницу, те же творожники, креветки, котлеты. Рекомендую еще один прием жарки: можно выложить на сухую раскаленную сковороду кусок пергаментной бумаги, а сверху сразу положить то, что собираетесь жарить (только не продукт, который при жарке выпускает воду).



И все же, лучше всего вареная и паровая еда. Это очень-очень вкусно.

Десятки рецептов и сотни их вариаций, а также 10 принципов правильного питания вы найдете в конце этой книжки.

А как же рестораны?

В рестораны ходите смело! Выбираете из меню блюда из свежей (не маринованной) рыбы или креветок, курицы, цельного мяса, но просите официанта приготовить либо на пару, либо на гриле, причем не класть соль и масло, а все полагающиеся соусы подать отдельно. Чтобы официант не подумал, что слова «не класть» означают «не класть много», скажите, что у вас аллергия на масло и соль, то есть «вообще не класть».

Заказывая салаты, также просите все заправки подавать отдельно. Ни в коем случае не говорите «не кладите заправку», от этих слов у официанта и повара происходит короткое замыкание в мозгу, пожалейте их, попросите подать заправки отдельно и оставьте их врагам.

А можно ли пить воду во время еды?

Каждый из нас многократно слышал рекомендации пить 1,5–2 л воды в день. Почему это важно, особенно в тот период, когда человек хочет похудеть или очистить организм?

1. Недостаток питья в период похудения и очищения организма вреден и снижает эффективность диеты. В своей книге «Я не умею худеть» Дюкан пишет: «Диета, которая не включает достаточного количества воды, не только неэффективна, но и приводит к накоплению в организме вредных веществ. Чтобы максимально расправиться с жировыми запасами, важно научиться выводить их из организма как отработанные вещества. Не пить воду и не выводить токсины не только опасно для организма, но может уменьшить или попросту заблокировать потерю веса и свести на нет все ваши усилия. Потребляя большое количество белковой пищи, необходимо пить не менее 1,5 л воды в день» [29].



2. Вода утоляет голод. Употребление воды каждый раз, когда человек испытывает легкое чувство голода, значительно облегчает жизнь. Употребление стакана воды до, во время и после трапезы (то есть всего 3 стакана за обед) ускоряет насыщение и как следствие снижает количество потребляемой пищи.
3. Независимо от диет потребление воды от 1,5 л в день снижает обезвоживание клеток и старение организма и в частности кожи.

Но немногие из нас соблюдают эту норму. Я попытался проанализировать причины.

Мои знакомые высказывали следующие сомнения:

1. Не повредит ли это моим почкам?

По этому поводу Дюкан пишет: «В моей медицинской практике у меня было около 60 больных, предрасположенных к подагре и почечным камням, которые подвергались белковой диете и увеличили ежедневное потребление воды до 3 л. Те, кто принимал лекарства, продолжили их принимать, остальные же так и не начали медикаментозное лечение. Ни разу за все время диеты содержание мочевой кислоты не увеличилось, а у трети больных даже понизилось. Поэтому очень важно пить больше воды, когда вы потребляете пищевые продукты с высоким содержанием белка, особенно в течение первого этапа моей диеты. Представляется удобный случай для сплетников и ворчунов, намекающих на то, что белковая диета чревата неприятными последствиями для почек. Те же враги белковой диеты продолжили свое наступление, утверждая, что даже вода может оказаться токсичной для почек в дозе 1,5 л в день! За 30 лет врачебной практики и ежедневного использования моей диеты я всегда настоятельно советовал своим пациентам пить как минимум 1,5 л воды в день, и мне никогда не приходилось усомниться в правильности даваемых мною рекомендаций» [29].

2. Если я не хочу пить, значит, мне это не надо

Если вы не испытываете жажду в течение дня, это не значит, что ваш организм не обезвоживается. Как правило, отсутствие желания пить в течение дня связано, во-первых, с притуплением чувства жажды; во-вторых, с тем, что в половине случаев человек воспринимает пустоту в желудке как чувство голода и удовлетворяет его едой, в то время как на самом деле организму требовалась вода. «Тысячи повседневных забот притупляют естественное чувство жажды, а затем подавляют его полностью. Проходят дни и месяцы, чувство жажды исчезает и перестает играть свою роль предупреждения об обезвоживании тканей. У женщины мочевого пузыря более чувствителен и меньше по размеру, чем у мужчин, поэтому многие из них стараются пить поменьше, не имея возможности постоянно ходить в туалет во время работы, находясь в общественном транспорте или просто потому, что у них аллергия на общественные туалеты», — пишет Дюкан.

3. Я слышал, что во время еды пить воду вредно для желудка

Дюкан пишет по этому поводу однозначно: «Пейте много воды во время еды. Благодаря заявлению неизвестного происхождения и его проникновению в коллективное сознание возникло неоправданное мнение, что пить воду во время еды вредно. Это клише не только смешно и необоснованно, но и неверно. Пить во время еды, особенно тучным людям, очень полезно по трем причинам:

- вода дополнительно наполняет желудок и вызывает чувство сытости;
- вода на некоторое время останавливает поглощение твердой пищи, эта пауза дает время для химической реакции насыщения, питательные вещества попадают в кровь и мозг, и появляется чувство утоления голода;
- холодная или даже прохладная вода снижает общую температуру пищи в желудке, которая должна быть нагрета до начала всасывания, а это дополнительный расход калорий.



На практике, чтобы в полной мере воспользоваться преимуществами воды, желательно выпивать большой стакан холодной воды перед едой, второй — во время еды и третий — прежде чем встать из-за стола» [29].

4. Приходится часто бегать в туалет

Это правда. И это действительно иногда создает технические сложности. Особенно в московских пробках. Ответ один: с частыми походами в туалет нужно смириться, а перед долгими поездками ограничивать объем потребляемой жидкости.

Бывает ли полезным junk-food?

Неужели теперь мы не сможем наслаждаться любимым кино, одновременно поедая что-нибудь вкусненькое? Можем! Только не кидайте в меня камни сразу, а сначала попробуйте метод изложенный далее. Вместо чипсов, печений, орешков, семечек и прочей очень калорийной «никчемной еды» (так иногда переводят junk-food) поставьте перед собой большую салатницу с разорванными листьями салата айсберг, винные бокалы и графин с водой. Вместо салата айсберг можно использовать другие овощи: цветную капусту или листья обычной белокочанной капусты. Или порежьте брусками морковь или болгарский перец. И поверьте, во время домашнего киносеанса эта еда пойдет на ура!

А еще так можно приучить детишек есть овощи. Когда они смотрят своего «Спанчбоба» или «Принцессу Холли», положите перед ними тарелку с овощами, и они их съедят вместо сладостей. Очень хорошо работает, как я это называю, «веджи-графика». Это когда вы собираете на тарелке из кусочков овощей различных зверюшек или рожицы. А можно выложить брусочками морковки башенку (помните, как выкладывают колодец из дров, когда разжигают костер?).



В крайнем случае иногда можно побаловать себя самодельным попкорном. Приготовьте попкорн в микроволновке без добавления соли и масла. Хотя у попкорна высокий ГИ, но по весу он очень легкий ☺. В одном стакане попкорна будет грамм 10. В сумме калорий будет немного, а вкуса и объема — о-го-го.

РЕЗУЛЬТАТ АКТИВНОЙ ФАЗЫ

Если мы соблюдаем дневную норму калорийности, пьем воду, тренируемся и пр., то начинаем немедленно терять в весе. За первую неделю можно потерять до 2 кг и далее, как часы, начинаем терять по килограмму в неделю. Если теряем медленнее, можно понижать дневную норму калорийности.

В активной фазе тело приобретает фантастическую легкость! На 4–6-й день мы начинаем ощущать пьянящую свободу от жира. Уже начинает вырабатываться привычка к воде, 2 часа не попили воды — сухость во рту, срочно идем пить воду!

На 4–5-й день появляются первые ласточки «изменения вкусовых рецепторов»: то, что раньше вызывало отвращение (скажем, вареный цукини), теперь будет съедено без всяких отрицательных эмоций! Ура! Нужно запомнить этот момент! Все время стремимся пробовать то, что вызывало отвращение. Пусть чайную ложечку, но нужно попробовать и распробовать. Нужно положить в рот чайную ложку вареного шпината, политого мацони, прислушаться к вкусу и с открытым сердцем (не гримасничая) задать себе вопрос, почему эта комбинация нравится Давиду и еще миллионам людей в мире? И так нужно делать каждый день, пока язык не привыкнет к этому вкусу. Могу поспорить, уже через 2–3 недели многие из ранее ненавистных продуктов начнут на самом деле нравиться!

А если у меня не получается?

Если в течение активной фазы у вас не получилось полюбить вареную рыбу и вареные овощи, то битва еще не выиграна. Вы не сможете всю оставшуюся жизнь заставлять себя есть полезную пищу. А значит, вы вернетесь к нездоровой еде, вернутся все потерянные килограммы, таблетки, болячки, и вы не заработаете себе годы активной, здоровой и счастливой жизни в будущем.

Если не получилось полюбить вареные овощи, то продлите активную фазу до тех пор, пока не начнете получать удовольствие от свежего салата айсберг, цветной капусты на пару, печеных на костре баклажанов, паровой или припущенной в белом вине речной форели.



Счастливая фаза

Цель

Жить счастливо, есть что хочешь, быть в прекрасной физической форме, иметь красивое тело, не болеть и не зависеть от таблеток, работать, отдыхать, путешествовать, жить активной насыщенной жизнью!

Нам потребуется

Напольные весы, журнал (можно электронный).

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ В СЧАСТЛИВОЙ ФАЗЕ

Ведем раздел «Мой вес». Как обычно, делаем это после утреннего посещения туалета без одежды до еды и питья. Раздел «Мой вес» нужно заполнять ежедневно в течение первого месяца счастливой фазы, а затем, если мы видим, что с переходом в счастливую фазу вес не поплыл вверх, мы можем переключиться на измерения раз в неделю, а затем раз в месяц.

Записи в раздел «Что я ел» рекомендую вносить пару раз в месяц, даже если вес остается стабильным. Это помогает не растерять навыки определения калорийности пищи, а также определить свой здоровый энергетический рацион.

Если нам удалось достичь безразличия, а может, в какой-то мере отвращения к жиру, сахару и соли, то мы едим что хотим почти без их использования. Просто потому, что мы больше не испытываем потребности в использовании жира, сахара и соли. Сам факт исключения данных продуктов из рациона, помноженный на любовь к овощам и привычку к воде, приводит к тому, что мы теперь без каких-либо усилий и ограничений потребляем заметно меньше калорий, наш организм продолжает очищаться, а здоровье — крепнуть на глазах.



Что касается мучных изделий, то здесь мы не ставим цель достичь отвращения к ним, это невозможно и не требуется. Важно избавиться от рабской зависимости, если она была, от белого хлеба, ватрушек, пончиков, пасты, печений, бубликов и прочих «очччень вкусных» крахмалистых продуктов; зависимости, которая приводила к их безудержному потреблению или к депрессиям, когда мы почему-либо переставали их потреблять.

Некоторые люди, например мой отец, меньше чем за месяц разорвали многолетнюю связь с мучными продуктами. Но некоторым это дается крайне нелегко.

В случае мучных и вообще крахмалистых продуктов активная фаза позволит нам безболезненно перейти на потребление углеводных продуктов с низким ГИ: вместо белого пшеничного хлеба мы теперь с удовольствием потребляем бессолевые и бездрожжевые лепешки из муки грубого помола, вместо жареной картошки можем с удовольствием съесть вареную и т. п.

Надо признать, что в реальности мы вряд ли достигнем отвращения ко всем четырем «закадычным друзьям». Лично у меня отвращение возникло к жиру и соли. С картошкой мы разошлись, хотя приятельские отношения остались. А к хлебу и сахару я до сих пор испытываю влечение. Признаться, я по-прежнему испытываю почти наркотическую зависимость от сахара в форме шоколадных конфет, имбирных или ореховых печений.

Что же делать, если к каким-либо продуктам у нас сохраняется сильная привязанность?

Тут на помощь приходит методология Дюкана в фазе «Закрепление»: в неделю вы можете себе позволить два приема пищи, которые Дюкан называет пиром или праздничным обедом (речь идет об ОДНОМ приеме пищи, а не о целом дне!). В такой прием пищи вы можете себе позволить все, что вам хочется! Очень важно не устраивать пиры два дня подряд! Но взамен обязательно: 1 раз в неделю (например, в четверг) вы должны устроить либо ДЕНЬ ЧИСТЫХ БЕЛКОВ, либо, в моей вариации, просто разгрузочный день,

когда вы питаетесь как обычно, но с калорийностью рациона заметно менее 1100 ккал. Смысл белкового дня в том, что, потребляя весь день только белковую пищу без хлеба, жира, овощей, соли и прочего, человек, как правило, съедает меньше своей энергетической нормы. Психологически для многих есть весь день формально без ограничений рыбу, мясо, яйца и обезжиренный творог проще, чем ограничить себя в количестве.

Что касается наркотической зависимости от сладкого, то выручает черный шоколад. Австралийские ученые установили [13], что 20 г черного шоколада в день позволяют впрыснуть в наш мозг такое количество «гормона счастья» серотонина, которое успешно снижает дискомфорт от отсутствия сахара в остальное время и в среднем уменьшает количество калорий, полученных от слабо контролируемых мелких «перехватов чего-нибудь вкусенького».

Резюме

В период счастливой фазы, пока вы все еще чувствуете остаточную психологическую и физиологическую зависимость от наиболее стойких «дружеских» продуктов, вы временно ограничиваете потребление этих продуктов во все дни недели, кроме двух пиров, когда вы разрешаете себе съесть их. Если у вас на неделе состоялся «пир», вы обязаны провести 1 день на выбор либо на строгой белковой пище, либо с низкокалорийным дневным рационом.

И при этом вы, конечно, соблюдаете норму потребления воды: 1 стакан в час (всего около 2 л в день) — и помните, что важно между трапезами ощущать легкий голод. Чувство легкого голода вы гасите стаканом воды. Это должно стать вашей привычкой на всю жизнь! Так же как и посещение спортзала минимум три раза в неделю.

РЕЗУЛЬТАТ СЧАСТЛИВОЙ ФАЗЫ

Мы продолжаем терять по 1 кг в месяц еще 2–3 месяца, потом организм приходит к естественному балансу, и вес стабилизируется. Наш организм омолаживается на глазах. Мы это реально ощущаем каждый день! Лично я сейчас в 44 года вешу столько, сколько весил на 1-м курсе МФТИ. И чувствую себя на 18 лет! При этом мышечной массы у меня сейчас заметно больше (заметно — в прямом смысле!). Продолжая заниматься в спортзале, я предполагаю, что в ближайшие месяцы наберу пару килограммов, но только за счет мускулатуры.

ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ,
КТО НЕ УВЕРЕН,
ЧТО ПРИШЛО
ВРЕМЯ МЕНЯТЬСЯ



Вопрос: сколько психоаналитиков нужно, чтобы сменить перегоревшую лампочку?
Ответ: достаточно одного. Главное, чтобы лампочка этого хотела.

Анекдот

Рассказывая о данном способе питания, я достаточно часто встречаю собеседников, которые не мотивированы на изменения в своей жизни. Собственно, зачем далеко ходить. Все мои домочадцы (кроме моего отца) восприняли в штыки идею перейти на новую систему питания. Для их убеждения мне потребовалось от нескольких часов до нескольких дней разговоров и рациональных доводов. Но результат превзошел все ожидания. И сами они сегодня активно пропагандируют эту систему питания среди своих друзей. С тех пор на СПД перешло много людей, в том числе тех, кто был ярким противником каких-либо диет и ограничений в еде. В этой главе я приведу два часто задаваемых вопроса и мои ответы на них.

— Давид, пойми, мне не нужны никакие диеты. Я прекрасно себя чувствую, меня устраивает мое здоровье, уровень холестерина и моя фигура. Ну да, ну сказал мне врач не есть жирного, ну я и не ел его целый месяц (чуть не умер без котлет). Вчера проверялся, холестерин в норме. Давление уже не проверял недели три. А живот? Девушки любят мужчин в теле. Я с детства ел жареную картошку, блины, чипсы и не собираюсь от них отказываться. Все вокруг едят, и ничего. Отстань, у меня все нормально.

Что я могу ответить? Представьте, человек всю жизнь прожил в глубокой подземной пещере, обжился, быт наладил кое-как, свечку где-то нашел. Думает, это и есть человеческое счастье. Как было бы трудно его убедить все бросить, преодолеть 100 препятствий и выползти на поверхность. Он ведь даже не подозревает, что за пределами его пещеры существует голубое небо, деревья, летнее солнце, весенний ветер, зеленая травка...

Таким людям я отвечаю: чтобы понять, хочешь ты жить по-другому или нет, ты должен хоть на денек выбраться из своей пещеры. Я пытаюсь их убедить просто попробовать. На самом деле эти люди, конечно же, лукавят по поводу своего здоровья и фигуры. Они отлично понимают, что не все у них нормально. И еще лучше понимают, что если даже им терпимо так жить сегодня, то лет через 10 проблемы с сердцем (желудком, печенью, почками и др.) могут стать неразрешимыми.

Я говорю им: «Ну попробуй вылезти из своей пещеры, это совсем не страшно, поверь. Не понравится, никто тебя держать не будет, залезешь обратно, будешь снова есть свои оплывшие жиром котлеты». И некоторые соглашаются попробовать! И могу сказать одно: из тех, кто попробовал, еще ни один не остался недоволен... Некоторые остались довольны навсегда. Бывает, забегут к себе в пещеру ненадолго. Тянет. И это понятно, все-таки целая жизнь там прошла. Но, что характерно, почти все признаются, что каждый раз, когда они заходят в пещеру, им там плохо, потому что организм уже изменился, и они выбегают обратно на волю.

Про себя я могу сказать точно. Физиологически я полностью отвык от жира, масла и жаренных на масле продуктов. Но психологически — не тут-то было! При виде котлеты в сознании проносятся воспоминания детства. Но если я пробую такую котлету, я осознаю, что мне НЕ ПРАВИТСЯ ТО, ЧТО ОНА ЖИРНАЯ, И ОНА МНЕ КАЖЕТСЯ ЖУТКО ПЕРЕСОЛЕННОЙ.

— Я хочу начать жить по-новому. Но я не могу справиться с собой. Ведь так приятно прийти вечером домой или в ресторан, поесть вкусного мяса с картошкой или спагетти. А сладкое! Какие восхитительные десерты мы пробовали в Вене! Как можно устоять перед всеми соблазнами? Я никогда не смогу отказаться от тортов, от селедки и чипсов, от жареной картошки, хлеба и котлет. И что же мне делать?

Не нужно от этих продуктов отказываться навсегда. Отказаться от них нужно только на время активной фазы. Далее или вы их разлюбите, или вернетесь к этим продуктам, но принципиально на новом уровне их восприятия.



Зависимость бывает двух типов: физиологическая и психологическая.

Одного-двух месяцев воздержания, как правило, достаточно, чтобы разрушить физиологическую зависимость от почти всех четырех «друзей». У каждого по-своему. Как я уже говорил, лично мне легче далось отвыкнуть от соли, жира и сахара, но от хлеба я так пока и не отвык. А моему отцу наоборот, легко было отказаться от хлеба. (Кстати, это объяснимо: он родился и до 16 лет рос в Китае, где не едят хлеб, и поэтому сейчас, в 70 лет, он с легкостью за две недели перестал испытывать потребность в хлебе.)

Однако от психологической зависимости избавиться гораздо сложнее. Иногда на это уходят годы. Именно поэтому Дюкан предлагает 1–2 раза в неделю при необходимости устраивать «пиры», когда формально разрешены все продукты. Взамен требуется 1 день в неделю, когда разрешены ТОЛЬКО белковые продукты. В реальности во время «пира», хотя и разрешены все продукты, мы не особо пользуемся своей свободой. Во-первых, мы теперь пьем много воды перед обедом и во время обеда, с удовольствием едим зеленые салаты и таким образом в значительной мере наедаемся полезными и вкусными продуктами. Во-вторых, когда мы-таки пробуем, скажем, жирную пищу, то обнаруживаем, что нам она уже не нравится на физиологическом уровне. Нам не нравится, когда жир растекается по языку и губам. Нам не нравится его вкус. И мы автоматически фиксируем негативный опыт по отношению к этим продуктам. Это помогает со временем отвыкнуть от них совсем.

В отношении «дружеских» продуктов, от которых все еще сохраняется как физиологическая, так и психологическая зависимость, «пиры» помогают нам удерживать свои чувства в узде в остальные дни недели. Во время «пира» можно съесть немного все еще любимого «дружеского» продукта, ничего страшного. Лично мне в эти дни достаточно самого осознания, что сейчас я могу съесть хлеба, но, как правило, не пользуюсь этим правом.

Трудно или почти невозможно отказаться от чего-нибудь навсегда. Можно отказаться на время. А за это время, глядишь, и желание испарится.

ВСЁ ЛУЧШЕЕ —
ДЕТЯМ!.. ИЛИ...
ВСЁ ВРЕДНОЕ —
ДЕТЯМ?



Смертельная эпидемия

Если бы мы знали, что среди наших детей распространяется болезнь, которая поражает их в самом раннем возрасте, наносит непоправимый вред здоровью и в итоге служит причиной преждевременной смерти, и если бы мы также знали, что эта ситуация полностью предотвратима, неужели мы не сделали бы все, что в наших силах, чтобы остановить эпидемию?

Факт состоит в том, что эпидемия существует. Она связана с потреблением нашими детьми дешевых изделий общепита, продуктов интенсивной обработки (*highly-processed food*), потреблением жирной, соленой, сладкой еды и мучных продуктов, к которым дети привыкают с раннего возраста (иногда с 2 лет) так сильно, что уже в 3–5 лет их бывает крайне трудно от этих продуктов отучить, а с 6 лет и до зрелого сознательного возраста уже почти невозможно...

Во многих европейских странах закон обязывает производителей продуктов маркировать не только изделия, включающие ГМО, но в некоторых случаях маркировать так называемый «junk food» (чипсы, крекеры, соленые орешки и пр.), а также имеют строгие правила, регулирующие то, какие продукты и напитки можно рекламировать детям.

По мнению известного писателя-публициста и профессионального консультанта по проблемам питания Кристин Вартман тому есть веские причины [28]. Исследования показывают, что так называемые «Big Food» — пищевые корпорации — агрессивно рекламируют вредную еду детям так, что дети начинают испытывать лояльность к бренду. Более того, они начинают узнавать тот или иной бренд еще до того, как начинают говорить! Исследования, опубликованные в журнале *Social, Cognitive, and Affective Neuroscience*, демонстрируют, что дети в возрасте 1-2 года узнают логотип «Макдоналдс» — две желтые арки — задолго до того, как начинают узнавать букву М. После изучения 100 брендов исследователи University of Missouri-Kansas City и University of Kansas Medical Center выявили, что дети чаще выбирают продукты знакомых брендов и что большинство этих продуктов имеют повышенное содержание сахара, жира и соли.

И даже хуже. Аманда Брюс сообщает, что демонстрация данных логотипов вызывает у детей возбуждение в тех зонах коры головного мозга, которые также отвечают за наслаждение, — зоны, связанные,

в частности, с ожирением и разными типами зависимостей, включая зависимость от наркотиков. Прямые исследования на крысах, опубликованные в журнале *Current Biology*, подтверждают этот факт — пищевые продукты интенсивной обработки действительно вызывают зависимость и абстинентное состояние (у наркоманов это называется «ломка») при переходе на другие продукты.

Диабет, а также высокий уровень холестерина, высокое давление, болезни сердца становятся шокирующе частым явлением среди детей и подростков. И сегодня известно, что это является следствием неправильных пищевых привычек.

За последние 15 лет процент новых случаев заболевания среди детей диабетом второго типа, ранее считавшегося болезнью взрослых, взлетел с 3 до 50%. Сегодня в США примерно 12,5 млн детей в возрасте от 2 до 9 лет страдают ожирением. Эта цифра выросла в три раза по сравнению с 1980 годом, и исследователи с грустью сообщают, что заметная часть этих детей не переживет своих родителей.

Дети, страдающие ожирением, не только проживут в среднем меньше своих сверстников, но они в среднем меньше добьются в жизни. Исследование, опубликованные в *Pediatrics* [30], обнаружило, что подростки с метаболическим синдромом (предвестник диабета, включающий повышенный уровень глюкозы в крови, малый уровень «хорошего холестерина», повышенное содержание триглицеридов, брюшное ожирение и высокое кровяное давление) имели заниженные оценки в тестах на умственные способности и слабые способности к чтению и математике. Томографические снимки головного мозга этих детей демонстрировали уменьшенный размер гипоталамуса — части головного мозга, вовлеченной в механизмы памяти.

Сегодня уже не вызывает сомнения, что пищевая индустрия меняет наших детей, формируя их вкусы и делая их зависимыми от сладкого, жирного и соленого на всю жизнь. Несмотря на то, что представители пищевой промышленности утверждают, что, рекламируя детям свои продукты, они стремятся достичь только узнаваемости товарной марки, исследования, опубликованные в журнале *Appetite* [31], показывают, что пищевая промышленность по факту *меняет вкусы детей*, отучая их от натуральных продуктов и приучая к продуктам интенсивной обработки, к тому, что исследователи называют «Sugar-Fat-Salty».



Добро пожаловать, или Посторонним вход запрещен

Но как же быть нам, родителям, в такой ситуации? Молча наблюдать, как окружающее общество и индустрия питания делают наших детей «наркоманами»? Давайте зададим себе честный вопрос. Кто на самом деле первым дал попробовать пищевой «наркотик» своему ребенку в два-три года (или даже раньше)? Сладкий компот, сладкий чай, сладкий морс, жаренный на масле блин с тающим сверху кусочком сливочного масла и вареньем, жаренный на масле творожник, конфету, кусочек сдобной булочки с маслом и сахаром, жареную котлету, сосиску, бутерброд с вареной колбасой, торт с кремом, борщик (естественно, подсоленный, а как же иначе, иначе он же невкусный), с кусочком белого хлеба (а как же без хлеба!), жареную картошку, макароны с маслом и сыром. Знакомо?

Кто может признаться, что не давал этого своим детям? Кто может сказать, что не подсаливает еду детям? Мы же до сих пор думаем, что сахар полезен для мозга, что сливочное масло нужно давать детям и что если не посолить, то дети суп ва-а-а-ще есть не будут никогда и что обед без хлеба на столе — это не обед, и мы подсовываем детям кусок хлеба даже тогда, когда они нас об этом не просят. Да-да, не просят. Мы просто забыли то время, когда ребенку было меньше 2 лет и он не просил дать ему хлеба. Теперь-то, уже трех-четырёхлетний, он не может помыслить обеда без хлеба и устроит скандал, если белого хлеба ему не дадут.

Друзья, читайте материалы ВОЗ, материалы международных исследований. Сахар (белый, коричневый, не важно), добавленный в пищу и напитки, не нужен человеческому организму ни в каком количестве. Сахаридов, уже содержащихся во фруктах, овощах и других натуральных продуктах, достаточно для нашего организма и организма наших детей. Соль, добавленная в пищу, — это вред. Соли, содержащейся в натуральных продуктах, достаточно для нашего организма и организма детей. Насыщенный (т.е. животный) жир, включая сливочное масло, — это вредный продукт, и он не нужен нашему организму ни в каком количестве. Нашему организму нужно немного (около 10 г в день, 1 столовая ложка) ненасыщенных жиров, это, в частности, растительные масла и жир, входящий в рыбу и оре-

хи. Мучные изделия из муки мелкого помола обладают очень высоким гликемическим индексом, способствуют ожирению и вызывают привыкание. Это научная, доказанная правда. И давайте наконец-то сломаем стереотипы о питании и перестанем подсаживать собственных детей на эти «тяжелые наркотики», которые будут преследовать их всю жизнь.

Как же кормить детей? Просто! Натуральными продуктами. Не подсаживая. Исключив максимально насыщенные жиры. Не соблазняя их булочками и хлебом. Не подслащивая напитки и еду. Думаете это невозможно? Я тоже так думал.

Мое понимание того, что нужно не только изменить собственные пищевые привычки, но также нужно перестать прививать их детям, пришло не так давно, когда младшему сыну было 2 года, а дочке 5 лет. Слава Богу, мне удалось убедить в верности данного подхода не только супругу (она — человек новой формации, перечитала материалы, которые я привожу в этой книге, и быстро перешла на мою сторону), но и остальных домочадцев, включая няню и бабушек. Убедить всех, что больше не нужно детям солить суп и не нужно мазать маслом хлеб и вообще не нужно ставить хлеб на стол, тем более что дети об этом не просили, оказалось не так просто.

Разумеется, ни няня, ни бабушки никогда и в мыслях не могли пожелать зла своим деткам. Просто они длительное время находились в добро-совестном неведении относительно соли, сахара и жира и искренне считали, что хлеб с маслом и чай с сахаром идут детям на пользу. А как приятно побаловать любимых детей шоколадными конфетами, сдобными булочками, сахарным печеньем или картошкой фри! И причем не один раз в день. Попытки подсунуть iPad с открытой статьей о вреде насыщенных жиров, сахара и соли результатов не приносили. Такова уж правда жизни, что многие из нас с трудом отказываются от привычных суждений, ссылаются на опыт прабабушек и аргументируют тем, что «ну как лишить детей радостей жизни», или «а вот оленям специально соль дают». Признаюсь, что первую версию этой книги я написал в большой степени для того, чтобы убедить самых родных и близких мне людей в том, как нужно питаться и какие пищевые привычки нужно передавать детям.



Как мы отучали детей от ненужных продуктов?

Постепенно. Мы постепенно перестали добавлять сахар, соль в еду, мы перестали класть на стол хлеб, мы перестали жарить на масле, стали ставить на стол зелень и сырые овощи. Практически каждый день или на завтрак, или на обед, или на ужин мы стали давать паровую рыбу. Мы ставим на стол порезанные брусочками овощи, когда дети смотрят свой «Чип и Дейл». Цветную капусту, морковку, белокачанную капусту, болгарский перец. Да-да, не чипсы, соленый попкорн или вафли, а хрустящий салат айсберг.

Представьте себе — это сработало. Двухлетний сын даже не заметил, что что-то изменилось в питании. Он сам с удовольствием хрустит цветной капустой или болгарским перцем и кормит листьями салата свои машинки и своего львенка. Что касается дочки, то отсутствие соли в пище прошло почти незамеченным. То, что теперь сырники и котлеты жарятся на сухой сковородке без масла или запекаются на верхнем гриле в духовке, также осталось совсем незамеченным, это действительно также вкусно. В макароны твердых сортов мы теперь не добавляем соль, масло и сыр. Дети их едят и так с большим удовольствием. Конечно, мы не даем макароны каждый день. Гарниром обычно являются паровые или сырые овощи, свежий салат, вареная крупа. Самый любимый детский гарнир — паровой рис. Они его могут есть с любым блюдом. Каши мы теперь готовим исключительно на маложирном молоке. Сын ест каши без сахара, а дочке порцию сахара сокращаем с начальных 2 ложек до половинки чайной ложки. Пробуем вместо сахара в каши добавлять изюм, чернослив, курагу, свежие фрукты. Иногда срабатывает. ☺

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Кто хочет — ищет способ, кто не хочет — ищет причину.

Сократ

До какого-то момента жизни мы не осознаем, как важно правильно питаться и заниматься спортом. Иногда даже наши болезни не дают нам этого понимания. Только попробовав отказаться от жира, сахара, ватрушек и соли, мы вдруг открываем для себя новую страну. Мы вдруг ощущаем удовольствие от свободы, удовольствие от нового мира вкусов, удовольствие от омоложения организма!

Конечно, начать новую жизнь не просто. Кажется, что невозможно вылечиться от таких тяжелых наркотиков, как сахар и мучные изделия. Мы же все наркоманы с большим стажем. Как я упомянул, мне 44 года. Я более 40 лет ежедневно употреблял эти наркотики так же, как и все мои сверстники.

Давайте сравним употребление соли, сахара, мучных изделий и жира с курением. А почему нет? Тысячи исследований доказывают, что и то, и другое вредно. Курение вредно, судя по всему, в любом количестве, а соль, сахар, мучные изделия, жир вредны в тех количествах, в которых их употребляют люди в современном обществе. А теперь давайте представим бабушку, которая уговаривает трехлетнего внука съесть еще один жаренный на масле блинчик, политый деревенской сметаной и сладкой сгущенкой. В переложении для сигарет это звучало бы так: «Ну, давай, внучек, покури еще немножко, ну еще две затяжечки, за маму, за папу. Смотри, какие сигареты красивые, ароматные. Не хочешь? Ну, давай другого табачка я тебе дам, сладенького. Еще затяжечку и пойдешь играть».

Это было бы смешно, если бы не было так грустно. Конечно, наша бабушка не хочет вреда внуку, просто она не знает о том, что насыщенные жиры и рафинированные сахара не требуются организму человека ни в каких количествах, а поэтому, прививая внуку собственные пищевые привычки, она программирует его на потребление вредной еды в течение жизни. (Кстати, еще совсем недавно люди недооценивали вред курения. В школе учителя курили прямо в учительской... Курить разрешалось в салоне самолета! Это было каких-нибудь 10–15 лет назад! А можно ли представить себе такое сегодня? Уверяю вас, уже через 10–20 лет употребление рафинированных сахаров и фастфуда будет приравнено к табакокурению

со всеми вытекающими ограничениями на продажу этих продуктов детям и подросткам и требованиями по информированию об их вреде на упаковке и пр.)

Но ничего, все еще впереди и все исправимо! Осведомлен — значит вооружен. Мы можем и должны изменить собственные пищевые привычки и не формировать вредных привычек у своих детей!

И еще, оказывается, что питаться правильно — это вкусно! Хватит мучить себя ограничениями и диетами. Достаточно полюбить правильную еду, а дальше жить долго и счастливо!



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



Можно ли похудеть, принимая алкогольные напитки?

Будучи человеком точной науки, я никак не мог понять, как это так получается, что крепкие алкогольные напитки типа водки, виски и коньяка содержат 0 г белков, 0 г углеводов и 0 г жиров и при этом страшно калорийны — 235 ккал на стопку? И могут ли эти калории при активном потреблении горячительных напитков превратиться в подкожный жир?

Я начал честно читать учебники по биохимии [14], [15] и статьи по метаболизму алкоголя. И выяснилось очень много интересного.

Желающим рекомендую почитать источники (незабываемые впечатления!), а для остальных приведу краткое изложение прочитанного материала.

После принятия дозы спиртного напитка этиловый спирт (этанол) всасывается в кровь, вызывая опьянение и эйфорию. Затем с участием фермента алкогольдегидрогеназы этанол окисляется в печени до ацетальдегида — яда, вызывающего все негативные последствия, которые испытывает человек после 8-й порции «Текилы-бум». При этом окислении выделяется химическая энергия.

Далее ацетальдегид окисляется с помощью другого фермента ацетальдегиддегидрогеназы до ацетата (уксусной кислоты). Также с выделением энергии. В этот момент нас перестает тошнить, но мы еще испытываем слабость.

Далее уксусная кислота превращается в соединение «ацетил коэнзим А» или ацетил-КоА (кстати, также с выделением энергии), которое мы уже упоминали в предыдущих главах.

Ацетил-КоА — это очень важное соединение, участвующее во многих биохимических реакциях в нашем организме, но его главная функция — участие в цикле трикарбоновых кислот с выделением энергии.

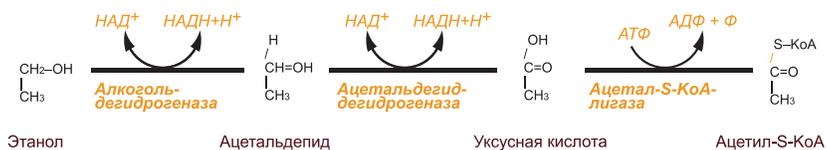


Рис. 2. Метаболизм этанола

Вот так 4 раза в процессе метаболизма этилового спирта выделяется химическая энергия (в форме нуклеотидов АТФ и НАД), которая попадает в кровь и используется организмом. Правда, если у организма есть в этом потребность.

А если такой потребности нет? Если мы приняли энергии в форме текилы больше, чем потребовалось для танца на стойке бара? Тогда тот самый ацетил-КоА, вместо того чтобы отправиться «на переработку в энергию» (с выделением H_2O и CO_2), откладывается нашим организмом про запас в форме жирных кислот и в конечном итоге жировой ткани.

Что же тогда происходит с той едой, которую мы съели перед тем, как выпить текилу?

Отвечаю. В процессе метаболизма этанола быстро выделяется химическая энергия, которая с лихвой восполняет энергетические потребности организма. А как следствие, белки, углеводы и жиры, которые мы съели в форме пиццы и чипсов, отправляются в процессе метаболизма не в цикл трикарбоновых кислот с выделением энергии, а в запас через выработку жирных кислот и подкожного жира.

Хуже того. В процессе метаболизма этилового спирта по ряду причин замедляются естественные процессы обмена веществ (съеденных белков, углеводов и жиров), а это важный фактор формирования ожирения. См. рис. 3 и комментарии к нему.

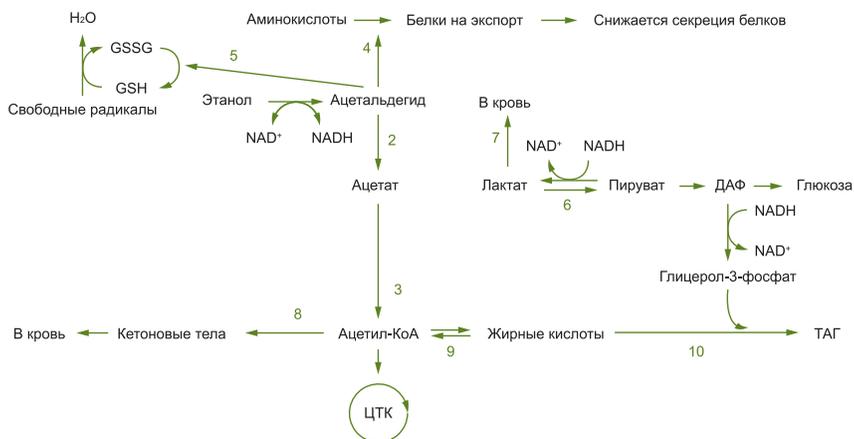


Рис. 3. Эффекты, связанные с метаболизмом этанола в печени. 1 → 2 → 3 — окисление этанола до ацетата и превращение его в ацетил-КоА (1 — реакция катализируется алкогольдегидрогеназой, 2 — реакция катализируется АлДГ). Часто при приеме большого количества алкоголя скорость образования ацетальдегида (1) выше, чем скорость его окисления (2), поэтому ацетальдегид накапливается и оказывает влияние на синтез белков (4), ингибируя его, а также понижает концентрацию восстановленного глутатиона (5), в результате чего активируется ПОЛ. Скорость глюконеогенеза (6) снижается, так как высокая концентрация NADH, образованного в реакциях окисления этанола (1, 2), ингибирует глюконеогенез (6). Лактат выделяется в кровь (7), и развивается лактоацидоз. Увеличение концентрации NADH замедляет скорость ЦТК; ацетил-КоА накапливается, активируется синтез кетоновых тел (кетоз) (8). Окисление жирных кислот также замедляется (9), увеличивается синтез жира (10), что приводит к ожирению печени. Источник: [23]

Этиловый спирт, особенно в комплексе с обильной пищей, действительно образует жирные кислоты в большом количестве

Кроме того, алкогольное опьянение снимает запреты на еду, и мы с легкостью можем съесть и чипсов, и орешков, и тортика с кремом.

Давайте посчитаем, сколько калорий можно принять на очень веселой вечеринке в пятницу

Допустим, мы неплотно завтракали и обедали до вечеринки и до вечера съели 1000 ккал.



Вечером пошли в ресторан, поужинали жирным рибай-стейком (около 900 ккал), порцией картошки по-деревенски (300 ккал), салатом оливье (300 ккал), бокалом сухого вина (100 ккал), на десерт съели неполную порцию чизкейка (300 ккал). Запили стаканом сока или капучино (100 ккал). Итого в ресторане: 2000 ккал.

А теперь пошли кутить в бар: выпили три «Текилы-бум» с обычной колой (3×150 ккал), мохито (150 ккал), съели порцию чипсов (300 ккал), за весь вечер «уговорили» креманку орешков (400 ккал), выпили бутылочку кока-колы (200 ккал). Итого в баре: 1500 ккал.

Итого за день мы получили 4500 ккал. А потратили, допустим, 2500 ккал. Как результат, только за 1 день вес нашей жировой ткани увеличился примерно на 260 г. Наши весы на утро гарантированно покажут прибавку более 1–1,5 кг за счет удержанной в организме жидкости (9 г соли, съеденной с чипсами, орешками и прочей дребеденью, удерживают 1 кг воды, не говоря уже о воде, которую организм удерживает для переработки и вывода спирта). Хотя вода — это еще полбеда: через пару дней она покинет ваш организм, а вот 260 г жира останутся. А если это не одна пятница, а недельный отпуск? Совершенно реально за отпуск заработать пару кило именно в виде жировых отложений!

Как же пить на вечеринке, чтобы не набирать лишний вес?

Мой ненаучный и вредный, но практически действенный метод:

1. Не очень много есть вечером, если собираешься выпить с друзьями ночью. Это влияет а) не только на потребление меньшего количества калорий с пищей (что само собой разумеется), но и б) на факт более быстрого опьянения и в) более быстрого алкогольного отравления. Таким образом, съев меньше эффективных калорий с пищей, мы программируем организм на потребление меньшего количества отравы ночью.

2. Пить на вечеринке побольше минеральной воды с газом вместо калорийных соков и колы. Вода, с одной стороны, позволяет выводить из организма уксусный альдегид (яд, результат окисления этилового спирта, мы о нем уже говорили) и уменьшить отравление организма. А если при этом мы пьем не просто воду, а газированную, то это ускоряет наступление эйфории от опьянения и, как следствие, нам требуется меньше алкоголя для достижения требуемой кондиции.
3. Разбавлять коктейли не обычной колой, а колой-лайт. Вкус отличить сложно, но калорий коктейля почти в 1,5–2 раза меньше.
4. Побольше танцевать рок-н-ролл, сальсу, румбу, ча-ча-ча на самой вечеринке. А также потратить максимальное количество калорий после вечеринки (об этом поговорим в отдельной книжке).

В результате, если к вечеру мы уже получили 1000 ккал, за праздничным ужином мы можем ограничиться 800–1000 ккал, а 4 порции алкогольных напитков добавят нам 400–500 ккал. Итого мы примем за день 2400 ккал, но, протанцевав 2 часа, мы потратим на 100–200 ккал больше, чем обычно. Таким образом, если мы и прибавим за вечер в жировой ткани, то совсем немного.



Схемы основных процессов метаболизма человека

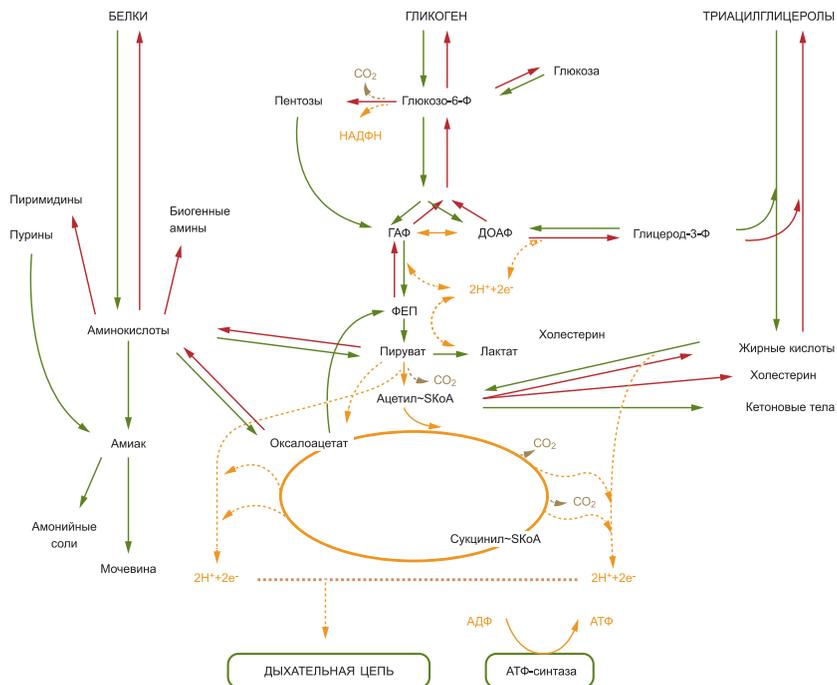


Рис. 4. Схемы основных процессов метаболизма человека. Источник: [24]

Рекомендации ВОЗ по питанию

Это очень важный раздел! Пожалуйста, изучите его внимательно. Это квинтэссенция и официальная консолидация результатов многолетних исследований десятков и сотен групп ученых. Исследования проводились в разных странах с участием сотен, а иногда тысяч волонтеров в каждом отдельном исследовании. Наблюдения велись годы, а в ряде исследований до 30 лет и более.

Потрудитесь вникнуть в суть данных, представленных в таблицах, прочитайте пояснения к ним, если возникнут сомнения, не поленитесь открыть первоисточники. Это важно, так как вы должны быть подкованы и вооружены в борьбе с разрушительными мифами о питании. Мифами, которыми пичкает нас пресса, готовая исказить любой научный факт в погоне за броским заголовком.

Таблица 4. Среднесуточные целевые показатели потребления для населения

Сколько процентов суточного энергетического рациона должно поступить от	Нижний предел ^a	Верхний предел
Все жиры	15%	30% ^b
- насыщенные жирные кислоты	0%	10%
- полиненасыщенные жирные кислоты	3%	7%
Все углеводы	55%	75%
- сложные углеводы ^c	50%	70%
- свободные сахара ^e	0%	10%
Белки	10%	15%
Холестерин	0 мг/день	300 г/день
Пищевые волокна ^d		
- некрахмалистые полисахариды (НКП)	16 г/день	24 г/день
- общее количество волокон в рационе	27 г/день	40 г/день
Соль	- г/день ^f	6 г/день*



Общая энергия	Потребление энергии должно быть достаточным для обеспечения нормального развития детского организма, удовлетворения потребностей беременных и кормящих женщин, компенсации энергетических затрат на работу и желаемую физическую активность, а также для поддержания необходимых человеческому телу энергетических запасов у детей и взрослых. Для взрослых в среднем индекс массы тела (ИМТ) должен составлять 20–22 (ИМТ = [масса тела в кг] / [рост в метрах] ²)
<p>^a Нижний предел определяет минимальное количество вещества, необходимое для предотвращения заболеваний, вызванных недостаточным поступлением с пищей основных питательных веществ, в то время как верхний предел показывает максимальное количество вещества, при превышении которого возможно развитие хронических заболеваний.</p> <p>^b Промежуточная цель для стран с высоким потреблением жиров; при уменьшении потребляемого количества жиров до 15% от общей энергии ожидаются еще большие положительные результаты.</p> <p>^c Данная составляющая должна включать минимальный суточный прием 400 г овощей и фруктов, включая как минимум 30 г бобовых, орехов и семян.</p> <p>^d Пищевые волокна включают некрахмалистые полисахариды (НКП), которые должны поступать из различных источников пищи. Поскольку выявление и измерение пищевых волокон по-прежнему не дает точных результатов, пределы для общего количества пищевых волокон были установлены на основе значений НКП.</p> <p>^e К этим сахарам относятся моносахариды, дисахариды и другие сахара с короткой молекулярной цепью, выделяемые из углеводов путем рафинирования. К таким рафинированным или очищенным сахарам не относятся натуральные сахара, потребляемые с фруктами, овощами или питьевым молоком.</p> <p>^f Не определено.</p>	

Источник: [4]

*В более поздних материалах ВОЗ [12] в качестве верхнего предела по употреблению соли указывается 5 г/сутки. (Прим. автора.)

Как читать первый раздел таблицы?

Сначала нужно определить для себя здоровый суточный энергетический рацион. Здоровый — это такой рацион, при котором наш организм не худеет и не полнеет. Правда, при условии, что наш индекс массы тела (ИМТ) не превышает 22 (об ИМТ

ниже). Иными словами, в контексте этой книги здоровый рацион — это наш рацион в период счастливой фазы. Если ИМТ пока еще выше 22, то, возможно, нам нужно продолжать активную фазу с отрицательным энергетическим балансом до тех пор, пока ИМТ не достигнет 22. В активной фазе, я уверен, мы будем точно знать, какой у нас здоровый энергетический рацион. Для многих людей с сидячим образом жизни эта цифра составляет около 2000 ккал/сутки (как я уже упоминал, лично у меня эта цифра около 1700 ккал/сутки).

Ниже для примера будем считать, что наш энергетический рацион 2000 ккал/сутки.

Возьмем первую строку: **«все жиры — нижний предел 15 %, верхний предел 30 %»**. Нижний предел (15 %) означает, что 15 % от 2000 ккал, то есть 300 ккал в сутки, обязаны поступать в виде жиров. Что такое 300 ккал? Калорийность жиров — 900 ккал/100 г, то есть в среднем мы обязаны получать 33 г жиров в день. Верхний предел (30 %) означает, что при рационе 2000 ккал/сутки среднесуточное потребление более 67 г жиров в сутки создает риск хронических заболеваний.

Читаем следующую строку: **«насыщенные жирные кислоты — нижний предел 0 %, верхний предел 10 %»**. Нижний предел (0 %) означает, что нашему организму не требуются насыщенные жиры НИ В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ. Верхний предел (10 %) показывает, что при рационе 2000 ккал/сутки среднесуточное потребление более 22 г насыщенных жиров в сутки создает риск хронических заболеваний. А что такое 22 г насыщенных жиров? Постная говядина содержит около 10 % жира, то есть 220 г постной говядины уже содержит максимально допустимое суточное количество насыщенных жиров. И если мы не смогли отказать себе в таком постном стейке, то уж точно от бутерброда со сливочным маслом в этот день стоит отказаться.

Далее: **«полиненасыщенные жирные кислоты — нижний предел 3 %, верхний предел 7 %»**. Нижний предел (3 %) означает, что нашему организму требуются полиненасыщенные жиры в небольшом количестве — 7 г/сутки. Это 1,5 столовой



ложки растительного масла или 70 г рыбы. Верхний предел (7 %) означает, что среднесуточное потребление более 16 г даже наших любимых и полезных полиненасыщенных жиров в сутки создает риск хронических заболеваний.

И дальше по аналогии.

Строка: «свободные сахара — нижний предел 0 %, верхний предел 10 %». Нижний предел (0 %) означает, что нашему организму не требуются свободные сахара НИ В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ. Вопреки расхожему мнению о том, что нашему мозгу нужен рафинированный сахар для питания, на самом деле в большинстве случаев регулярное потребление свободных сахаров приносит нашему организму больше вреда, чем пользы. Ежедневное питание мозга лучше обеспечивать сахарами, входящими в состав фруктов, соков, овощей и т.п. Что же касается верхнего предела (10 %), то он показывает примерно следующее: хоть нашему организму и не требуются рафинированные сахара, но он в состоянии без последствий справиться не более чем с 50 г таких сахаров в день. А вот потребление более 50 г свободных сахаров в сутки уже создает риск хронических заболеваний. Один кусочек или чайная ложка сахара — это 5 г. стакан кока-колы (250 г) содержит около 30 г сахара. В 3 чайных ложках варенья — около 20 г сахара. А дальше считайте сами.

Индекс массы тела (ИМТ) и массовая доля жира в организме

Индекс массы тела (ИМТ) это простой способ оценки степени соответствия массы тела взрослого человека его росту. Его принято использовать, чтобы понять, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). Вычисляется ИМТ по формуле: [вес в килограммах], деленный на [рост в метрах] в квадрате. Например, для взрослого человека весом 70 кг ростом 1,75 м ИМТ будет равен 22,9.

$$\text{ИМТ} = 70 \text{ кг} / (1,75 \text{ м}^2) = 70 / 3,06 = 22,9.$$

Таблица 5. Международная классификация дефицита массы, избыточной массы и ожирения в соответствии с ИМТ для взрослого населения.

Классификация	ИМТ (кг/м ²) (с дополнительными градациями)
Дефицит массы тела	< 18,50
– сильная худоба	< 16,00
– умеренная худоба	16,00–16,99
– легкая худоба	17,00–18,49
Нормальная масса тела	18,50–24,99
– спортивное телосложение	18,50–22,99
– приемлемое телосложение	23,00–24,99
Избыточная масса тела (предожирение)	≥ 25,00
– предожирение (слабая форма)	25,00–27,49
– предожирение (сильная форма)	27,50–29,99
Ожирение I степени	30,00–34,99
– слабая форма	30,00–32,49
– сильная форма	32,50–34,99
Ожирение II степени	35,00–39,99
– слабая форма	35,00–37,49
– сильная форма	37,50–39,99
Ожирение III степени	≥ 40,00

Источник: адаптировано по материалам ВОЗ 1995, 2000, 2004 гг., см. [25].

Классификация значений ИМТ одинакова для всех возрастов взрослого населения и одинакова для мужчин и женщин. Однако в последнее время обсуждается необходимость ввести специальные классификации для различных этнических групп в связи с генетическими различиями в пропорциях тела.

Также ввиду того, что ИМТ не учитывает соотношение между жировой и мышечной тканью, в определенных случаях его использование может приводить к неверной классификации степени ожирения [26]. Так, например, пожилой (а иногда и довольно молодой) человек, обладающий небольшой мышечной массой, но имеющий повышенное содержание жировой ткани в организме, может быть



классифицирован как человек с нормальной массой тела, в то время как на самом деле он ежедневно подвергается риску хронических заболеваний. И наоборот, мускулистый спортсмен может быть классифицирован как страдающий избыточным весом или ожирением.

Как же понять, необходимо ли мне худеть? Подвергаю ли я свой организм риску или мне нужно поддерживать текущий вес? Для этой цели помимо ИМТ Американский совет по физкультуре (American Council of Exercise) предлагает использовать следующую таблицу.

Таблица 6. Классификация массовой доли жира в организме для мужчин и женщин

Описание	Женщины	Мужчины
Минимальный необходимый уровень	10–13 %	2–5 %
Атлетическое телосложение	14–20 %	6–13 %
Спортивное телосложение	21–24 %	14–17 %
Приемлемое телосложение	25–31 %	18–24 %
Ожирение	> 32 %	> 25 %

Источник: [27].

Двенадцать принципов здорового питания (ВОЗ: программа СИНДИ по питанию)

В Руководстве программы СИНДИ по питанию [21], [22] выделены двенадцать основных направлений для практических действий. Они кратко сформулированы в виде шагов или принципов, причем каждый принцип сопровождается подробными объяснениями на последующих страницах. Важно, чтобы каждый принцип рассматривался не изолированно, а в контексте всех других принципов и следующих за ними пояснений.

1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения.
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.



3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).
4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.

Индекс массы тела ИМТ рассчитывается по формуле: [вес в килограммах], деленный на [рост в метрах] в квадрате. Рекомендуемые уровни ИМТ берутся из глобальной рекомендации ВОЗ, согласно которой нормальный ИМТ находится в пределах от 18,5 до 24,9 (Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO Consultation on Obesity, Geneva, 3.5 June 1997. Geneva, World Health Organization, 1998, p. 9 (document WHO/NUT/NCD/98.1). EUR/00/5018028)).

5. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
6. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира, и соли.
8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированный сахар, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. (Там, где недостаточность йода приобрела эндемический характер, должно проводиться сплошное йодирование соли.)
10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10 г алкоголя каждая) в день.
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает

приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

12. Способствуйте исключительному грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев (с рождения. — *Прим. автора*), но не менее 4 месяцев, вводите соответствующие продукты через правильные промежутки времени в течение первых лет жизни.



ПРИМЕРЫ РЕЦЕПТОВ



Как много, однако, существует такого, в чем я не нуждаюсь.

Сократ

Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД

Готовить полезную и вкусную еду очень просто. Готовим как обычно, но соблюдаем 10 правил, приведенных ниже. В период активной фазы соблюдаем эти 10 правил очень строго. В период счастливой фазы — соблюдаем, но без фанатизма.

- 1) **НЕ ЖАРИМ НА МАСЛЕ.** Мы жарим не на масле, а на сухой антипригарной сковороде или на сковороде с пергаментной бумагой. Способы термической обработки см. ниже.
- 2) **НЕ ЕДИМ ПОКУПНОЙ ХЛЕБ.** Вместо покупного хлеба мы используем отварные крупы, без соли и масла (рецепты № О-4), а также хлебные лепешки собственного приготовления с низким ГИ (рецепты № Х-1–Х-9), вместо выпечки мы используем кулинарные вариации на основе теста из муки грубого помола (рецепты № Х-1–Х-4).
- 3) **ИСПОЛЬЗУЕМ МАЛОЖИРНЫЕ ПРИПРАВЫ И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.** Вместо майонеза и сметаны мы используем обезжиренные кисломолочные продукты: мацони, простоквашу, кефир. Вместо обычного молока используем обезжиренное молоко или соевое молоко (если соевое молоко покупное, то проверяйте его состав: не содержит ли оно соли, сахара или других добавок, а лучше готовьте соевое молоко сами из соевых бобов за 15 минут с помощью простого прибора, который можно заказать в Интернете).
- 4) **СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И ЖИВОТНЫЙ ЖИР МЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЕМ ПОЧТИ НИКОГДА.** Заменяем их растительным маслом, хотя и его мы используем осмотрительно.

- 5) **РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ НЕ БОЛЕЕ 30 г В ДЕНЬ**, а в те дни, когда едим рыбу, стараемся вообще отказываться от растительного масла.
- 6) **НИКОГДА НЕ ПОДСАЛИВАЕМ ЕДУ ПРИ ГОТОВКЕ**. Вместо соли мы используем некалорийные бессолевые приправы (см. раздел приправ ниже).
- 7) **НЕ ИСПОЛЬЗУЕМ ПОКУПНУЮ КОЛБАСУ И ДРУГИЕ ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ В ПОВСЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ**. Мы стараемся не использовать в повседневном питании покупные полуфабрикаты и готовые к употреблению продукты (колбасные изделия, пельмени, мясные, рыбные, мучные и прочие полуфабрикаты, соусы, консервы), так как вместе с ними мы получаем основной избыток соли и насыщенных жиров. Если раз в год мы ходим в поход — дело другое, в походе можно и консервов поест.
- 8) **РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР ИСКЛЮЧАЕМ НАСТОЛЬКО, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО**. Вместо сахара в ряде блюд мы используем изюм, измельченные курагу, чернослив или фрукты. Для успокоения нервов в счастливой фазе мы позволяем себе по 20 г черного (85 %) шоколада в день.
- 9) **НЕ ПЬЕМ СЛАДКИЕ НАПИТКИ**. Вместо сладких напитков мы пьем прекрасную воду. Натуральные соки значительно более предпочтительны, нежели напитки, которые подслащиваются сахаром (кола, нектары, подслащенные компоты и пр.). Но даже натуральные соки нужно потреблять осмотрительно, учитывая их калорийность.
- 10) **ПЬЕМ СТАКАН ВОДЫ ПЕРЕД ЕДОЙ**, стакан во время еды и стакан после еды или между трапезами, если нам захочется перекусить. Только одним этим действием мы снижаем дневное потребление калорий на 10–20 %.

Вы, возможно, думаете, что эти 10 пунктов превращает пищу в невкусный больничный паек? Представьте себе, это не так! На самом деле это очень вкусно! Пройдите активную фазу, описанную в этой книжке, и вы будете удивлены, что 8 из 10 описанных выше правил станут для вас самым обычным делом, а еще через полгода вас никто не сможет заставить питаться иначе.



12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки

- Готовить в пароварке (самый простой, вкусный и удобный вариант).
- Готовить на пару в кастрюле или глубокой сковороде под крышкой: на дно кладете листья салата или овощи, заливаете водой на 1 см и сверху кладете основной продукт — рыбу или мясо. Основной продукт остается над водой и готовится на пару (мой любимый вариант для рыбы).
- Тушить в воде на сковороде (удобно для овощей).
- Варить (не люблю, так как это долго и часто вкус продукта теряется).
- Sous Vide (произносится «су-вид») — низкотемпературная вакуумная готовка. Продукт вместе со специями запаивается в вакуумный пакет, а затем помещается в ванну с водой, нагретой до определенной температуры. Приготовление происходит строго при данной температуре воды до готовности блюда. Температура готовки в зависимости от продукта может колебаться от 49 °С до 83 °С, а время готовки — от 15 минут до 10 часов. Способ очень изысканный, но не всегда пригодный для домашних условий.
- Готовить в микроволновке (не люблю).
- Запекать в духовке на открытом противне или в фольге (по выходным удобно — сразу на всю семью).
- Жарить в духовке с верхним грилем (очень быстро и удобно, я очень часто использую этот метод).
- Жарить на гриле (рифленной сковороде).
- Жарить на сухой антипригарной сковороде (очень удобно и быстро, утром так делаю яичницу).
- Жарить на сухой сковороде, подстелив на сковороду пергаментную бумагу для выпекания (если антипригарная сковорода уже не новая).
- Жарить на углях (здесь все понятно: дача, природа... а дальше каждый продолжает перечисление сам).

Правильный хлеб

Почему вреден современный покупной хлеб?

1. Потому, что в каждом 100 г покупного хлеба, как правило, содержится 1 г соли. В день с покупными мучными изделиями мы получаем до 5 г соли.
2. Белый хлеб из муки мелкого помола имеет гликемический индекс (ГИ) от 80 до 95, что выше, чем у белого рафинированного сахара (!). Это приводит к быстрому превращению съеденного хлеба в глюкозу в крови, а далее в подкожный жир.
3. Есть предположение и неподтвержденные исследования [18], [19] о том, что современные «быстрые» дрожжи, используемые в промышленном хлебопечении, способствуют ряду заболеваний, включая онкологические, в силу своей особой устойчивости к внешним факторам и способности быстро размножаться.

Для приготовления вкусного и полезного хлеба нам потребуется: мука грубого помола, духовка с грилем или новая антипригарная сковорода, желателен керамическая, пергаментная бумага для выпекания.

Цельная мука грубого помола

Муку грубого помола можете купить в интернет-магазинах или приготовить самостоятельно за 5 минут.

Берем любую крупу: овсяную, ячменную, перловую, гречневую, бурый и дикий рис и др. — и перемалываем в блендере в течение нескольких минут. Получаем прекрасную муку грубого помола с крупной фракцией колотой крупы (как раз то, что нужно!). Можно сразу молоть смеси круп. А можно один раз размолоть крупы впрок и затем смешивать их по желанию в момент приготовления теста.

Ниже приведены принципы приготовления прекрасного, вкусного, полезного, легкого и быстрого в приготовлении, бессолевого и бездрожжевого хлеба с низкой калорийностью и низким гликемическим индексом (20–30).





Рецепт № X-1. Мягкая хлебная лепешка

1. Готовим «жидкое тесто»: смешиваем 2 стакана (400 г) муки грубого помола, 0,5 стакана (100 г) пшеничной муки мелкого помола, 50 г (2 столовые ложки) отрубей и 2,5 стакана (600 мл) теплой воды в миске и оставляем на 10 минут. Перед использованием в тесто добавляем воды или муки так, чтобы довести плотность до консистенции жидкой каши. Соль не добавляем!
2. Пока мука и крупа пропитываются влагой, на сильном огне разогреваем антипригарную сковороду.
3. Ложкой выкладываем в центр сковороды тесто и интенсивными горизонтальными рывками распределяем его по сковороде. Жарим лепешку по 3–4 минуты с обеих сторон.

Готовые лепешки выкладываем стопкой.

Рецепт № X-2. Хрустящая хлебная лепешка

1. Готовим «среднее тесто»: смешиваем 2 стакана (400 г) муки грубого помола, 0,5 стакана (100 г) пшеничной муки мелкого помола, 50 г (2 столовые ложки) отрубей и 1,5–2 стакана (375–500 мл) теплой воды в миске и оставляем пропитаться минут на 20 или больше. Перед использованием в тесто добавляем воды или муки так, чтобы довести плотность до состояния теста для пиццы или тверже. Соль не добавляем!
2. Раскатываем лепешки как можно тоньше, пока они не разваливаются (у меня получается около 6–8 мм) под диаметр сковороды.
3. Лепешки поджариваем на сильно разогретой сухой сковороде с обеих сторон. Можно поджаривать сильнее до состояния полусухариков, а можно слабее до состояния мягкой лепешки с хрустящей коркой.

Готовые лепешки выкладываем стопкой.



Рецепт № X-3. Хрустящий хлеб-корж

Тесто для коржа желательно заготовить заранее. Оно должно постоять в идеале как минимум 1 день. Замешиваем тесто по рецепту № X-1, но добавляем больше воды до состояния теста для блинчиков. Соль не добавляем! Закрываем крышкой и оставляем при комнатной температуре на несколько часов. Потом его можно неделю хранить в холодильнике, а если нужно хранить дольше, можно разложить на порции и заморозить.

Перед выпечкой необходимо скорректировать плотность теста: довести его до консистенции домашнего творога путем добавления в него любой муки или сухих овсяных хлопьев.

1. Разогреваем духовку до максимальной температуры.
2. На противень выкладываем бумагу для выпекания и обильно посыпаем ее овсяными хлопьями и мукой (нужно, чтобы бумага была покрыта хлопьями и мукой слоем в пару миллиметров). Тесто из муки грубого помола не очень пластичное, поэтому мы раскатываем его руками прямо на противне поверх слоя хлопьев. Хлопья и мука создают сухую прослойку и не дают тесту прилипнуть к бумаге. При раскатывании тесто сверху также обильно посыпаем мукой и овсяными хлопьями (также можно посыпать семенами кунжута, льна, подсолнечника, тыквы, мака и др.), так оно не прилипает к рукам и приобретает особый вкус. Ложкой или пальцами делаем параллельные канавки в тесте с шагом 2–3 см. Так тесто лучше пропечется, и его легче будет разламывать.
3. Далее самое главное! ПЕРЕКЛЮЧАЕМ ДУХОВКУ НА ВЕРХНИЙ ГРИЛЬ и выпекаем минут 15 в верхней части духовки ближе к спирали гриля. Это очень важно! Бездрожжевое тесто нельзя долго выпекать, иначе оно станет камнем. Сильный огонь быстро поджаривает корочку, а объем остается мягким.

Внутри тесто мягкое, а снаружи хрустящее. Объединье!

Готовить хлеб по рецептам № X-1–X-3 можно впрямую на много дней. Неделю хлеб можно хранить просто в холодильнике. На более долгий срок — замораживать. Перед подачей к столу нужно разогреть хлеб в сухой сковороде на среднем огне или в духовке.

Рецепт № X-4. Хлеб без глютена

Немало людей, даже не подозревая об этом, страдают от непереносимости глютена — особого белка, содержащегося во многих злаках, особенно в пшенице, овсе, ячмене и ржи.

У одного из последователей СПД после активной фазы пропали прыщи на лице и спине. Он боролся с прыщами несколько лет, а тут они взяли и сами прошли за два месяца. Радости не было предела. Но после перехода в счастливую фазу прыщи стали появляться снова, правда, в меньшем количестве. Проанализировав все продукты, которые добавились в рацион счастливой фазы, человек предположил, что, возможно, виновата пшеница. Именно этот продукт был на 100 % исключен из рациона в активной фазе, и именно он появился в заметном количестве в счастливой фазе, пусть даже и в форме лепешек. Действительно, анализ статей подтвердил, что непереносимость глютена иногда проявляется в форме угревой сыпи. Мой знакомый перешел на домашние лепешки из безглютеновой муки (см. ниже), и прыщи прошли. Так человек окончательно разрешил проблему, преследовавшую его много лет.

Безглютеновый хлеб готовится в соответствии с рецептами № X-1–X-3, но вместо пшеничной, овсяной, ячменной, ржаной и перловой муки используем муку из следующих круп: **рис, кукуруза, гречиха, киноа, просо, амарант**, а также муку из бобовых: **чечевица, горох, фасоль, нут, соя** и др.

Рецепт № X-5. Хлеб на кисломолочной закваске

Готовим аналогично рецептам № X-1–X-4, но с добавлением обезжиренного кефира, мацони или другого кисломолочного продукта.

Рецепт № X-6. Шпинатный хлеб (мой любимый)

Готовим аналогично рецептам № X-1–X-4, но с добавлением измельченного (можно размороженного) шпината. Измельчать шпинат можно в блендере с добавлением ранее приготовленной муки.



Рецепт № X-7. Хлебные лепешки с разными вкусными и красивыми добавками

Готовим аналогично рецептам № X-1–X-4, но с добавлением в тесто:

- свежего укропа, базилика, зеленого лука и другой зелени,
- репчатого лука,
- чеснока,
- сухой смеси карри,
- смеси индийских трав «гарам масала» (кумин, кориандр, перец черный, чили, мускатный орех, гвоздика, кардамон, фенхель, др.),
- кунжутных, льняных или иных семян,
- прованских и итальянских трав (тимьян, майоран, орегано, розмарин, др.),
- китайских/японских морских водорослей.

Дайте волю фантазии!

Рецепт № X-8. Бобово-хлебные лепешки

Готовим аналогично рецептам № X-1–X-4, но с добавлением в тесто муки из разных бобовых:

- гороха,
- чечевицы,
- нута,
- фасоли.

Рецепт № X-9. Сладкие хлебные лепешки

Готовим аналогично рецептам № X-1–X-4, но с добавлением в тесто различных измельченных фруктов, изюма или сухофруктов.

Можно также добавлять орехи, но имейте в виду, что сухофрукты и орехи заметно повышают калорийность конечного продукта.

Рыба

Рецепт № P-1. Рыба as is

Вариации этого рецепта составляют 80 % моих обедов и мне не надоедают! Правда, рыба должна быть качественная и желательно не мороженая.

Если продукт хороший, то главное, его не испортить. В первую очередь это относится к хорошей рыбе. Она вкусна сама по себе. Ее можно варить, парить, запекать, жарить, положив в брюхо какой-нибудь зелени (укроп, базилик, кориандр, эстрагон, розмарин, пр.), а лучше вообще ничего не класть ☺. А если парить или запекать, то под низ можно положить помидоры, нарезанные кружочками, или листья салата.

Если вы только что вытащили из холодильника охлажденную (не мороженную) рыбу (то есть рыба имеет температуру около 4 °С), то в пароварке она доходит до готовности за 18 минут.

Рецепт № P-2. Буйабес-фьюжн

Рыбу положить в кастрюлю, добавить много разных овощей, крупно порезанные листья китайской капусты, имбирь, томатную пасту (по желанию), воду (если много воды — получится суп, если мало — получится второе блюдо) и варить на слабом огне 18–25 минут после закипания. Соль и масло не добавлять! Рыба уже сама по себе содержит и соль, и жир. А в конце добавить порезанной свежей зелени, выдавить ползубчика чеснока и выжать половину лимона. А еще можно добавить креветки в панцире, или перловки, или сухарей из хлеба по рецепту № X-2 или № X-4.

Вы можете далее сами экспериментировать, добавляя и убавляя разные компоненты. Добавлять можно мидии и другие морепродукты, тофу, морские водоросли, китайские древесные грибы, грибы шиитакэ, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, шафран, индийские и тайские





приправы. Только внимание! Не используйте «мокрые» покупные восточные приправы, так как они чаще всего содержат огромное количество соли и перегретых жиров, вместо этого используйте сухие смеси приправ без соли.

Рецепт № Р-3. Рыбные котлеты (мои любимые)

Филе рыбы (если оно было мороженым, нужно после разморозки отжать воду) смешать в блендере (без соли и масла) с мукой грубого помола, отрубями, яйцом и репчатым луком.

Из полученного фарша слепить котлеты, обваливать в муке или овсяных хлопьях и обжаривать (без соли и масла) на сухой антипригарной сковороде или на сковороде, покрытой пергаментной бумагой. Можно также запечь в духовке или на верхнем гриле.

Рецепт № Р-4. Семга гриль с мандаринами и полинезийским соусом Bora-Bora

(Блюдо, которое я изобрел, когда мы жили в городке Portola Valley в Калифорнии, это в Кремниевой долине в 15 минутах от Стэнфорда)

Если у вас уже есть соус Bora-Bora (рецепт № Со-13), то блюдо готовится ровно 15 минут. Хуже, если у вас нет готового соуса, тогда сначала придется немного повозиться с его приготовлением, но зато можно будет заготовить его впрок и заморозить.

Соус Bora-Bora — это мой вариант тамариндового соуса, который готовится из тамариндовой пасты, получаемой из особого индийского финика. Тамариндовую пасту можно купить в Интернете или в специализированных магазинах китайской/индийской/тайской кухни. После того как вы приготовите соус Bora-Bora по рецепту № Со-13, переходите к готовке рыбы.

Описываю приготовление блюда на двоих.

Включаете в духовке верхний гриль.





В маленькую сковороду для запекания наливаете четверть стакана воды (или сколько нужно, чтобы покрыть сковороду на 5 мм), кладете на дно 1–2 листа зеленого салата (китайская капуста, айсберг или ромейн) или пригоршню свежего шпината. Сверху кладете 400 г филе морской семги или форели кожей вниз, можно двумя кусками или одним куском с глубоким разрезом поперек для ускоренной прожарки и лучшего смачивания соусом. Особый кайф — удалить сначала кости из филе. Это делается специальным стальным пинцетом для удаления рыбных костей, который можно также купить в Интернете. Сбоку от рыбы выкладываете два очищенных от кожуры мандарина, предварительно нарезанных кубиками или ломтиками. Все это обильно поливаете соусом Вога-Вога. В первую очередь поливаете рыбу, а остатком полейте мандарины и зелень.

Ставите сковородку в середину духовки или чуть-чуть ближе к верхнему грилю и жарите минут 10–15, пока рыба не будет почти готова. Пока рыба готовится, порежьте кожуру мандарина тонкими длинными нитями. Такими тонкими и длинными, как сможете. Следите за рыбой. Чтобы понять, готова она или нет, попробуйте ее разломить в толстой части — если красный цвет мяса наблюдается только близко к коже, то пора вынимать.

Поверх рыбы разложите четвертинки очищенного грецкого ореха, общее количество — 2–3 столовые ложки. Посыпьте нитями мандариновой цедры и снова заложите в духовку, но на этот раз совсем близко к верхнему грилю на 1–2 минуты. Не отходите от духовки: лишняя минута — и орехи подгорят!

Подавайте с отварным коричневым рисом по рецепту № О-4. Перед подачей посыпьте измельченной свежей петрушкой.



Мясо

Рецепт № М-1. Филе-миньон и стейки

Качественная охлажденная говяжья вырезка комнатной температуры нарезается поперек волокон кусками по 3–4 см, посыпается дробленным черным перцем. Мясо обжаривается (без соли и масла) по 1–2 минуте с обеих сторон в сильно разогретой антипригарной сковороде или сковороде-гриль. Если антипригарный слой уже не новый, можно подложить при жарке пергаментную бумагу.

Проверять степень готовности мяса лучше всего с помощью кухонного термометра (очень рекомендую) или сделав надрез на одном из кусков (не рекомендую, так как сок вытечет на сухую сковороду). Если прожарка недостаточная, то можете в течение 5–10 минут довести мясо до готовности в заранее сильно разогретой духовке.

Аналогично готовятся всевозможные стейки (рибай, «Нью-Йорк» и т.п.), отличие лишь в толщине кусков и времени жарки. Перед жаркой нужно безжалостно срезать весь видимый жир.

Рецепт № М-2. Шашлык

Постную свинину или говяжью вырезку нарезать кубиками 5×5 см, посыпать дробленным перцем и активно размять с репчатым луком, порезанным полукольцами (лука нужно много, около $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ от веса мяса). Добавить немного воды, если мясо после разминания с луком не дало сок. Естественно, в нашей системе питания мы не добавляем соль.

Маринад готов, и истинные ценители больше ничего в маринад не добавляют, так как все остальное только ухудшает вкус хорошего мяса. Но если очень хочется что-то добавить кроме лука и перца, то единственное, что можно добавить, это сушеный красный базилик (в народе — синий базилик).

После разминания мясо убрать в холодильник на 12–24 часа. Очень важно — дать время луку промариновать мясо.

Далее удалить лук и обжаривать мясо на углях, а если углей нет, то на сухой антипригарной сковороде, пергаменте, гриль-сковороде или на верхнем гриле в духовке.

Рецепт № М-3. Запеченное мясо

Можно запекать мясо в фольге в духовке, посыпав перцем и нашинковав чесноком и (или) розмарином. Можно запекать вместе с салатными листьями или овощами. Очень вкусное мясо получается при запекании с кускусом, ячневой крупой или другой дробленой или цельной крупой с добавлением куркумы для цвета или различных сухих приправ для вкуса. А еще помимо листьев салата, овощей, круп и приправ можно добавлять различные фрукты и ягоды. Не бойтесь экспериментировать!

Разумеется, мы не добавляем соль и масло — жира даже в постном мясе очень много. В 250 г постного мяса может содержаться до 50 г жира, причем, к сожалению, вредного, насыщенного жира, который, согласно данным ВОЗ, не требуется нашему организму ни в каком количестве.

На это мне часто возражают: «Давид, ты же сам говоришь, в мясе нет ненасыщенных жиров, так нужно же добавить в блюдо полезного оливкового масла!»

Друзья! Не забывайте, полезными ненасыщенные жиры являются в количестве до 30 г в день, а все, что больше, полезным уже не является. И кстати, вы часом не получили уже эту полезную квоту сегодня с рыбой? Вы же помните, что 200 г рыбы уже содержит 20–40 г жира. Если вы не ели сегодня рыбы, может, вы хотели бы сохранить эту «полезную» квоту для оливкового масла в салате?

Рецепт № М-4. Отварное мясо

Это очень вкусно. И говорят, полезнее, чем описанные выше варианты, так как жир и много всяких вредностей переходят в бульон. Поэтому многие диетологи рекомендуют бульон безжалостно выливать.



Рецепт № М-5. Мясные котлеты

Готовим как обычные котлеты, но без соли и жира. Обжариваем нашим «правильным» способом на сухой сковороде, пергаментной бумаге или в духовке на верхнем гриле.

Рецепт № М-6. Голубцы, долма в виноградных листьях, долма в овощах и фруктах

Я не буду приводить рецепты этих вкуснейших блюд, их огромное количество в Интернете, а многие хозяйки умеют это делать лучше именитых шеф-поваров. Сохраните привычные рецепты, но: а) не солите; б) используйте постное мясо и в) не кладите в фарш и кастрюлю сливочное или растительное масло. Чтобы мясо не было сухим, рекомендую смешивать говядину и куриное филе.

Подавайте с «пах-пахом» (это когда вы выносите ароматное блюдо к гостям на плече, пританцовывая со словами «пах-пах-пах!»). В качестве соуса подавайте обезжиренный мацони (простоквашу/кефир). Если завтра вы не собираетесь идти на интервью, то в мацони/кефир/простоквашу можете заранее выдавить чеснок (мацони с чесноком — это классический соус армянской кухни, который подходит почти к любым блюдам: от салатов, овощей и круп до рыбы, овощных и мясных котлет).

Птица

В приготовлении используем мясо птицы без кожи, так как 80 % жира содержится именно в ней.

Методы приготовления могут быть примерно такими же, как для мяса (см. выше), включая варку, жарку, шашлык, котлеты, запекание и пр.

Я больше всего люблю отварную грудку курицы или шашлык из филе индейки. Мариновать птицу можно не только в луке. Птица получается исключительно нежной, если мариновать в кисломолочных (обезжиренных) напитках: кефире, простокваше, мацони. А еще можно мариновать в индийских специях.

Отдельно я бы отметил кашу с курицей — армянское блюдо «Ариса».

Рецепт № П-1. Ариса

Курицу отваривают, отделяют мясо от костей и нарезают его кусочками. В кипящий куриный бульон (после снятия жира) засыпают предварительно замоченную пшеничную крупу и куски курицы и варят на небольшом огне. Загустевшую кашу необходимо периодически активно помешивать и продолжать варить до тех пор, пока продукты не превратятся в однородную тягучую массу.

Вместо пшеничной крупы можно взять овсяную или даже овсяные хлопья.

Рецепт № П-2. Чахохбили без соли и жира

У средней курицы (около 800 г) удалить кожу и порубить на небольшие куски по 40–60 г; 5–6 помидоров и 4 репчатых луковицы порезать и уложить на дно кастрюли, добавить лавровый лист, черный перец горошком и одну столовую ложку винного уксуса. Залить 2 стаканами воды, сверху выложить курицу, добавить томатную пасту, около 100–150 г. На медленном огне тушить около 30 минут или больше, пока мясо не станет легко отходить от костей. За 5 минут до выключения добавить 5–6 зубчиков чеснока и зелени петрушки, а также можно немного хмели-сунели.

Овощи, крупы, блюда из бобовых, гарниры

Овощи прекрасны в любом виде.

Годятся все полезные способы приготовления.

Я больше всего люблю недоваренные, слегка хрустящие паровые овощи (альденте) или вообще сырые овощи, так как их проще готовить и, по-моему, получается вкуснее.



Рецепт № 0-1. Шпинат

Удивительно вкусно и полезно получается, если взять свежий или замороженный шпинат, выложить его на сковороду с небольшим количеством воды, добавить по желанию в любом сочетании помидоров, томатной пасты, яиц.

Такое блюдо подается с мацони (кефиром/простоквашей) в качестве гарнира или основного блюда (если яиц положить побольше).

Рецепт № 0-2. Фасоль и чечевица

Самое простое — это блюда по мотивам лобио: фасоль замачивается, затем отваривается (почти разваривается). За 10 минут до готовности добавляется репчатый лук, нарезанный полукольцами. Воды нужно добавлять так, чтобы к концу варки она почти вся впиталась в фасоль. Затем масса слегка разминается скалкой. Блюдо готово. По желанию в самом конце можно добавить немного тертого грецкого ореха и чеснока.

Чечевица готовится похожим образом, но ее не нужно разминать, она сама разваривается в кашу, поэтому нужно следить, чтобы она не переварилась. Чеснок и орех в чечевицу я не добавляю, зато при варке иногда добавляю томатную пасту, немного помидоров, кинзы (кориандра), а также сухих индийских специй (карри, «гарам масала» и пр.) по настроению.

Рецепт № 0-3. Тофу

Тофу — это соевый творог, полезный и вкусный высокобелковый, маложирный и малокалорийный продукт. Притом что люди, которые любят тофу (а это более четверти населения земного шара), искренне считают его вкусным, сам тофу, как ни парадоксально, имеет очень слабо выраженный собственный вкус. Но тофу умеет подчеркнуть окружающие его вкусы, и в этом его удивительная особенность. Как результат — тофу уже более 2000 лет является материалом



для бесконечных фантазий легендарных поваров не только в Китае, но и во всем мире.

Купить тофу можно в Интернете или специализированных магазинах китайской/индийской/тайской кухни, а также он стал появляться в российских розничных сетях. Однако имейте в виду, тофу нужно покупать исключительно не российского производства, так как то, что я покупал в прозрачных упаковках с надписью «Соевый творог тофу», могло бы отбить желание пробовать его еще раз у любого человека.

Тофу бывает разной твердости: от мягкого и студенистого, среднего (как белок вареного яйца) до твердого, действительно похожего на сыр.

Приведу только один самый простой рецепт с тофу, а остальные рецепты ищите сами на сайтах и в книжках и получайте удовольствие от экспериментов.

Итак, тофу с чесноком, зеленым луком и соевым соусом. Средний или мягкий тофу нарезаете кубиками 1×1 см и кладете в пиалу. Сверху посыпаете мелко порубленными чесноком (1 долька) и зеленым луком. Поливаете небольшим количеством... соевого соуса. Ну да, да... соевый соус — соленый. Ничего, иногда можно. Если вы смогли отказаться от колбас и консервов, сыр употребляете редко, с вином и в самых малых количествах, заменили покупной хлеб бессолевым домашним, то, поверьте, чайную ложку соевого соуса пару раз в неделю — можно 😊. Только очень желательно не в период активной фазы.

Рецепт № 0-4. Крупы

Крупы, сваренные на воде без соли, масла, сахара и каких-либо приправ, являются прекрасной заменой хлебу. Они потрясающе оттеняют вкус основного блюда и красиво выглядят на тарелке.

Любую из круп: перловку, ячмень, овсяную крупу, бурый и дикий рис, гречиху, необработанную пшеницу — после промывки заливаете водой (2 части воды на 1 часть крупы)

и ставите на огонь под крышкой. Без соли, масла и чего бы то ни было еще. После вскипания уменьшаете огонь и варите минут 7–10, не размешивая. Снимаете с плиты и начинаете накрывать на стол. Когда стол будет накрыт, крупа впитает остаток влаги и превратится в восхитительное блюдо.

Завтраки, полдники и легкие ужины

Рецепт № 3-1. Яичница, оладьи, запеканки и пироги

Все любимые и знакомые блюда, оказывается, можно готовить без жира, масла и соли. И к концу активной фазы они станут для вас вкусными, как раньше! Глазунья, размазня, омлет, драники, творожники, оладьи, запеканки и почти все, что составляло ваш обычный рацион раньше, оказывается, можно жарить на сухой антипригарной сковороде без масла или на пергаментной бумаге или запекать на противне в духовке с верхним грилем.

В качестве муки для драников, творожников и оладий во время активной фазы (а я думаю, захочется и дальше) используем муку грубого помола из перловки, ячменя или овса и отрубей.

Рецепт № 3-2. Драники

Драники советую готовить не из картофеля, а из других овощей: брокколи, цветной капусты, моркови, свеклы.

Рецепт № 3-3. Творожники

Творожники мы готовим исключительно из обезжиренного творога, а вместо сахара используем фрукты, изюм и другие сухофрукты. После активной фазы можно добавлять немного меда.

Рецепт № 3-4. Пироги

Пироги с начинкой мы можем готовить на основе теста по рецептам № X-2–X-4. В качестве начинки мы можем



использовать традиционную тушеную (но на воде, без масла и соли) капусту, лук зеленый и репчатый, творог, укроп, яйцо, мясо, рыбу.

Супы

Рецепт № Су-1. Супы овощные, рыбные, супы-пюре, борщ, щи, рассольник, минестроне, уха, томатный средиземноморский рыбный суп, буйабес, крем-супы, фасолевый, чечевичный, гороховый

Супы готовим как обычно, но без соли и масла. Это могут быть все традиционные супы: борщ, щи, рассольник (рассольник без соли и соленых огурцов, смешно? 😊 Попробуйте, это вкусно!), минестроне, уха, томатный средиземноморский рыбный суп, буйабес, крем-супы (тыквенный, кабачковый, из брокколи или цветной капусты, правда, вместо жирных сливок мы добавляем соевое молоко), фасолевый, чечевичный, гороховый. Также большое поле для фантазии дают китайские, тайские, индийские, японские продукты в сочетании с рыбой, морепродуктами, восточными грибами и тофу, только не сильно увлекайтесь соевым соусом, особенно в активной фазе.

Салаты

Рецепт № Са-1. Салат айсберг. Просто айсберг

Главным салатом для меня теперь стал салат айсберг. Просто айсберг. Листья промываются холодной водой, рвутся руками или режутся на крупные куски и подаются на стол. Без ничего. Вкуснее не бывает! Без уксуса, без оливкового масла. Прохладные листья приятно хрустят во рту и дарят свою влагу и свежесть. По-моему, даже самый дорогой и выдержанный бальзамический уксус и самое душистое масло Extra Virgin только скроют истинный вкус хорошего



свежего салата. Хотя после активной фазы можно иногда и оливковым маслом покапать.

Рецепт № Са-2. Микс-салат

Тем не менее если хочется разнообразия, то, во-первых, можно смешивать разные виды салатов (айсберг, корн, кресс-салат, латук, радиччио, ромейн, рукколу, цикорий, фризе, шпинат, ботву свеклы, листья сельдерея, зеленый базилик и пр.), а во-вторых, салат можно приправлять бальзамическим уксусом, лимонным соком, обезжиренным мацони (простоквашей/кефиром), фруктовыми и ягодными соусами. И помним, что в активной фазе мы оливковое масло не добавляем, так как, во-первых, оно очень калорийное, а во-вторых, мы хотим научиться любить нежирную еду.

Рецепт № Са-3. Микс-салат с овощами

В зеленые салаты можно по желанию добавлять свежие овощи (помидоры черри, болгарский перец, огурец, тертую сырую морковь, редиску, редьку, капусту кольраби), это достаточно традиционно.

Рецепт № Са-4. Микс-салат с фруктами

В зеленый салат можно также добавлять свежие фрукты: очищенный, нарезанный кусочками апельсин, персик, нектарин, грушу, сливу, виноград без косточек; также очень подходят некоторые сорта яблок и др.

Рецепт № Са-5. Салат из теплой свеклы с рукколой и чесноком

Свеклу отварить и нарезать кубиками. Пока свекла теплая, добавить рубленый чеснок, листья рукколы и обезжиренный домашний творог. Заправить смесь лимонным соком. Подавать в теплом виде. По желанию можно после сервировки капнуть сверху небольшое количество гранатового соуса «Наршараб».

Теплый сладковатый вкус свеклы контрастирует с кислинкой лимона, остротой чеснока и пряным вкусом рукколы. Попробуйте!

Рецепт № Са-6. Portola Valley green salad— самый вкусный на свете зеленый салат

Это сочетание ингредиентов оказалось поразительно вкусным. Мы с супругой изобрели его совершенно случайно, когда жили в Portola Valley.

Portola Valley я уже упоминал раньше. Удивительно красивое место на северном склоне горы Windy Hill в 40 милях к югу от Сан-Франциско. Утопающий в тени дубов и секвой, почти в сердце Кремниевой долины, городок расположен в 15 минутах езды от Стэнфорда, Palo Alto и знаменитой улицы Page Mill Road, где родилась компания Hewlett-Packard. В это трудно поверить, но по улицам Portola Valley ходят олени с оленятами, дорогу перебегают еноты, по ночам воют койоты, а где-то у развилки дороги соседи видели настоящую пуму (mountain lion). Если дом расположен удачно, то из окна гостиной вы будете наслаждаться видом на залив, а если совсем повезет, то, может быть, в хорошую погоду увидите downtown Сан-Франциско. В строительных нормативах города Portola Valley, документе под названием building code, указано, что жители города любят ночью наслаждаться звездным небом и поэтому город строго ограничивает то, что называется light pollution («загрязнение светом»). Владельцы домов в Portola Valley не имеют права в ночное время подсвечивать свои участки, дорожки и бассейны больше, чем это необходимо для безопасности пешеходов, все уличные светильники должны быть направлены строго вниз и не превышать по мощности городские нормы. И это работает! Какие здесь звезды ночью!

Мне кажется, в другом месте не мог бы появиться такой вкусный зеленый салат. Попробуйте, и вы не пожалеете. Этот салат станет хитом ваших кулинарных вечеринок.





Берете крупную (диаметром 30 см) красивую салатницу, до середины наполняете разными салатными листьями (mix-салат), обязательно включая свежий шпинат. Салат желательно должен быть холодным, прямо из холодильника. Далее посыпаете порезанные тонкими пластинами черенки брокколи и мелко порезанный сельдерей (одной горсти сельдерея и брокколи будет достаточно). Далее выкладываете тонкие паутинки проросших бобов (бывают ростки потолще, диаметром 2–3 мм и длиной 5 см, они меньше подходят, а лучше подходят самые молодые, длиной 1–2 см). Количество можете позже менять, а в первый раз положите горсть с верхом.

Далее выкладываете хаотично 2–3 столовые ложки фруктового пряного, а если любите острое, то острого чатни. Это может быть чатни из нектаринов, слив, манго или других фруктов. Далее посыпаете 2–3 столовыми ложками свежесжаренных орехов и семян. Хорошо подходит смесь грецких орехов, кедровых орехов и лепестков миндальных орехов. Семена также в виде смеси из тыквенных семян и семян подсолнечника. Повторюсь, семена и орехи должны быть теплыми и только что слегка обжаренными до дымка на сухой сковороде.

Сверху выкладываете порезанную кубиком свежую клубнику, 1–2 горсти. Далее посыпаете 3–4 столовыми ложками очищенного граната. И наконец, поливаете соком целого лайма или даже двух.

Шедевр готов.

При подаче старайтесь, чтобы каждому попали все ингредиенты. Каждому на край тарелки можно выложить по чайной ложке чатни, чтобы каждый мог скорректировать сладость.

Неповторимый вкус салата дает сочетание теплых хрустящих с дымком орехов, сладкого остро-пряного чатни, кисло-ватого-прохладного вкуса салата, политого лаймом, иногда подхрустывающих брокколи и сельдерея, свежего и кисло-сладкого вкуса клубники и граната и терпкого вкуса проросших бобов. Умереть — не встать.



Соусы, приправы, заправки

Используем нежирные и несоленые соусы и заправки. Некоторые можем приготовить сами, некоторые продаются готовыми. Для единообразия я их также назову рецептами.

Рецепт № Со-1. Обезжиренный молочнокислый продукт

Обезжиренный мацони, простокваша, кефир или натуральный йогурт без добавок. Только не путайте с фруктовыми йогуртами в маленьких пластиковых упаковках, читайте количество химикатов, которые в них содержатся, и сделайте выводы. В состав натурального йогурта не должны входить никакие другие ингредиенты, кроме обезжиренного молока, живых йогуртовых культур и, возможно, парочки витаминов. Данный соус подходит почти ко всем блюдам. К сырым и вареным овощам, рыбе, курице, мясу, котлетам, драникам, салатам, супам (вместо сметаны), десертам.

Рецепт № Со-2. Мацони с чесноком

В обезжиренный мацони (простоквашу/кефир) добавляем тертый чеснок. Годится, пожалуй, ко всем блюдам, кроме десертов.

Рецепт № Со-3. Васаби

Подходит почти ко всему, но особенно к овощам и рыбе.

Рецепт № Со-4. Томатный соус

Если покупной, то убеждаемся, что в состав не входит соль. Можно приготовить самостоятельно: помидоры режем мелкими кубиками, тушим с репчатым луком, базиликом, прованскими травами. Доводим до консистенции соуса. Можно добавить сок лимона, если соус получился недостаточно кислый. Хранить можно до недели в холодильнике или заморозить на будущее.

Рецепт № Со-5. Лимонный сок или сок лайма

В качестве заправки к салатам и как соус к рыбе и овощам можно использовать сок лимона или лайма.

Рецепт № Со-6. Уксусы

Различные виды уксусов (бальзамический, виноградный, яблочный, рисовый и пр.) прекрасно подходят в качестве заменителя соли к салатам, овощам и многим другим блюдам.

Рецепт № Со-7. Горчица и хрен

Не забываем про традиционные горчицу и хрен.

Рецепт № Со-8. Различные смеси соусов на основе горчицы

Можно приготовить интересные смеси горчицы и томатного соуса. Горчицы и уксуса. Горчицы и лимонного сока. Горчицы, томатного соуса, бальзамического уксуса, сахара или меда. Для таких смесей лучше подходит дижонская горчица. Поэкспериментируйте!

Рецепт № Со-9. Фруктовые соусы

Сладкие, кислые и кисло-сладкие соусы можно приготовить из всевозможных фруктов и ягод. Готовятся они просто: мякоть фруктов и ягод (можно использовать в различных комбинациях сливу, персики, абрикосы, вишню, мягкую грушу, яблоки, крыжовник, чернику, смородину, малину, клубнику, облепиху и другие) тушится с водой на сковороде до достижения нужной густоты. Можно скорректировать вкус соуса добавлением сока лимона и/или сахара/меда. Для товарного вида можно пропустить остывший соус через блендер или продавить через металлическое сито. Подавать на стол с основными блюдами. Можно оставить в холодильнике небольшое количество на ближайшую неделю, а остаток расфасовать по маленьким пластиковым контейнерам, надписать и заморозить. Далее размораживать по мере необходимости.



Рецепт № Со-10. Соусы «Ткемали» и «Наршараб»

Из готовых фруктово-ягодных соусов стоит отметить «Ткемали» (соус из кислой сливы) и гранатовый соус «Наршараб» (правда, он очень калорийный).

Рецепт № Со-11. Хумус

Хумус — вкуснейшее блюдо ближневосточной кухни. Его употребляют как готовое блюдо или в качестве соуса к овощным или рыбным блюдам.

Готовый хумус сегодня можно купить во многих розничных сетях. Однако готовый хумус содержит соль и достаточно много масла. Поэтому не рекомендую его употреблять часто, особенно в период активной фазы.

Бессолевой и менее калорийный хумус можно изготовить самостоятельно.

Замочите на ночь стакан сухих бобов нут. Перед тем как поставить на сильный огонь, слейте воду, залейте новую и, когда закипит, снимите пену и дайте покипеть 15 минут. Первый отвар слейте, залейте новой водой и варите на медленном огне под крышкой до мягкости (часа 2 минимум).

В блендере измельчите 3 зубчика чеснока, выжмите 1 лимон, добавьте вареные бобы и немного отвара, чтобы ингредиенты нормально смолотись и консистенция была как у густой манной каши. Если хочется шика — протрите результат через металлическое сито для получения однородной кремообразной массы.

По вкусу добавляйте кинзу, паприку, черный перец, поджаренные кедровые или грецкие орехи.

Рецепт № Со-12. Соус «Карри»

Иногда можете использовать покупные соусы «Карри» и «Том-ям». Однако не используйте их очень часто, особенно в активной фазе, так как промышленные соусы готовятся с использованием жареных жиров неизвестного происхождения и большим количеством соли.

Лучше приготовить свой соус «Карри» без соли и перегретого масла.

Для этого 2 зубчика чеснока и 0,5 головки репчатого лука измельчите в блендере. Добавьте в блендер 2–3 столовые ложки сухой зеленой или красной смеси «Карри» (продается в Интернете или специализированных магазинах китайской/индийской/тайской кухни), 1 столовую ложку меда (или сахара), сок половины лимона, несколько столовых ложек воды. Взбивайте в блендере еще некоторое время.

На разогретую сухую антипригарную сковороду выложите 2–3 ложки семян кунжута и парочку бутончиков гвоздики. Обжарьте семена до золотистого цвета и, если любите кокос, добавьте в конце столовую ложку кокосовой стружки.

Затем, не мешкая, чтобы не сжечь кунжут, выложите всю массу из блендера на сковороду и доведите до кипения. Если соус слишком густой, добавьте еще воды. После остывания соус должен быть по консистенции как суп-пюре. Попробуйте на вкус. Соус должен быть достаточно острым и одновременно сладковатым и кисловатым. При необходимости добавьте еще лимонного сока, меда (или сахара), сухой смеси карри или воды.

Если вам понравится этот соус, то в следующий раз приготовьте его побольше и часть заморозьте в пластиковых бутылочках (чтобы не лопнули). Обязательно подпишите, иначе через месяц не вспомните, что есть что.

Рецепт № Со-13. Соус «Карри» с кокосовым молоком

Готовьте соус «Карри» по рецепту № Со-12, но вместо воды добавляйте кокосовое молоко. Кокосовое молоко продается в Интернете или специализированных магазинах китайской/индийской/тайской кухни, а также в сетях «Седьмой континент», Spag, «Азбука вкуса», «Глобус-Гурмэ» и др.

Рецепт № Со-14. Тамариндовый соус Vora-Vora

История этого соуса изложена в рецепте № Р-4.



Тамаринд — это особый индийский финик. Тамариндовую пасту можно купить в Интернете или в специализированных магазинах китайской/индийской/тайской кухни.

Возьмите 2 зубчика чеснока, 1 лук-шалот, острый перец чили (по вкусу) и все это измельчите в блендере. Добавьте в блендер 2–3 столовые ложки тамариндовой пасты, 1–2 столовые ложки меда (или сахара), 2 столовые ложки тайского рыбного соуса (продается там же, где и тамариндовая паста), столовую ложку цедры апельсина, несколько столовых ложек воды.

Все это взбейте в блендере, а затем выложите на сковороду и доведите до кипения. Если соус слишком густой, добавьте еще воды. После остывания соус должен быть по консистенции как жидкое варенье. Попробуйте на вкус. Соус должен быть сладким, кислым и остро-пряным. При необходимости добавьте еще тамариндового соуса, меда (или сахара), рыбного соуса, перца чили или воды.

Если вам понравится этот соус, то в следующий раз приготовьте его побольше и часть заморозьте в пластиковых бутылочках (чтобы не лопнули). Обязательно подпишите, иначе через месяц не вспомните, что есть что.

Рецепт № Со-15. Соевый соус, разбавленный водой, лимонным соком или уксусом

Если вам действительно удалось радикально снизить объем потребления соли, то изредка можете добавлять в блюда разбавленный соевый соус. Как указано в названии рецепта, разбавлять соевый соус можно водой, лимонным соком, винным, рисовым или яблочным уксусом. Можно также добавлять в соус измельченный острый перец или чеснок.

Только крайне не рекомендуется использовать этот соус в период активной фазы, так как главная задача активной фазы отучить наши рецепторы от четырех вкусов. И любая попытка подсолить еду в период активной фазы похожа на поведение курильщика, бросающего курить, когда он изредка курит в туалете втайне от домочадцев.

Рецепт № Со-16. Чатни (Chutney)

Чатни — это потрясающе вкусная фруктовая или фруктово-овощная пряная приправа к рыбе, мясу, птице и овощам. Чатни имеет древнюю и очень непростую историю происхождения. Сегодня чатни связывают с индийской кухней и кухнями юго-восточного региона, хотя купить чатни в готовом виде можно и в Европе, и в США, и в России. Некоторые виды чатни готовятся просто, приготовление других может занять час и более. Если говорить про сладкий фруктовый чатни, то он представляет собой тушеные фрукты (иногда свежее фруктовое пюре) с добавлением различных пряностей, иногда лука, чеснока и других ингредиентов. Что-то вроде комбинации рецептов Со-9 и Со-14 из различных фруктов и приправ с характерным отличием: чатни, как правило, имеет неоднородную структуру. Масса чатни наполовину состоит из маленьких кусочков фруктов. Большинство традиционных чатни готовится с использованием небольшого количества соли и масла, но я прекрасно готовлю чатни и без них.

Классическими фруктами для приготовления чатни служат манго, тамаринд, цитрусовые, абрикосы, персики, нектарины, сливы, подсушенные кислые и сладкие фрукты, изюм и их безумные комбинации. Классическими пряностями для чатни служат имбирь, корица, гвоздика, мускатный орех, гвоздичный перец, кардамон, кориандр, мята и др. Большинство чатни готовятся с луком, некоторые также с чесноком

Десерты

Рецепт № Д-1. Фруктово-творожная сказка

В креманку объемом 200 мл выкладываем слоями:

- столовую ложку охлажденной перловой крупы, сваренной альденте,
- 2 столовые ложки порезанных кубиком фруктов (нектарин, персик, груша, можно другие),



- немного мюсли или сухих овсяных хлопьев,
- 2 столовые ложки обезжиренного рассыпчатого творога,
- рассыпчатые отруби,
- столовую ложку обезжиренного мацони (кефира/простокваши),
- порезанные мелкой соломкой курагу и чернослив, немного изюма.

Можно добавить чайную ложку хрустящих кукурузных хлопьев. В горку десерта втыкаем углом квадратик тонких бездрожжевых хлебцев типа Finn Crisp.

Рецепт № Д-2. Фруктовый щербет

Готовим фруктовый щербет без добавления сахара. Для этого нужно мякоть разных фруктов и ягод (персиков, нектаринов, груш, яблок, бананов, ананасов, клубники, пр.) порезать кубиками. Твердые фрукты (яблоки, груши) несколько минут потушить в небольшом количестве воды, затем полученную массу смешать с мягкими фруктами и ягодами и измельчить в блендере до однородной массы фруктового пюре. Если получается жидко, то можно добавить бананов. Можно также добавить по вкусу лимонного сока. Полученную смесь заморозить в мороженице, если она есть, а если ее нет, то массу в металлической кастрюле положить в морозилку, но периодически (раз в 15 минут) вынимать и активно помешивать, пока она не превратится во фруктовое мороженое.

Можно сделать также мороженое на палочках. Для этого заливаем фруктовую массу, приготовленную по данному рецепту, в шоты (рюмки для водки), втыкаем в массу деревянные пластинки (можно порезать на куски деревянные шпажки для шашлычков) и ставим в морозилку. Когда масса застынет, разогреваем рюмки под струей воды и вынимаем готовое фруктовое мороженое на палочке (без сахара, консервантов, красителей, загустителей, усилителей и прочих разрушителей!!!).

Рецепт № Д-3. Нектарины, припущенные в красном вине, с мускатным ананасовым щербетом

Это моя упрощенная модификация роскошного десерта, подаваемого в ресторане «Чиприани» (Cipriani) на 5-й авеню в Нью-Йорке, это между 59-й и 60-й улицами, прямо напротив Central Park.

Приготовьте щербет из ананасов (по рецепту № Д-2), перед замораживанием добавив во фруктовую массу несколько щепоток молотого мускатного ореха.

2–3 нектарина очистите от кожи, отделите мякоть от косточек и порежьте красивыми тонкими пластинами. Разогрейте в небольшом сотейнике 150 мл красного вина, 2 столовые ложки лавандового меда и несколько бутончиков гвоздики. Погрузите подготовленные куски нектарина в сотейник и после вскипания подержите на огне еще 3–5 минут.

Подавайте в большой белой тарелке. В центр тарелки выложите теплые нектарины горкой, полейте соусом из сотейника, сверху выложите шарик замороженного щербета, посыпьте чайной ложкой только что слегка поджаренных миндальных лепестков (миндальный орех, порезанный лепестками) и украсьте листиком мяты. А если вы уже в счастливой фазе, то можете добавить еще шарик фишашкового мороженого.

Рецепт № Д-4. Груши в красном вине с миндалем от Бернара Шаттона

Потребуется 3 груши, 0,5 л сухого красного вина, 70 г меда, 100 г очищенного от кожицы свежего миндаля, 0,5 стручка ванили, 0,5 палочки корицы, 2 бутончика гвоздики, 2 горошины черного перца.

Груши очистить от кожицы, разрезать пополам, убрать косточки. Половинки груши аккуратно надрезать до середины параллельными пластинами, положить в подкисленную холодную воду, чтобы не темнели. Стручок ванили разрезать





вдоль, выскрести ножом семена. В сотейнике смешать вино, мед, миндаль (10 орешков оставить для украшения) 0,5 стручка ванили, семена ванили и все остальные специи (корицу, гвоздику, черный перец). В полученную душистую смесь опустить груши, довести до кипения и продолжать прогревать 30 минут на самом маленьком огне. Далее груши достать и уваривать вино еще 45 минут, затем сироп процедить и вернуть в него вареный миндаль.

Груши подавать теплыми, политыми сиропом с миндалем. Сверху украсить оставшимися свежими орехами.

Рецепт № Д-5. Яблоки, запеченные с корицей, с пылающим бананово-клубничным коньячным щербетом

Приготовьте щербет из бананов и клубники (по рецепту № Д-2), перед замораживанием добавив во фруктовую массу 1–2 столовые ложки коньяка.

Для основной части десерта потребуются 3 яйца, 50 г меда, 1/3 стакана пшеничной или овсяной муки грубого помола, столовая ложка отрубей, 2–3 больших яблока, корица, коньяк.

Яблоки очистить от кожуры и семечек, порезать кубиками около 1 см, сложить в миску, слегка сбрызнуть соком лимона (чтобы не потемнели).

Яйца разбить в миску и взбить миксером в пышную пену. Не прекращая взбивание, тонкой струйкой влить мед и прекратить взбивание. В яичную массу добавить муку и отруби и аккуратно, при помощи столовой ложки, перемешать. Далее добавить яблоки, корицу и снова перемешать. Полученную смесь испечь в порционных формах.

Если у вас нет готовых порционных форм для выпечки, можете изготовить их сами. Для этого возьмите большой лист фольги, накройте его листом пергаментной бумаги, затем формируйте 4 углубления (для 4 порций) размером с небольшую креманку. Припудрите форму мукой, наполните углубления приготовленным тестом с яблоками и выпекайте при температуре 180 °С около 25–30 минут. Дайте выпечке



несколько остыть (до 50 °С), после чего оформляйте порции: выложите каждую порцию в центр десертной тарелки, положите сверху шарик щербета и — тут начинается самое эффективное — выключите в комнате свет, полейте каждую порцию 10 г подогретого коньяка, подожгите коньяк и сразу подавайте на стол. Очень эффективно и вкусно! (Только осторожно, не обожгите волосы и скатерть!)

Рецепт № Д-6. Черный шоколад

Просто 85%-ный черный шоколад. Два раза в день по 10 г. Заменит все вышеперечисленные десерты. Только есть нужно правильно. Есть нужно маленькими кусочками. Облизывая губы, обсасывая каждый кусочек и растворяя его на языке. Нужно научиться есть эти 10 г (один квадратик) минут 5. Вот тогда мы действительно научимся чувствовать вкус черного шоколада и нам будет хватать 20 г в день.

Напитки

Рецепт № Н-1. Вода

Это наш главный, самый желанный и вкусный напиток! стакан перед едой, стакан во время еды, стакан после еды и/или между трапезами, если захотелось есть. (Это не опечатка. Мы пьем, если захотелось есть в промежутках между трапезами.)

Рецепт № Н-2. Свежевыжатые овощные соки

Морковный, томатный, свекольный и тыквенный соки — воспринимайте их как часть вашей пищи, а не питья в силу их достаточно высокой калорийности.

Соки из свежей капусты, огурцов и сельдерея — продукты на любителя.

Рецепт № Н-3. Свежевыжатые фруктовые соки

Большинство фруктовых соков имеет высокую калорийность. Поэтому воспринимайте их как часть вашей пищи, а не питья.

Рецепт № Н-4. Фруктовые и ягодные морсы и компоты без добавления сахара

Варим морс/компот без сахара. Перед подачей разбавляем холодной водой в пропорции 1:1. Получается кисловато-сладковатый напиток, слегка подкрашенный, с небольшим количеством фруктов. Как мы называем у себя в семье — «подкрашенная водичка». Если вы пока не привыкли пить воду во время еды, пейте такой разбавленный несладкий натуральный морс/компот.

Рецепт № Н-5. Соевое молоко

Соевое молоко — прекрасный и полезный напиток. Единственное, я пока не нашел в российских розничных сетях чистое соевое молоко без химических добавок, сахара и соли. Если найдете в магазине соевое молоко, на упаковке которого в разделе «Ингредиенты» будут упомянуты только два компонента — генно-немодифицированные соевые бобы и вода — берите.

Если нет, то соевое молоко можно приготовить из соевых бобов в домашних условиях за 15 минут с помощью небольшого специального аппарата. При желании вы можете купить этот аппарат в Интернете.

Он так и называется — «аппарат для приготовления соевого молока». Кстати, такой аппарат может готовить не только соевое, но и рисовое, ореховое, овсяное и фасолевое молоко! Лично мне по вкусу больше нравится молоко, полученное из смеси бобов сои и фасоли.



Кофе и чай

Кофе эспрессо и ристретто. Капучино (желательно с мало-жирным или соевым молоком). Зеленый чай. Все без сахара.

Вино

Качественное сухое вино — это прекрасно.

Если вы любите более яркие вкусы, то это Новый Свет: Новая Зеландия, Австралия, Чили, Аргентина, Южная Африка и др. Если пастельные тона, то Франция, Италия. Особое место занимают калифорнийские вина. Если вы собираетесь купить незнакомое вино, то обратите внимание на градус. Я почти не видел приличного красного сухого вина с процентным содержанием алкоголя ниже 14%. Если алкоголя 11–12%, то это однозначно недорогое столовое вино.

Я попросил моего соседа по даче Лешу Блохина — моего партнера по некоторым бизнесам, сокурсника по МФТИ, основателя мебельной сети «Цвет Диванов» и большого ценителя и знатока вин — назвать с ходу по одному не слишком дорогому вину из каждого основного региона. Он назвал вина, которые отметились в его памяти: Marrenon «Orca» Vieilles Vignes, Cotes du Ventoux (Франция), Bolla Soave Tufaie (Италия), Elderton Barossa Shiraz (Австралия), Villa Maria Sauvignon Blanc (Новая Зеландия), Simonsig Pinotage (Южная Африка), Thomas Fogarty Pinot Noir (США, Калифорния). Так как мы пили эти вина вместе, то я подтверждаю, что в среднем ценовом диапазоне это очень симпатичные вина, а в зависимости от года изготовления некоторые из них просто великолепны.

Только имейте в виду, что бокал сухого вина содержит около 100 ккал. Так что не сильно увлекайтесь в активной фазе.

И уж точно подумайте дважды по поводу сыра, который так хорошо сочетается с вином... Сыр — это удивительно вкусный продукт, особенно выдержанный, с плесенью. Но к сожалению, он почти на 50% состоит из насыщенного жира

и на 5% из соли, то есть в кусочке размером со спичечный коробок содержится 20 г жира и 2 г соли.

Если вы пьете действительно хорошее вино и перед вами лежит действительно хороший сыр, то сделайте следующее: положите себе на тарелку кусочек сыра размером с чайную ложку и в течение всего вечера откалывайте от этого кусочка понемножку и смакуйте во рту. Не улыбайтесь, читая эти строки, это реально работает. Для того чтобы оттенить вкус вина и почувствовать все вкусовые нюансы сыра, достаточно смаковать во рту всего несколько крошек.

Крепкие напитки

Я люблю хороший коньяк. Выдержанный односолодовый ирландский виски — вещь. Темный ром и кальвадос зажигают в глазах огонь.

Полюбите правильную некалорийную пищу, и вы сможете позволить себе каждый вечер перед сном 50 г любимого крепкого напитка (то есть те самые разрешенные ВОЗ 20 г спирта), а в пятницу на вечеринке — значительно больше без всяких нежелательных последствий.



Благодарности

Я выражаю безмерную благодарность моим домочадцам, друзьям, коллегам и участникам тематической группы в Facebook , которые терпеливо слушали меня все месяцы, пока я работал над материалом, перечитывали много раз сырые черновики и давали болезненные, но очень полезные критические комментарии. В первую очередь хочу поблагодарить супругу Алену, маму Сильву Ашотовну, отца Евгения Андреевича, сына Микаэла, Раису Николаевну, Веру Владимировну, старинных друзей Арама Пахчаняна, Лешу и Лену Блохиных за ценные соображения и замечания, в корне изменившие мой подход к подаче материала.

Многие ранние читатели не просто слушали меня, а приняли данную систему питания, и я благодарю их за терпение и целеустремленность. Своими комментариями, советами и сброшенными килограммами они оказали мне бесценную помощь в подготовке книги.

Огромное и теплое спасибо Галине Образцовой, Карине Романовой, Константину Климентовскому, Анне Сусяковой, Елене Рембовской за большую координационную работу, работу по редакции, верстке и графическому дизайну.

Особо хочу отметить организационное и человеческое участие Ивана Смольникова и команды ABBYY Language Services в подготовке русского и английского изданий.

Специальную благодарность я хотел бы выразить Александру Константиновичу Батурину, профессору, доктору медицинских наук, заместителю директора по научной работе Института питания Российской академии медицинских наук, за ценные комментарии к материалу, которые сильно повлияли на содержание и форму изложения ряда тезисов.

Упрощенное меню для активной фазы СПД

Для тех, кому лень считать калории.

Данное меню в среднем обеспечивает энергетический рацион 1050–1200 ккал в день.

Белковый день

2000 г воды: в день 10 стаканов по 200 г, включая слабый несладкий чай и слабый несладкий кофе. Калорийные напитки (соки и пр.) водой не считаются, а считаются едой.

500 г нежирных белковых продуктов: рыба, куриное филе без кожи, постное мясо, творог 0%, яйца (справка: 1 яйцо — 50 г).

200 г нежирных жидких молочных или кисломолочных продуктов: молоко, кефир, мацони.

200 г овощей: помидоры, огурцы, салатные листья, цукини, брокколи, цветная капуста, кабачок, сельдерей, белокочанная капуста, пр.

50 г крупы: рис, греча, перловка, ячмень, киноа, пр. (указан вес сухой крупы до варки).

50 г фруктов: клубника, яблоко, груша, дыня, арбуз, слива, ананас, пр.

Углеводный день

2000 г воды: в день 10 стаканов по 200 г, включая слабый несладкий чай и слабый несладкий кофе. Калорийные напитки (соки и пр.) водой не считаются, а считаются едой.

100 г нежирных белковых продуктов: рыба, куриное филе без кожи, постное мясо, творог 0%, яйца (справка: 1 яйцо — 50 г).

50 г нежирных жидких молочных или кисло-молочных продуктов: молоко, кефир, мацони.

800 г овощей: помидоры, огурцы, салатные листья, цукини, брокколи, цветная капуста, кабачок, сельдерей, белокочанная капуста, пр.

150 г крупы: рис, греча, перловка, ячмень, киноа, пр. (указан вес сухой крупы до варки).

200 г фруктов: клубника, яблоко, груша, дыня, арбуз, слива, ананас, пр.

10 г орехов: грецкие, лесные, миндальные, кедровые орехи, кешью, арахис и пр. В несоленом и желативно нежареном виде. Если жареном, то без масла.

Смешанный день

2000 г воды: в день 10 стаканов по 200 г, включая слабый несладкий чай и слабый несладкий кофе. Калорийные напитки (соки и пр.) водой не считаются, а считаются едой.

350 г нежирных белковых продуктов: рыба, куриное филе без кожи, постное мясо, творог 0%, яйца (справка: 1 яйцо — 50 г).

100 г нежирных жидких молочных или кисломолочных продуктов: молоко, кефир, мацони.

400 г овощей: помидоры, огурцы, салатные листья, цукини, брокколи, цветная капуста, кабачок, сельдерей, белокочанная капуста, пр.

100 г крупы: рис, греча, перловка, ячмень, киноа, пр. (указан вес сухой крупы до варки).

100 г фруктов: клубника, яблоко, груша, дыня, арбуз, слива, ананас, пр.



Пояснения к упрощенному меню

1. С точки зрения состава продуктов этого меню можно придерживаться не очень строго. Вы можете иногда добавлять небольшое количество других нежирных, несладких и несоленых продуктов. Но **единственное обязательное условие, что если вы что-то добавляете, то обязательно в этот день что-то удалите на такое же количество калорий.**
2. Вес продуктов указан в сыром обработанном (зачищенном) виде до термической обработки.
3. При термическом приготовлении никогда не используйте соль и жир/масло.
4. А как же оливковое масло в салат? Вы можете добавить в салат 2 чайные ложки (10 г) растительного масла в те дни, когда вы не поели рыбы. Однако имейте в виду, что добавляя 10 г масла, вы обязаны удалить в этот день из меню продуктов на 90 ккал. Для справки 90 ккал — это 80 г нежирной рыбы или куриной грудки без кожи, или 200 г овощей, или 150 г фруктов или 25 г крупы (вес крупы в сухом виде до варки).

Но вообще-то, вы же не забыли, что, согласно рекомендациям ВОЗ, человеку требуется всего 10 г ненасыщенных жиров в день, т.е. 50–200 г рыбы в зависимости от ее жирности или 2 чайные ложки растительного масла. А насыщенных жиров (сливочного масла, сала и пр. животных жиров) ему не требуется для жизни вообще нисколько.

5. Самое постное на свете мясо, а также жирная рыба типа семги имеют калорийность около 200 ккал на 100 г. А обезжиренный творог, куриное филе без кожи и нежирная рыба типа трески имеют калорийность в 2 раза меньше — менее 100 ккал на 100 г. Данное меню предполагает, что вы будете использовать **разнообразные белковые продукты**. Если же вы используете исключительно мясо и семгу, то будьте добры, уменьшите рацион белковых продуктов на 25%, т.е., скажем, в белковый день нужно будет потреблять не 500 г, а 400 г белковых продуктов.
6. Вы не нашли в этом меню хлеба? Правильно. Потому что его там нет. В активной фазе вместо хлеба едим крупы. Наша цель — отвыкнуть от привязанности к мучному и открыть вкус круп, сваренных на воде без соли и масла. То же самое касается сахара. В активной фазе мы не добавляем в еду и напитки сахар. Вместо этого мы можем добавлять в еду и напитки фрукты. Наша цель — изменить свои пищевые привычки.
7. Что можно пить кроме воды? Некрепкий и несладкий чай, травяные чаи, кофе, морсы без добавления сахара (из того объема фруктов, которые входят в наше меню). Для подслащивания чая можно использовать фрукты.

Правильная и вкусная еда — 10 правил СПД

1. Не жарим на масле.
2. Не едим покупной хлеб (заменяем отварными крупами и домашним бессолевым хлебом из грубой муки).
3. Используем обезжиренные молочные продукты.
4. Сливочное масло и животный жир мы не используем никогда.
5. Растительное масло мы используем не более 30 г в день.
6. Никогда не подсаливаем еду при готовке и избегаем соленых продуктов (сыр, селедка, пр.) в повседневном рационе.
7. Не используем покупную колбасу, пельмени, покупные полуфабрикаты, консервы и другие покупные готовые продукты в повседневном рационе (они, как правило, соленые, жирные и насыщенные химией).
8. Рафинированный сахар исключаем настолько, насколько это возможно.
9. Не пьем сладкие напитки.
10. Пьем стакан воды перед едой, стакан во время еды и стакан после еды, а также между трапезами, если нам захочется перекусить. Всего в день выпиваем 1,5–2 л воды.



12 полезных и/или наименее вредных методов термической обработки

- Готовить в пароварке
- Готовить на пару в кастрюле или глубокой сковороде под крышкой: на дно кладете листья салата или овощи, заливаете водой на 1 см и сверху кладете основной продукт: рыбу или мясо. Основной продукт остается над водой и готовится на пару
- Тушить в воде на сковороде
- Варить
- Sous Vide (произносится «су-вид») — низкотемпературная вакуумная готовка
- Готовить в микроволновке
- Запекать в духовке на открытом противне или в фольге
- Жарить в духовке с верхним грилем
- Жарить на гриле (рифленной сковороде)
- Жарить на сухой антипригарной сковороде
- Жарить на сухой сковороде, подстелив на сковороду пергаментную бумагу для выпекания
- Жарить на углях

ОТЗЫВЫ

Егор Тищенко, 35 лет, предприниматель

Сбросил за 1 месяц и 3 недели 12 кг. Фантастические ощущения. Спасибо Давид. Пищевые привычки изменились, тяжело только в гостях и в местах общественного питания. Приходится есть что дают, только меньше, чем раньше.

Дмитрий Кузин, 39 лет, предприниматель

Ура! 86 кг! 😊 четвертую неделю я питаюсь по системе, результат — минус 9 кг.

Еда без соли вообще пошла «на ура». К сыру очень тянет, и я через день отрезаю себе кусочек на 20 г. И безумно тянет к сладкому. С ним, со сладким, и «хулиганю» раз в неделю (шоколад). Чувство голода проявляется при существенной дневной активности, но легко запивается водой. Благодаря СПД я уже второй месяц не просто худею, а кардинально меняю свое физическое качество жизни. Не то чтобы книга Давида открыла для меня что-то новое: нет, просто она разложила все «по полочкам», и для меня это оказалось важным, чтобы начать действовать.

Ксения Зайцева, 37 лет, менеджер

Докатилась. Еще пару месяцев назад запах жарящейся в сковороде курицы вызывал обильное слюноотделение, а сейчас меня с него почти что тошнит. И это при том, что я не целиком на СПД, а использую лишь часть методики. Воистину, чудеса творятся.



Эллада Аванесян, 38 лет, менеджер

Давид, мне давно хотелось сказать спасибо за твою книгу! Книжка замечательная, но скажу, что для меня она сыграла иную роль. С собственным весом у меня никогда проблем не было в силу конституции, но почему-то после ее прочтения я решила бросить курить. Никогда не думала, что книга о правильном питании поможет избавиться от этой дурной привычки... Спа-си-бо!!!!))

Рифат Мухаметшин, 27 лет, главный инженер

Давид, здравствуйте!

Так как я тоже закончил Физтех, то к вашей методике отнесся с большим интересом, начал читать из любопытства, а дальше просто сложно было не согласиться с такими аргументами.

И я приступил к интенсивной фазе, весил 85 кг на тот момент, сейчас, спустя 1,5 месяца, 75. Думаю, уже в более щадящем режиме скинуть до 70, а в дальнейшем, руководствуясь Системой, поддерживать себя в этом весе.

Само собой все проходило и проходит не без сложностей. Наиболее проблематично — это питаться вне дома, поэтому основную часть калорий я потреблял на завтрак, а в течение рабочего дня съедал несколько фруктов — яблоки, груши, абрикосы и т.п. От сахара, мучного и жира отказался достаточно просто, сахар в кофе сладким кажется, чем-то излишним, перебивающим вкус самой горечи кофе ☺. С солью посложнее, еда продолжает казаться пресной, и когда съедаешь чуток соленой еды, она значительно вкуснее, но досыпать перестал. Чрезмерно соленые полуфабрикаты (селедка, чипсы, колбасы и т.п.) тоже перестал употреблять.

Окружающие, видя результат, проявляют большой интерес, я, само собой, отсылаю их к вашей методике, комментируя ее высокую результативность.

Пока достаточно расплывчато вижу, как придерживаться Системы в дальнейшем (как говорят наши с вами коллеги айтишники, запустить систему в промышленную эксплуатацию :)), так как в течение дня придется питаться в предприятиях общепита. Да и ходить на обед с коллегами — отдельное удовольствие.

Павел Гусев,
23 года, IT-предприниматель

Давид, хотел выразить благодарность за СПД! Я тоже с этого года начал питаться правильно с использованием всего накопленного опыта в этом отношении. Иногда что-то забывается или где-то даешь себе слабину, но срабатывают психологические приемы. То, что описано в книжке, — отличная структуризация всего того, что действительно правильно и что давно крутится в голове. Спасибо за то, что решились это собрать воедино и отдельное за то, что подкрепили это научными фактами! Часто пытаюсь объяснить друзьям правильную методику, а теперь буду просто рекомендовать вашу книгу! Спасибо.

Геннадий Чичканов,
41 год, медицинский психолог

Давид, я прочел книгу сегодня утром. Скажу прямо, я потрясен, потому что это первая работа, которую я читаю за много лет, в которой нет мракобесия и примыкающих к нему течений, — все точно и с пониманием, что только труд и знания приводят к результату! Готов всячески популяризовать это произведение среди пациентов, на радио и вообще где угодно. Спасибо тебе!

Леонид Комиссаров,
28 лет, владелец ресторана

Всем привет. У меня все в порядке. Уже сбился, какой день. Чувствую себя превосходно. Вес устаканился на 78 кг (всего — 5 кг), но уверен, что еще 5 надо сбросить.



Неделю назад проснулся адский голод. Ничего не помогало. Ни вода, ни овощи. Пачка сосисек решила проблему 😊, с тех пор снова все ок. Даже удивительно, что уже месяц жестко не добираю, но проблем от этого не испытываю.

Больше всего мне нравится в системе чисто математический подход. Теперь я понимаю, почему раньше не получалось худеть: две шоколадки — это просто 1000 калорий. Считаю, считаю, считаю.

Ссылки

1. 57-я сессия Всемирной ассамблеи здравоохранения, Женева, 17–22 мая 2004 г. и т.д. Резолюции и решения.
http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R1-ru-intro.pdf
2. Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия №96, 2005 г., Питание и здоровье в Европе: новая основа для действий.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/74421/E82161R.pdf
3. Европейская министерская конференция ВОЗ по борьбе с ожирением, Отчет о работе Конференции, 2006.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/96461/E90143R.pdf
4. World Health Organization, Regional Publications, European Series, No. 73, 1998, European food and nutrition policies in action, page 22.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/96458/QU14598EU.pdf
5. Feng J. He, Graham A. MacGregor, How Far Should Salt Intake Be Reduced?
<http://hyper.ahajournals.org/content/42/6/1093.full.pdf>
6. Насколько страшна зависимость от сладкого?
<http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/421.html>
7. Sydney University Glycemic Index Research Service (SUGiRS), About Glycemic Index.
<http://www.glycemicindex.com/about.php>
8. Избыток сахара вызывает рак кишки.
<http://www.oncc.ru/izbytok-saxara-vyzyvaet-rak-kishki/>
9. K. Foster-Powell, S. HA Holt, J. C Brand-Miller, International table of glycemic index and glycemic load values: 2002.
<http://www.ajcn.org/content/76/1/5.full>
<http://www.ajcn.org/content/76/1/5/T1.expansion.html>
10. Гликемический индекс и пищевая ценность продуктов.
http://hudeemkrasivo.ru/gl_index
11. В Европе будут меньше потреблять соли.
<http://biz.liga.net/all/prodovolstvie/novosti/2037415-v-evrope-budut-menshe-potrebyat-soli.htm>
12. Часто задаваемые в Европейском регионе ВОЗ вопросы о потреблении соли.
<http://www.euro.who.int/ru/what-we-do/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2011/10/reducing-salt-intake/frequently-asked-questions-about-salt-in-the-who-european-region>



13. Dark chocolate could prevent heart problems in high-risk people.
<http://medicalxpress.com/news/2012-05-dark-chocolate-heart-problems-high-risk.html>
14. *Е. С. Северин, Т. Л. Алейникова, Е. В. Осипов*, «Биологическая химия», изд. «Медицина» 2000 г.
http://biochemistry.ru/biohimija_severina/B5873Part97-631.html
15. Общая биохимия, сборник лекций.
<http://biokhimija.ru/lekicii-po-biohimii/22-stroenie-obmen-uglevodov/119-jetanol.html>
16. Pareto Principle.
http://en.wikipedia.org/wiki/Pareto_principle
17. Reheated Cooking Oils Contain Toxic Aldehydes.
<http://www.medicalnewstoday.com/releases/242045.php>
18. *Mark Sircus Ac.*, OMD, International Medical Veritas Association, Sour Dough Bread and Health.
<http://www.danreid.org/health-alerts-sour-dough-health.asp>
19. *Mark Sircus Ac.*, OMD, International Medical Veritas Association, Yeast and Fungi Invaders.
http://thooyuetyeng.weebly.com/uploads/8/3/5/0/8350085/sodium_bicarbonate.pdf
20. Ученые предлагают приравнять сахар по вредности к алкоголю и табаку.
<http://news.mail.ru/society/7980577/>
21. ВОЗ. Руководство программы СИНДИ по питанию.
http://www.medinform.su/healthy_feed/management_feed/SINDI.pdf
22. ВОЗ. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/150159/E73401R.pdf
23. Эффекты, связанные с метаболизмом этанола в печени.
http://biochemistry.ru/biohimija_severina/B5873Part97-631.html
24. Схемы основных процессов метаболизма человека.
http://biokhimija.ru/Karta_metabolisma-maxi.html
25. *World Health Organization*. BMI classification.
http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html
26. Experts Criticize the Body Mass Index (BMI).
<http://www.obesitymyths.com/myth1.4.htm>
27. *The American Council on Exercise*. Percent Body Fat Calculator.
<http://www.acefitness.org/calculators/bodyfat-calculator.aspx>
28. *Kristin Wartman*. *The One-Two Punch: Big Food Gets Kids Hooked Early and Often*

http://www.huffingtonpost.com/kristin-wartman/the-onetwo-punch-big-food_b_1980517.html

29. *Пьер Дюкан. Я не умею худеть. М.: Эксмо, 2012.*
30. Po Lai Yau, PhD, Mary Grace Castro, BS, Adrian Tagani, Wai Hon Tsui, MS, and Antonio Convit, MD. Obesity and Metabolic Syndrome and Functional and Structural Brain Impairments in Adolescence. *Pediatrics*; originally published online September 3, 2012;
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/08/28/peds.2012-0324.full.pdf+html>
31. Nathan Gray. Study begins to unlock the development of child taste preferences
<http://www.foodnavigator.com/Science-Nutrition/Study-begins-to-unlock-the-development-of-child-taste-preferences>



Ян Давид

ТЕПЕРЬ Я ЕМ ВСЁ, ЧТО ХОЧУ!

Система питания Давида Яна

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксенова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *С. Тимонов*

Использованы фотографии фотобанка Shutterstock
www.shutterstock.com

Подписано в печать 25.12.2012. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 10,0 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Паблицер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. (495) 980-53-54

www.alpinabook.ru

e-mail: info@alpinabook.ru



Давид Ян — кандидат физ.-мат. наук, лауреат премии Правительства России в области науки и техники, российский предприниматель, основатель компании ABBYY и соавтор программ ABBYY Lingvo и ABBYY FineReader, которыми пользуется более 30 миллионов человек в 130 странах. Сооснователь компаний ATAPY, iiko; ресторанов FAQ-Café, ArteFAQ, Squat, «Сестры Гримм», DeFAQto и др.

Существует 4 типа продуктов питания, которые мы употребляем с большим удовольствием и к которым мы приучаем своих детей с младенчества. Однако именно эти продукты значительно повышают риск развития инсульта, инфаркта, ряда онкологических заболеваний, ожирения. Что это за продукты? Как преодолеть зависимость от них? Как изменить свои пищевые привычки и полюбить здоровую пищу? Об этом расскажет книга Давида Яна. Новая система питания основывается на убедительных доказательствах и экспериментальных подтверждениях, проверенных временем.

В книге вы найдете:

- 10 правил здорового питания;
- 12 полезных методов термической обработки пищи;
- десятки рецептов вкусной и здоровой кухни, рецепты домашнего бездрожжевого бессолевого хлеба с низким гликемическим индексом.



**ВСЬ ГОНОРАР АВТОР НАПРАВЛЯЕТ
НА ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ, БОЛЬНЫХ РАКОМ**

<http://www.facebook.com/groups/269850896463668/>
www.spd1.ru

ISBN 978-5-9614-4348-6



9 785961 443486

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»
заказ книг (495) 980-80-77
и на сайте www.alpinabook.ru

 **Мне нравится**
www.facebook.com/alpinabook



приложение
Бизнес-книги
в App Store
и Google Play