

Андрей Александрович Миронов

Брэгг, Ниши, Шелтон, Монтиньяк. Сила здорового питания



Введение

Полно вам, люди, себя отравлять недозволенной пищей...

Гомер

Пища – один из самых привычных и необходимых элементов жизни. Без нее человек может прожить всего месяц. Однако часто ли мы задумываемся о том, что же мы едим? Как питание отражается на нашем здоровье? И если здоровье расшатано, то сможет ли еда стать лекарством?

Когда мы больны, мы принимаем порошки и таблетки в надежде, что недуг отступит и все будет как прежде. Но болезнь – это только сигнал организма о том, что в нем что-то разладилось и что ему необходима помощь.

Организму можно помочь, если изменить свои привычки в еде. В этой книге изложены основные принципы здорового питания наиболее ярких натуропатов, представителей диетологии и сторонников здорового образа жизни. Прошедшие длительную проверку временем, эти методики уже доказали свою эффективность. Вы спросите, почему же их несколько, а не одна? Они отличаются друг от друга, как и все мы, они такие же разные, как люди, и каждый может подобрать для себя способ здорового питания, подходящий именно ему. Как это сделать? Необходимо проанализировать свой прежний рацион и, возможно, связанные с ним заболевания, а затем определить пути перехода на новый способ питания. Выберите наиболее близкую вам методику, и вы почувствуете прилив сил и энергии, ощутите и увидите позитивные изменения в организме. Прислушайтесь к своему телу – оно подскажет вам верный путь.

Безуглеводная диета Мишеля Монтиньяка

В основу своей системы питания французский диетолог Мишель Монтиньяк положил следующее утверждение: чаще всего ожирение связано с расстройством поджелудочной железы, которая выбрасывая в кровь излишний инсулин способствует переработке углеводов в жировые отложения. Он предложил удалить из пищи «плохие» углеводы – сахар и крахмал, «плохие» жиры, а также кофеин и ряд других продуктов, которые провоцируют выработку излишнего инсулина и являются причиной увеличения массы тела.

Углеводороды, в частности глюкозу, Монтиньяк рассматривал как топливо для организма человека, которое вырабатывает сам организм из запасов жира и которое является результатом процесса обмена веществ. В обоих случаях

глюкоза поступает в кровь. Гликемия – это содержание глюкозы в крови. После принятия пищи натошак на первой стадии гликемия повышается. Это происходит до тех пор, пока она не достигнет максимального уровня, который называется «пик гликемии» (гипергликемия).

Важную роль в процессе обмена веществ играет поджелудочная железа. Она вырабатывает гормон инсулин, под действием которого глюкоза из крови поступает в нуждающиеся в ней клетки. Это и есть вторая стадия, в процессе которой под действием инсулина уровень содержания глюкозы в крови падает. В период третьей стадии уровень гликемии возвращается к нормальному.

Гликемический индекс (см. табл.) будет тем выше, чем выше гипергликемия, вызванная действием углевода. Термин «гликемический индекс» Монтиньяк считал в своей теории основополагающим. Пользуясь им, можно объяснить не только полноту и ожирение, но и такие явления, как усталость и утомляемость: чем выше гликемический индекс продукта, тем они выше. Монтиньяк разделяет углеводы на «плохие» и «хорошие» по гликемическому индексу, принимая за 100 условных единиц коэффициент усвоения глюкозы. «Хорошими» он считает продукты с индексом менее 50, «плохими» – с индексом более 50.

К «плохим» относятся все углеводы, которые вызывают резкое повышение уровня глюкозы в крови и соответственно провоцируют гипергликемию. Это белый сахар во всех формах – чистый или в сочетании с другими продуктами (напитки, десерты, конфеты и др.) и все рафинированные углеводы – хлеб, выпечка из муки высшего сорта, рис. Картофель и кукуруза также относятся к данной категории углеводов. При промышленной и домашней обработке (картофельные хлопья, картофельное пюре, жареный картофель с тертым сыром, чипсы) их гликемический индекс повышается.

К «хорошим» относятся углеводы, употребление которых незначительно увеличивает содержание глюкозы в крови. Это сырые злаковые, дикий рис, многие крупы и бобовые (чечевица, горох, фасоль), все фрукты и зеленые овощи (капуста, салат, лук-порей, зеленая фасоль и т. д.). Кроме того, в них содержится большое количество клетчатки.

Гликемический индекс продуктов

| Углеводы с высоким индексом («плохие» углеводы) | | Углеводы с высоким индексом («плохие» углеводы) | |
|---|-----|---|-----|
| Солод | 110 | Хлеб из муки грубого помола с отрубями | 50 |
| Глюкоза | 100 | Неочищенный рис | 50 |
| Печеный картофель | 95 | Горох | 50 |
| Белый хлеб из муки высшего сорта | 95 | Необработанные злаковые без сахара | 50 |
| Картофельное пюре быстрого приготовления | 90 | Овсяные хлопья | 40 |
| Мед | 90 | Фруктовый сок свежий без сахара | 40 |
| Морковь | 85 | Серый хлеб из муки грубого помола | 40 |
| Кукурузные хлопья, попкорн | 85 | Макаронные изделия из муки грубого помола | 40 |
| Сахар | 75 | Цветная фасоль | 40 |
| Белый хлеб | 70 | Сухой горох | 35 |
| Мюсли | 70 | Хлеб из цельной муки | 35 |
| Шоколад (в плитках) | 70 | Молочные продукты | 35 |
| Вареный картофель | 70 | Сухие бобы | 30 |
| Печенье | 70 | Чечевица | 30 |
| Кукуруза | 70 | Горох турецкий | 30 |
| Очищенный рис | 70 | Ржаной хлеб | 30 |
| Серый хлеб | 65 | Свежие фрукты | 30 |
| Свекла | 65 | Фрукты консервированные без сахара | 25 |
| Бананы | 60 | Шоколад черный (60% какао) | 22 |
| Дыня | 60 | Фруктоза | 20 |
| Джем | 55 | Соя | 15 |
| Макаронные изделия из муки высшего сорта | 55 | Зеленые овощи, томаты, лимоны, грибы | <15 |

Жиры содержат много калорий, приводя к повышению уровня холестерина в крови, что связано с развитием заболеваний сердечно-сосудистой системы. Существует мнение, что жиры провоцируют развитие некоторых видов раковых заболеваний.

Классифицируя жиры по химическому составу, Монтиньяк подразделяет их на три вида:

- жиры, содержащие насыщенные жирные кислоты. Содержатся в мясе, продуктах из свинины, яйцах, молочных продуктах (молоко, сливочное масло, сливки, сыры) и т. д.;
- жиры, содержащие мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты (подсолнечное, оливковое и рапсовое масла, маргарин и т. д.);
- ненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе, мясе утки и гуся.

Потребление жиров, содержащихся в продуктах питания, является чрезвычайно важным, поскольку они снабжают организм энергией и при

необходимости глюкозой; служат основой для формирования клетки и клеточных структур; входят в состав тканей, и в частности нервной системы; участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в образовании желчных кислот; содержат витамины, растворимые в жирах (А, D, Е и К). Кроме того, это единственные источники незаменимых жирных кислот – линолевой и альфа-линолевой. Некоторые жирные кислоты предотвращают развитие сосудистых заболеваний.

Однако Монтиньяк считал, что не избыточное количество энергии, получаемой с жирами, а плохие привычки питания нарушают обмен веществ и ведут к формированию ожирения. Повышенное содержание сахара в крови, возникшее из-за избытка инсулина, приводит к накоплению жировых излишков из липидов (липогенезис). Взаимосвязь излишнего потребления жиров и уровня холестерина в крови фактически доказана.

Подразделяя холестерин на два типа: «хороший» и «плохой», Монтиньяк полагает, что в идеале следовало бы поддерживать общий уровень холестерина ниже или равным 2 г на 1 л с преобладающим содержанием «хорошего» холестерина.

Не все жиры повышают уровень «плохого» холестерина, некоторые даже имеют тенденцию значительно снижать его. С этой точки зрения Монтиньяк классифицирует жиры на три категории:

- жиры, повышающие холестерин, – насыщенные жирные кислоты, которые преимущественно содержатся в мясе, продуктах из свинины, в молоке и молочных продуктах, сливочном масле и некоторых сырах. Излишнее потребление насыщенных жиров может привести к повышению уровня холестерина в крови и предрасположенности к сердечно-сосудистым заболеваниям;
- жиры, мало влияющие на холестерин, – это те, которые находятся в мясе домашней птицы, ракообразных и яйцах;
- жиры, снижающие уровень холестерина, – это ненасыщенные жирные кислоты, которые преимущественно содержатся в растительных маслах (кроме пальмового), семенах масличных культур и рыбе, а также в гусином и утином жире (паштет из утиной печени и т. д.).

Ежедневное потребление жира во всех его формах не должно превышать в рационе 30 %. Идеальное соотношение, как считает Монтиньяк, если в суточном потреблении жиров 25 % приходится на насыщенные жирные

кислоты (мясо, продукты из свинины, сливочное масло, все молочные продукты), 50 % – на полиненасыщенные (рыба, подсолнечное, рапсовое, кукурузное масла и т. д.).

Монтиньяк рекомендует употреблять в пищу больше овощей, фруктов и бобовых, которые богаты клетчаткой. Клетчатка бывает двух видов, каждый из которых обладает специфическими свойствами.

Нерастворимая клетчатка представлена в основном целлюлозой и лигнином. Они содержатся во фруктах, зерновых и бобовых культурах. Растворимая клетчатка – это пектин (из фруктов), смола (из бобовых), альгины из разных морских водорослей (агар, гуар, карраген) и гемицеллюлоза из ячменя и овса.

Растворимая клетчатка, поглощая большое количество воды, превращается в объемное «желе», которое полностью заполняет желудок. Это дает вам чувство насыщения прежде, чем вы много съедите. Таким образом, без поглощения калорий чувство голода исчезнет быстрее. Клетчатка замедляет всасывание углеводов и жиров. Поэтому, когда вы съедаете продукты, богатые растворимой клетчаткой, уровень сахара в крови меньше, чем если бы вы съели то же количество углеводов без клетчатки. Секретция инсулина, таким образом, ниже, а поскольку инсулин способствует отложению жира, набирается меньший вес. Достаточная порция растворимой клетчатки, съедаемая ежедневно, поможет вам похудеть.

Нерастворимая клетчатка, попадая в организм, набухает в воде, подобно губке, ускоряет опорожнение желудка, а также повышает уровень и содержание влаги в каловых массах, что помогает их выведению. Клетчатка обладает превосходной способностью предотвращать запоры (если ее прием сопровождается употреблением большого объема жидкости), приводит к снижению уровня холестерина в крови и предупреждает появление камней в желчном пузыре. Употребление клетчатки предотвращает возникновение рака толстой и прямой кишок.

Клетчатка не мешает всасыванию витаминов или микроэлементов. Продукты, богатые клетчаткой (фрукты, бобовые, овощи), содержат много полезных питательных микровеществ, которые необходимы для правильного функционирования организма.

Воздействие клетчатки усиливается, если богатая клетчаткой пища (овощи, свежие фрукты и семена масличных культур) содержит антиокислители (витамины С и Е, бета-каротин). Положительное действие оказывает

клетчатка и на жир в крови, в частности на триглицериды. Суточная доза клетчатки должна составлять 40 г.

Необходимо возмещать потери воды (около 2,5 л в день), выходящей из организма с мочой и фекалиями, а также выделяемой при дыхании, потоотделении. Для этого следует в день выпивать не менее 1,5 л жидкости (вода, обезжиренное молоко, фруктовые соки, чай, суп).

Если вы пьете достаточно воды, моча должна быть светлой. Если она слишком желтая, это признак того, что потребляемое количество жидкости весьма недостаточно.

Для того чтобы организм получал достаточное количество макро- и микроэлементов, Монтиньяк предлагает питаться только экологически чистыми продуктами или употреблять в пищу продукты с добавками минеральных веществ.

Для получения ежедневной дозы витаминов группы В нужно принимать пивные дрожжи, которые являются идеальным естественным продуктом. В качестве курса лечения в фазе 1 их необходимо пить в течение одного месяца, а затем через каждый месяц. Резкое уменьшение количества потребляемой пищи, как это рекомендуется теорией низкокалорийных диет, по мнению Монтиньяка, может привести к обострению дефицита минеральных веществ и витаминов, содержащихся в привычных вам продуктах питания.

Монтиньяк считает, что ожирение происходит не от переедания, а из-за привычки к плохому питанию и из-за неправильного выбора пищи, и подчеркивает, что достижение идеального веса не связано с лишением себя еды. Еда должна быть вкусной, есть ее нужно с удовольствием, не голодая и не ограничивая себя в количестве пищи. Ведь человеческий организм очень чувствителен к ограничениям, в ответ на них он начинает накапливать жировые запасы «на черный день». Поэтому он отрицательно относится к низкокалорийным диетам. Главная заповедь Монтиньяка – нельзя испытывать чувство голода. Ни в коем случае не пропускайте часы приема пищи.

Метод Монтиньяка, как и питание по Брэггу, – это не просто кратковременная диета. Он должен стать для вас образом жизни, ведущим к усвоению новых привычек питания. Вот его простые правила:

- Выбор углеводов с низким и очень низким содержанием индекса глюкозы, в частности продуктов, богатых клетчаткой.
- Предпочтительное употребление мононенасыщенных жиров (оливковое масло, гусиный жир) или сочетание «хороших» и «плохих» жиров в одном и том же рецепте (оливковое масло – и сливки).
- Исключение рафинированных продуктов: белой муки (ее заменяют грибным пюре с соусом), сахара (его заменяют сладкими фруктами или фруктозой), белого риса, теста из белой муки и круп (их заменяют цельнозерновыми эквивалентами).
- Использование желатина, который по своим питательным свойствам является нейтральным белком, для приготовления желе и паштетов.

Разнообразие в еде гарантирует правильное, сбалансированное питание. Монтиньяк рекомендует использовать сложные углеводы – крахмалы – вместо простых моно- и дисахаров, обращает внимание на необходимость ограничения жирных блюд, сладостей и соли, а также включения в диету незаменимых факторов питания – антиоксидантов, кальция– и железосодержащих продуктов, клетчатки и достаточного количества жидкости.

В то же время Монтиньяк считает совершенно безопасным использование в питании неограниченного количества макарон, круп и других продуктов с низким гликемическим коэффициентом, однако такой рацион в отдельных случаях может привести к накоплению лишней массы тела. Понаблюдайте за своим организмом, и если «макаронная диета» будет давать нежелательный эффект, откажитесь от нее в пользу зелени и фруктов.

Для того чтобы организм получал достаточное количество белков, а с ними и все необходимые аминокислоты, Монтиньяк рекомендует употреблять пищу как животного, так и растительного происхождения. Меню, состоящее только из овощей, может привести к дисбалансу в организме, хотя вегетарианская диета, включающая яйца и молочные продукты, приветствуется. Если поступление белков в организм происходит только из мясных продуктов, то в нем образуется недостаток аминокислот, насыщенных серой, что препятствует усвоению остальных аминокислот.

Практические советы

Метод питания по Монтиньяку позволит вам питаться разнообразно, гармонично и сбалансированно. Существенное снижение массы тела и

связанный с ним оздоровительный эффект будут достигнуты, если вы будете питаться продуктами из правой колонки таблицы гликемических индексов вместо тех, что перечислены в ее левой колонке. Для достижения этой цели вам понадобится некоторое время, по крайней мере несколько месяцев. Если же вы хотите достичь результатов быстрее и восстановить деятельность поджелудочной железы, то на ранней стадии использования метода следует принять особые меры. Поэтому метод разделяется на два периода.

Фаза 1

Это период быстрой потери веса и восстановления жизненной энергии. Он продолжается от одного до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей вашего организма и целей похудения. Сначала необходимо изменить привычки питания, отказаться от «плохих» и ввести в рацион «хорошие» углеводы и жиры. Организм человека «очищает» себя сам, и если функции поджелудочной железы серьезно не нарушены, он быстро вернется к норме. По мнению Монтиньяка, этот срок может составлять 2–3 месяца.

Количество потребляемой еды не ограничено, поэтому перенести этот период вам будет легко. Некоторые продукты в фазе 1 должны быть исключены («плохие» углеводы) или должны употребляться в определенное время дня. В этот период не требуется прилагать особых усилий для составления меню, даже если вы питаетесь вне дома. Рацион должен быть разнообразным, богатым белками, клетчаткой, витаминами, минеральными веществами и микроэлементами.

Главные правила питания в фазе 1:

- Ежедневное трехразовое питание. Никогда не пропускайте приемов пищи и не перекусывайте между ними. Если вы пропускаете прием пищи, то ваш организм начинает паниковать и, как только наступает следующий, пытается защититься от голода и создает запасы.
- Важность каждого приема пищи. Первый в течение дня прием пищи – завтрак – должен быть наиболее обильным. Однако для многих людей он сведен к чашке кофе, чаю или другому напитку на пустой желудок без всякой пищи. Такая практика катастрофически влияет на процесс обмена веществ. Если вы не голодны по утрам, то это значит, что вы плотно поужинали. Уменьшите порцию, съедаемую за ужином, или совсем откажитесь от него.

Обед должен быть достаточным, чтобы прийти на смену завтраку. Ужин должен быть возможно более легким и задолго до сна, поскольку организму необходимо восстанавливать свои ресурсы в течение ночи, а не работать над перевариванием съеденного поздно вечером. Имейте в виду: продукты питания, употребленные в вечернее время, будут «более жирными», чем те же самые, но съеденные за завтраком или обедом.

Если вы точно следовали рекомендациям для фазы 1, вы обязательно почувствуете (и увидите) положительный эффект.

Фаза 2

Это период «стабилизации», который может продолжаться всю жизнь. Вы должны плавно перейти в нее из фазы 1. Правила питания в фазе 2 не такие строгие, в рацион разрешается постепенно вводить ранее запрещенные продукты, однако их надо научиться контролировать. В фазе 2 расширен выбор продуктов питания, что дает большую свободу в применении некоторых принципов. Однако есть и обязательные условия. Вы можете позволять себе все, что хотите, но не переступайте порога, когда отдельные исключения становятся правилом.

По достижении желаемых результатов, когда вы похудеете и восстановите жизненные силы, не возвращайтесь к старым привычкам питания. Иначе те же причины приведут к тем же результатам и появится риск вернуть потерянные килограммы и ощущение усталости.

На данной стадии вес должен окончательно стабилизироваться. Для его поддержания следует соблюдать некоторые основные принципы:

- Ставьте перед собой реальные цели. Лучше достигнуть разумного веса, который можно поддерживать, чем стремиться к неосуществимым фантазиям. Если вы весите, к примеру, 100 кг, было бы неразумно стремиться похудеть до 45 кг.
- Научитесь справляться с психологическими трудностями. Принятие новых привычек питания – это только один из аспектов фундаментального пересмотра вашего образа жизни.
- Старайтесь, чтобы еда вызывала у вас удовольствие. Она не должна быть реакцией на стресс, скуку, беспокойство, раздражение. Не ешьте лишь для того, чтобы есть, – перед телевизором, читая книгу или отдыхая.

- Занимайтесь спортом, чтобы ускорить нормализацию выделения инсулина. Это улучшит фигуру, поможет бороться с целлюлитом и сохранять психическое равновесие.

Организм, в течение длительного времени получающий глюкозу с продуктами питания, становится несколько ленивым. Ему было незачем самому вырабатывать глюкозу, чтобы поддерживать ее содержание на нормальном уровне, ведь вы исправно поставляли ее. Поэтому ваш организм может начать сопротивляться малейшему изменению привычек питания. Прекращение употребления «плохих» углеводов вызывает симптомы абстиненции (состояние, возникающее в результате внезапного прекращения приема каких-либо веществ, например алкоголя, табака и др.).

Как только вы начнете следовать принципам предлагаемого метода, вы обнаружите признаки того, что организм отказывается вырабатывать собственную глюкозу. Как правило, это чувство усталости, упадок сил. Не поддавайтесь соблазну снова начать есть что-нибудь сладкое, даже изредка. Вас спасут богатые питательными веществами лесные орехи или миндаль. При более серьезных энергетических потерях поешьте сушеного инжира или абрикосов. Через некоторое время ваш организм адаптируется к новым принципам питания и при ограничении прямого поступления глюкозы с углеводами начнет вырабатывать ее из своих собственных запасов жира.

Фаза 2 – это фаза условной свободы, которая вскоре должна стать вашей второй природой. В ней существуют малые и большие исключения.

Малые исключения:

- Бокал вина или шампанского в качестве аперитива, после того как съеден кусок сыра, салями или несколько оливок.
- Два бокала вина во время принятия пищи.
- Десерт, содержащий фруктозу (мусс или фрукты), или десерт из горького шоколада с большим процентным количеством какао.
- Блюдо из «хороших» углеводов и растительное масло (тарелка чечевицы с несколькими каплями оливкового масла, тарелка фасоли с нежирным мясом).
- Тост из муки грубого помола с паштетом из гусиной печени или лососиной.
- Кусок хлеба грубого помола с сыром.

Большие исключения:

- Бокал аперитива и бокал вина во время одного приема пищи.
- Закуска, содержащая «плохие» углеводы (суфле, слоеные пирожки).
- Основное блюдо, содержащее «плохие» углеводы (сахар, белая мука).

Не позволяйте себе больше двух исключений во время одного приема пищи. Делайте его лишь один раз в день. Если прием пищи состоит из трех блюд, никогда не позволяйте более одного большого исключения, а если еда состоит из четырех блюд – более одного большого исключения и двух малых.

Стрелка весов должна служить предупреждением для внесения корректирующих изменений. Если вы увидите, что снова полнеете, это может происходить по одной из двух причин: либо поджелудочная железа еще не достигла достаточного уровня устойчивости, либо отклонения от правил происходят слишком часто.

Последствия слишком частых исключений проявляются не только в возможном увеличении веса. Положительный эффект питания лучше всего оценивать по вашей работоспособности, выносливости, жизненной силе или общему состоянию. Как только вы слишком далеко выйдете за рамки принципов питания по Монтиньяку, реакция организма станет заметной настолько быстро, что вы инстинктивно примете корректирующие меры.

Примерное меню для фазы 1

Завтрак

За 20 мин до завтрака выпейте 1 стакан свежесжатого фруктового сока (лимонный, ананасовый или апельсиновый) без сахара или съешьте фрукты. Не пейте готовый сок в пакетах – содержание в нем витаминов очень незначительно или их вовсе нет, а вот сахара слишком много.

Нельзя есть фрукты в конце еды, поскольку им нужно слишком мало времени для переваривания (около 15 мин). Когда вы едите фрукты, они, не задерживаясь в желудке, направляются в тонкий кишечник, где хорошо перевариваются и абсорбируются. Если вы съели фрукты на десерт, они остаются в желудке, в котором уже находится съеденная пища. Таким образом, фрукты оказываются запертыми в теплой и влажной среде, что приводит к их брожению и расстройству процесса переваривания ранее принятой пищи с одновременной потерей витаминов. Рекомендуется

подождать 15–20 мин после принятия фруктов, чтобы они смогли спуститься в тонкий кишечник и были бы избавлены от опасности оказаться запертыми в желудке, если туда сразу поступит другая пища.

Виды завтраков

Углеводный завтрак должен содержать «хорошие» углеводы: хлеб грубого помола или с отрубями; мюсли, ржаной хлеб, цельная каша без сахара; джем без сахара. Из молочных продуктов в него можно включить обезжиренный творог (0 % жира) или обезжиренный йогурт.

Из напитков выбирайте обезжиренное молоко, кофе без кофеина, кофе с молоком, некрепкий чай, соевый сок. Предпочтительно отказаться от кофе (хотя бы в фазе 1), поскольку у некоторых людей содержащийся в нем кофеин стимулирует выработку инсулина (в случае плохого состояния поджелудочной железы).

Исключаются все виды жиров (сливочное масло, маргарины), продукты из цельного молока, шоколад. От кукурузных или пшеничных хлопьев или воздушного риса также следует отказаться. Они содержат сахар, карамель, в них часто добавлен мед или шоколад. Рекомендуются хлопья, содержащие настоящие экологически чистые злаковые, без сахара или других добавок.

Мюсли, содержащие грецкие орехи, фундук и миндаль или сухие фрукты, можно использовать, если вы намереваетесь снизить свой вес всего на несколько килограммов. Те, кто хочет потерять больше 20 кг, должны подождать до перехода ко второму периоду. Мюсли можно смешивать с полностью обезжиренным творогом или йогуртом.

Завтрак может состоять только из фруктов. В этом случае включите в меню обезжиренное молоко, чтобы обеспечить достаточное поступление в организм белков и кальция.

О белом рафинированном сахаре следует забыть или же, если вам очень трудно совсем отказаться от сахара, постарайтесь максимально снизить его количество. Тот, кто уже отказался от кофе с сахаром, ни за что на свете не вернется к прежним привычкам.

Для приготовления десертов рекомендуется использовать фруктозу: она имеет низкий гликемический индекс.

Белково-липидный завтрак. Этот вариант завтрака включает мясные и свиные продукты (бекон, ветчину, колбасы, яйца, сыры и т. д.) и отличается тем, что углеводы, в том числе «хорошие», полностью исключены (никакого хлеба). Приветствуются продукты из обезжиренного молока (обезжиренный творог, йогурт), яичница, яйца вкрутую, яичница-глазунья, сыры. Допускаются фруктовый сок (за 15 мин до еды), цельное молоко, кофе с цикорием, чай.

Предлагаемый вариант завтрака включает продукты, содержащие значительное количество насыщенных кислот. Люди с высоким уровнем холестерина в крови от такого завтрака должны отказаться.

В тот день, когда вы решили съесть белково-липидный вид завтрака, ужинать полезнее без продуктов, содержащих жиры, придерживаясь «хороших» углеводов, и съесть фрукты во время чаепития.

Запрещены: белый хлеб, хлеб из муки грубого помола, круассаны, кофе, шоколад.

Второй завтрак

Если вы привыкли что-нибудь есть во время перерыва на кофе около 11 ч утра, то съешьте какой-либо фрукт, например яблоко, грейпфрут, апельсин, несколько слив или орехов (миндальных, грецких или фундук). Можно съесть кусочек обезжиренного сыра или сваренное вкрутую яйцо.

Запрещены: бананы, консервированные фрукты, засахаренные фрукты.

Обед

Этот прием пищи должен соответствовать глобальной задаче фазы 1 – не нагружать сильно поджелудочную железу.

Количество съедаемых в обед продуктов не ограничено, его объем должен быть достаточным, чтобы наполнить ваш желудок. Обычно обед включает закуску, основное блюдо с «хорошими» углеводами (с очень низким гликемическим индексом, например зеленые овощи), сыр или йогурт.

Запрещен: хлеб.

Закуски – это сырые овощи, а также закуски из мяса, рыбы, яйца, морепродукты или моллюски. Сырые овощи (помидоры, огурцы, грибы, зеленая фасоль, лук-порей, красная или белокочанная капуста, цветная капуста, авокадо, брокколи, артишоки, сладкие маринованные огурцы, редис) содержат достаточное количество клетчатки и хорошо наполняют желудок. Минеральные вещества и витамины лучше всего усваиваются, если овощи не подвергались тепловой обработке. В зеленые салаты могут быть включены: обычный салат, цикорий, листья одуванчика, листья горького салата, листья кресс-салата. Их можно заправлять уксусом, растительным или оливковым маслом, солью, перцем, допускается использование горчицы.

Запрещены: картофель, кукуруза, чечевица (ее вы сможете употреблять в фазе 2), сухие бобы (их вы сможете употреблять в фазе 2), рис, перловая крупа, сухарики.

Используйте для салата заправки, в состав которых входят растительное масло, уксус или лимон и горчица. Не забывайте о чесноке, эта приправа имеет много полезных, профилактических свойств. Придавайте пикантность блюдам при помощи пряностей и ароматных трав.

Предлагаем несколько вариантов салатов для фазы 1, на тему которых можно импровизировать в зависимости от имеющихся в распоряжении компонентов:

- Зеленый салат, очень тонкая зеленая фасоль, помидоры.
- Помидоры, базилик, козий сыр.
- Салат из авокадо, помидоров, тунца, крутых яиц, нежирного твердого сыра, латука.
- Салат из зеленой фасоли и семги холодного копчения.
- Салат из шпината с орехами и нежирным твердым сыром.
- Салат из огурцов и помидоров.
- Салат из артишоков и спаржи.

В салат можно добавлять грецкие орехи, миндаль, фундук и кедровые орехи.

В качестве закуски рекомендуются сардины (приготовленные на гриле или с оливковым маслом), макрель, селедка (но без картофеля), анчоусы, тунец, креветки, гребешки, лобстеры и раки, крабы, икра или другие морепродукты.

Весьма желательны рыбные и мясные паштеты, приготовленные дома. Ни в коем случае нельзя употреблять паштеты, произведенные пищевой промышленностью. Готовые паштеты содержат различные добавки, связывающие вещества, основанные на муке или крахмале, сахар во всех его видах (сироп глюкозы и другие полисахариды), глютаминат натрия.

Постарайтесь воздержаться от закусок, включающих рис, кукурузу или сухарики, смешанные со всем остальным. Не рекомендуется паштет из гусиной печени – это смесь углеводов и жиров. Вот почему не стоит есть его в течение фазы 1, особенно с подсушенным хлебом.

Свежие яйца исключительно полезны благодаря своей пищевой ценности и богаты витаминами (А, D, К, Е, группы В). Их можно употреблять и в качестве различных закусок: сваренные вкрутую, яйца с майонезом, омлет, яичница и т. д. Подавать на стол птицу и яйца следует не чаще 2 раз в неделю.

Запрещены: выпечка, пироги; суфле, сделанное на основе белой муки тонкого помола; перловая крупа; макаронные изделия из белой муки тонкого помола; белый рис (особенно неклеякий); очищенная манная крупа; блюда из картофеля.

Основное блюдо, предлагаемое во время обеда, должно быть приготовлено из мяса, дичи или рыбы и дополнено овощами с гликемическим индексом ниже 15. К ним относится большинство овощей с высоким содержанием клетчатки.

Ограничьте употребление сливочного масла, сливок и жирного мяса (говядина, свинина, баранина), содержащих вредные насыщенные жиры, которые могут привести к опасности возрастания уровня холестерина в крови.

Используйте рыбий жир, оливковое и подсолнечное масла, а также гусиный и утиный жиры. При выборе еды следуйте правилам фазы 1, т. е. думайте о балансе различных жиров.

Можно есть любую рыбу, сваренную или приготовленную на гриле, без всяких ограничений. Чем жирнее рыба (сардины, селедка, кета), тем более она способствует снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови и

защищает ваши сосуды. Нельзя только обваливать ее в муке или панировочных сухарях. В качестве рыбной подливки Монтиньяк рекомендует использовать смесь лимонного сока и высококачественного оливкового масла, богатого витаминами.

Если есть возможность выбора, выбирайте рыбу. Но если такой возможности (или желания) нет, то из мясных блюд выбирайте менее жирные, чтобы сократить количество потребляемых насыщенных жиров.

Говядина, ягненок, баранина и свинина – довольно жирные продукты (менее жирной является телятина), поэтому предпочтительнее птица. Даже утка имеет значительно более низкое содержание насыщенных жиров и более высокое – ненасыщенных («хороших» жиров), что является достоинством любой дичи.

Продукты из свинины содержат значительное количество насыщенных жиров (в зависимости от того, из какой части туши изготовлены продукты и каким способом). Ограничьте употребление свинины и всегда проверяйте ее качество.

Не употребляйте муку для приготовления соусов к тушеному мясу. Не обваливайте отбивные и котлеты в хлебной крошке и панировочных сухарях.

Отдавайте предпочтение пище, приготовленной на пару, в фольге, на гриле.

Предпочтительно ограничить употребление мяса и мясных продуктов до 3 раз неделю.

Гарниры. Для гарнира в фазе 1 рекомендуются: грибы, кабачки цуккини, баклажаны, помидоры, брокколи, шпинат, репа, артишоки, перец, укроп, сельдерей, зеленые бобы, капуста, в том числе цветная, квашеная, брюссельская.

Сыр и творог. В фазе 1 можно часто употреблять сыр, но без хлеба. Хлеб замените зеленым салатом или употребляйте вместе твердый и мягкий сыры. Порция обезжиренного творога и мягкого сыра не должна быть более 80–100 г.

Напитки. Вино не следует пить во время фазы 1, если вы хотите сильно похудеть. Если нет, то вы можете позволить себе половину бокала вина в конце еды, в частности с сыром. Не пейте сладкие газированные напитки. В течение дня и во время приема пищи пейте воду или чай, например травяной (без сахара).

Запрещены: лимонады, шипучие напитки и фруктовые соки – в них содержится много сахара, а углекислый газ у многих людей препятствует процессу пищеварения. Напитки на основе колы перенасыщены сахаром: его содержание в бутылке объемом 1,5 л эквивалентно 35 кускам сахара! Сочетание алкоголя с сахаром, как в пиве, может привести к возникновению гипогликемии, которая вызывает усталость.

Вот как может выглядеть обеденное меню (выбирайте одно из предложенных блюд в каждой категории).

Закуски

- овощной суп (избегайте картофеля и моркови);
- различные салаты, заправленные йогуртом (0 % жира) и лимоном;
- артишоки или зеленые овощи.

Основное блюдо

- неочищенный рис (с томатным пюре);
- макаронные изделия из муки грубого помола (с томатным пюре и базиликом);
- чечевица с луком;
- белая или красная фасоль;
- каша из неочищенной пшеничной крупы (без мяса);
- различные овощи: цветная капуста, лук-порей и т. д.

Десерты

- фруктовый мусс;
- красные ягоды: клубника, малина, ежевика;
- творог или обезжиренный йогурт.

В фазе 1 такие десерты, как красные ягоды или фруктовые муссы, можно есть изредка, в виде исключения, по выходным дням.

Ужин

Это должен быть самый легкий из всех приемов пищи в течение дня. Вы уже знаете, что жиры, поступившие в организм вечером, лучше всего откладываются впрок. Замечено, что одно и то же количество жиров (независимо от их природы) распределяется по-разному: в первой половине дня они всасываются меньше и меньше откладываются про запас. Следует также знать, что белки (протеины) и жиры (липиды) перевариваются дольше, что ведет к нарушению сна и как следствие – плохому самочувствию на следующий день. Поскольку теперь завтрак стал более существенным, чем раньше, и обед пропускать нельзя, то ужин не должен быть таким обильным, каким он был прежде.

В отношении ужина применимы те же рекомендации по составу продуктов питания, которые предлагались для обеда. Следите за предельным количеством жиров и избегайте мяса, если вы уже ели его на обед.

Если вы ужинаете дома, то начинайте с овощного супа: из лука-порей, сельдерея, репы, капусты (без картофеля и моркови) или протертого супа из грибов или помидоров, разумеется, без жира. Чечевица, бобы и горох могут быть смешаны с луком, протертыми помидорами или с грибным бульоном. Затем съешьте небольшую порцию омлета с зеленым салатом.

Вы можете устраивать для себя 2–3 раза в неделю углеводно-белковый ужин, при этом большинство углеводов должно быть с низким или очень низким гликемическим индексом.

Блюда должны быть приготовлены и съедены без добавления жира – это правило, которое следует обязательно соблюдать в течение фазы 1.

Другой вариант ужина – макаронные изделия из муки грубого помола. Их можно подавать вместе с овощами и нежирным соусом. Такая пища обладает рядом преимуществ, так как в овощах содержатся белки, клетчатка, витамины группы В и многие минеральные вещества.

На десерт после углеводного ужина следует выбрать обезжиренный творог, йогурт (можно с джемом без сахара) или сваренные фрукты. Разрешается съесть немножко хлеба из муки грубого помола, но это может вызвать чувство переполнения.

Из напитков в течение ужина в фазе 1 рекомендуются вода, слабый чай или чай из трав. Иногда вы можете себе позволить бокал красного вина.

Если у вас был обильный обед и вы хотите легко поужинать вечером, можно съесть фрукты и йогурт или мюсли и продукты из обезжиренного молока.

Не употребляйте соусы и подливки, приготовленные на основе белой муки. В качестве компонента для соуса можно использовать обезжиренный творог или обезжиренные сливки. Соус, хорошо сочетаемый с белым мясом, можно приготовить, смешав немного обезжиренных сливок или полностью обезжиренного творога с горчицей и специями, затем немного подогреть и подавать с мясом. Можно добавить немного шампиньонов. Если вы хотите приготовить действительно вкусный соус, то используйте грибы. Измельчите грибы и добавьте жидкость из приготавливаемого блюда. Это лучший способ приготовления вкусного соуса к тушеному кролику или цыплятам в вине.

Грибы – ценный продукт, источник клетчатки и многих витаминов. Шампиньоны можно использовать сырыми в салатах, можно подавать как отдельное блюдо или в качестве гарнира. Обдайте грибы кипящей водой, дайте ей стечь в течение 15 мин. Затем нарежьте грибы тоненькими полосками и слегка поджарьте в оливковом масле, добавив перед подачей на стол чеснок и петрушку.

Примерное меню на два дня для фазы 1

Ниже приводится примерное меню на два дня для фазы 1. На его основе составьте другие сочетания продуктов с низким гликемическим индексом.

Первый день

| | |
|----------------------|---|
| <i>После подъема</i> | Сок из 2 лимонов, 2 киви |
| <i>Завтрак</i> | Мюсли, 2 обезжиренных йогурта, 1 чашка кофе без кофеина |
| <i>Обед</i> | Грибы по-гречески, кета, небольшая порция овощей, сыр |
| <i>Полдник</i> | Яблоко |
| <i>Ужин</i> | Курица, тушеные овощи, салат, йогурт без добавок |

Второй день

| | |
|----------------------|---|
| <i>После подъема</i> | Сок из одного грейпфрута, 1 груша, 1 киви |
| <i>Завтрак</i> | Хлеб из муки грубого помола, несладкий джем, 1 чашка обезжиренного молока |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, бифштекс с брокколи, сыр |
| <i>Полдник</i> | Яблоко |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, макаронные изделия из муки грубого помола с грибами, обезжиренный йогурт |

В остальное время лучше всего есть рыбу. В течение недели вы должны съесть не менее 3 углеводных ужинов из 7. Тогда 10 из 21 приема пищи (7 завтраков и 3 ужина) будут состоять из «хороших» углеводов и не будут содержать жиров.

Как сохранить витамины в продуктах

- Готовьте только из свежих продуктов, а не хранившихся несколько дней.
- Используйте меньше воды во время готовки (мытьё, замачивание).
- Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам (за исключением случаев несварения желудка).
- Как можно тоньше счищайте кожуру.
- Избегайте длительной варки.
- Сохраняйте воду после варки овощей для приготовления супа, она содержит водорастворимые витамины.
- Овощи старайтесь варить на пару, а не в воде.
- Для варки овощей лучше использовать скороварку.
- Старайтесь готовить на один раз и не разогревать еду на следующий день.
- При выборе продуктов отдавайте предпочтение экологически чистым.
- Не держите молоко на свету.
- Мороженые продукты богаче витаминами, чем консервированные.
- Старайтесь не тереть овощи на терке – при соприкосновении с железом витамины разрушаются.

Примерное меню для фазы 2

Завтрак

В рекомендациях для завтрака в фазе 2 ничего или почти ничего не меняется. Продолжайте следовать принципу – завтракать всегда плотно, употребляя хлеб из муки грубого помола или мюсли. Употребляйте фрукты или фруктовый сок только перед завтраком.

Хлеб из непросеянной муки грубого помола можно намазать сливочным маслом или маргарином. В виде исключения разрешается съесть круассан или белый хлеб.

Однако, выбирая белково-липидный завтрак, вы должны отказаться от хлеба. Никогда не изменяйте этой привычке.

Обед

Даже в фазе 2 желательно продолжать придерживаться правила не есть хлеб во время двух основных приемов пищи. Оставьте хлеб для завтрака и ешьте его сколько хотите.

Если вы исключили белый хлеб из своего рациона, вы не должны возвращаться к нему. Даже хлеб грубого помола делает обогащенную жирами обильную пищу гораздо более тяжелой.

Салаты:

- Из чечевицы с луком-шалотом (лук-шалот должен быть очень тонко нарезан, а в заправке должно быть много горчицы).
- Из красной фасоли с добавлением кориандра и оливкового масла.

Гарниры. В фазе 1 единственным рекомендованным гарниром были углеводы с очень низким гликемическим индексом, содержащие мало глюкозы и много клетчатки. В фазе 2 можно вернуться к употреблению углеводов с низким гликемическим индексом (коричневый рис, макароны из муки грубого помола, чечевица, сушеная фасоль и пр.) в качестве гарнира к мясу и рыбе. Немного соленой свинины с чечевицей или жареная ножка ягненка с фасолью будут рассматриваться как исключение. Изредка можно позволить себе гарнир с высоким гликемическим индексом (белый рис или картофель).

Для тех, кто хотел сильно похудеть, некоторые продукты упоминались в фазе 1 с оговоркой. Это были устрицы, лангусты и паштет из гусяной печени. В фазе 2 их употребление не ограничено.

Ягоды земляники, малины, ежевики можно съесть после еды с несладкими взбитыми сливками. Они не нарушают процесса пищеварения.

Ужин

Основные принципы фазы 1 необходимо соблюдать и в течение фазы 2. Однако теперь разрешаются некоторые отклонения или во время ужина, или во время обеда. Но не позволяйте себе большие ежедневные отступления от правил. Допуская много исключений в один день, вы рискуете в последующие 24 часа потерять все прежние достижения. Вернутся усталость, внезапное истощение сил и другие формы сонливости, от которых вы избавились, не говоря уже о прибавке в весе. Никогда не допускайте отклонений, если это не приносит вам необычайного наслаждения. Исключением может быть образец качества или гастрономического изыска.

Пример меню на 8 дней

Звездочками обозначены: * – небольшое исключение, ** – большое исключение.

Первый день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Фрукты, хлеб грубого помола и джем без сахара, легкий маргарин, кофе без кофеина, обезжиренное молоко |
| <i>Обед</i> | Авокадо под соусом (растительное масло и уксусная заправка), бифштекс с зеленой фасолью, крем-брюле, напитки: 2 бокала вина* |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, омлет с грибами, зеленый салат, обезжиренный творог, напитки: вода |

Второй день

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Апельсиновый сок, рогалик и сдобная булочка*, масло сливочное, кофе с молоком |
| <i>Обед</i> | Овощной салат (помидоры с огурцами), филе хека, приготовленное на гриле, шпинат, сыр, напитки: 1 бокал вина |
| <i>Ужин</i> | Артишоки под соусом, яичница с помидорами, зеленый салат, напитки: вода |

Третий день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Фрукты, хлеб грубого помола, легкое масло, кофе без кофеина, обезжиренное молоко |
| <i>Обед</i> | Аперитив и 1 бокал белого вина*, копченый лосось, ножка ягненка с фасолью, зеленый салат*, сыр, шоколадный мусс*, напитки: 2 бокала вина** |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, фаршированные помидоры, зеленый салат, обезжиренный творог, напитки: вода |

Четвертый день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Яичница, бекон, сосиски, кофе или кофе без кофеина с молоком |
| <i>Обед</i> | Дюжина устриц, тунец, запеченный на гриле с помидорами, земляничный песочный торт**, напитки: 2 бокала вина* |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, цветная капуста, запеченная под сыром, зеленый салат, йогурт, напитки: вода |

Пятый день (большое отклонение)

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Апельсиновый сок, сырые злаковые или обезжиренный творог, кофе без кофеина и обезжиренное молоко |
| <i>Обед</i> | Лосось, запеченный на гриле, и шпинат, мусс с горьким шоколадом**, напитки: 3 бокала вина** |
| <i>Ужин</i> | Суфле из сыра, немного соленой свинины с чечевицей*, сыр, напитки: 3 бокала вина** |

Примечание: пятый день дан только для иллюстрации! Следовать приведенному примеру не рекомендуется, особенно это касается алкогольных напитков. Максимальное количество выпитого вина не должно превышать 0,5 л в день. Поэтому подобный вид отступления от правил можно позволить себе только в исключительном случае.

Шестой день (полное возвращение к фазе 1)

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Хлеб грубого помола, обезжиренный творог, кофе без кофеина |
| <i>Обед</i> | Овощной салат (огурцы, грибы, редис), отварной хек (мерлуза) с томатным соусом, сыр, напитки: вода, чай или отвар ромашки |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, ветчина, зеленый салат, йогурт |

Седьмой день

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Хлеб грубого помола, обезжиренный творог и джем без сахара, кофе без кофеина, обезжиренное молоко |
| <i>Обед</i> | Салат из листьев цикория, антрекот с зеленой фасолью, земляника с несладкими взбитыми сливками, напитки: 1 бокал вина |
| <i>Ужин</i> | Фрукты, 1 апельсин, 1 яблоко, 1 груша, 150 г малины или ежевики, напитки: вода |

Восьмой день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Хлеб грубого помола, легкое масло, кофе без кофеина, обезжиренное молоко |
| <i>Обед</i> | Креветочный коктейль, тунец с баклажанами, зеленый салат, сыр, напитки: 2 бокала вина* |
| <i>Ужин</i> | Овощной суп, тарелка чечевицы, земляника, напитки: 1 бокал вина |

Алкоголь. Устраивая обед по особому поводу (семейная встреча, трапеза в кругу деловых партнеров и др.), вы можете позволить себе порцию какого-либо алкогольного напитка. Он должен содержать как можно меньше спирта. Отдавайте предпочтение алкоголю, полученному путем естественной ферментации, и старайтесь избегать дистиллированного (полученного путем перегонки) спирта, который усваивается труднее.

Не употребляйте алкогольные напитки типа виски, джина, водки и т. п. Если вы испытываете сильную потребность в спиртном, значит, находитесь в плену алкогольной зависимости. Люди, которые любят спиртные напитки, пьют их неразбавленными на пустой желудок. При наличии у этих людей гипогликемии алкоголь временно поднимает уровень глюкозы в крови, и их самочувствие улучшается. Эта привычка приводит к ощущению утомления, которое часто возникает после еды.

Лучше пить вино или шампанское (или другие игристые вина). Не добавляйте в них сахар. Не употребляйте крепленые вина, ликеры, пунш и портвейн. Они вызывают чувство усталости и сонливость.

При любых обстоятельствах ничего не пейте на голодный желудок, за исключением воды. Перед тем как выпить алкогольный напиток, необходимо поесть, но для этого подходит не любая пища.

Для того чтобы алкоголь не поступал сразу в кровь, желудок должен быть закрыт на уровне сфинктера – привратника, расположенного между желудком и началом тонкого кишечника, поэтому нужно съесть что-нибудь белковое или жирное. Поскольку эта пища медленно переваривается, желудок не откроется. Съешьте, например, несколько кусочков сыра – он не только блокирует желудок, но и нейтрализует часть алкоголя, частично поглощая его.

Жиры, обволакивая желудок, также могут предотвратить или по крайней мере ограничить проникновение алкоголя через его стенки. По этой же причине, чтобы предотвратить последствия выпивки, некоторые люди предварительно принимают столовую ложку оливкового масла.

Вино в разумных количествах (около 2–3 бокалов в день в середине приема пищи) улучшает пищеварение, обладает тонизирующим, гипоаллергенным и антибактериальными свойствами. В вине также содержится большое количество микроэлементов.

Вино само по себе не вызывает сонливости после еды, и все зависит от того, как его пьют. Сначала вы должны что-нибудь съесть (сыр, оливки, салями). Чем позже (во время еды) вы начнете пить, тем лучше, поскольку чем полнее желудок, тем меньшее отрицательное воздействие окажет алкоголь. Лучше всего начать пить вино в середине трапезы.

Если вы будете придерживаться этого правила, вы никогда не почувствуете усталости после еды, а также обнаружите, что пища при этом легче усваивается.

Количество выпитого за едой вина должно быть пропорционально (естественно, в разумных пределах) количеству съеденной перед этим пищи.

Выпивая воду после вина, т. е. разбавляя его, вы рискуете ускорить его участие в обмене веществ, несмотря на то что принятая пища препятствует этому и поглощает алкоголь в процессе пищеварения. Пить воду после вина не рекомендуется.

Рецепты безуглеводной диеты

Супы

Томатный суп со сладким перцем

500 г томатов, 1 красная луковица, 2 красных и 2 желтых перца, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 450 мл овощного бульона, свежие листья базилика, соль, молотый черный перец.

Томаты нарезать на четвертинки, луковицу – на дольки, перец очистить от семян и мелко нарезать. Разогреть духовку до 190 °. Положить томаты, перцы и лук в форму для запекания. Соединить оливковое масло и раздавленный чеснок. Полить заправкой овощи. Запекать 40–50 мин до размягчения овощей. Дать слегка остыть и измельчить, добавив 150 мл бульона. Однородное пюре перелить в кастрюлю. Добавить оставшийся бульон, приправить солью и черным перцем. Прогреть. Разлить по тарелкам. Украсить базиликом.

Чесночный суп-пюре

4 крупные головки чеснока (примерно 20 зубчиков), 2 кабачка, 400 г сливок 15 %-ной жирности, красный острый перец, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль, молотый черный перец.

Очищенные зубчики чеснока варить в течение 20 мин в пароварке на слабом огне. Так же сварить кабачки, предварительно разрезав их пополам, очистив и затем нарезав на кусочки толщиной 3–4 см. Вареные овощи измельчить в пюре, добавить сливки и оливковое масло. Посолить, поперчить, добавить немного острого перца. Поставить на медленный огонь, добавив, если необходимо, молока. Перед подачей на стол каждую порцию супа посыпать зеленью петрушки.

Капустный суп-пюре

Капуста белокочанная, цветная, брокколи в равных частях, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, зелень укропа, соль, молотый черный перец.

Вскипятить воду, опустить капусту. Варить до готовности, подсолить. Готовые овощи измельчить в пюре и соединить с овощным бульоном. Лук мелко порезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить в суп-пюре.

Тыквенный суп-пюре

Небольшая тыква, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка хмели-сунели, зелень петрушки и укропа, соль.

Тыкву очистить, нарезать на равные части, отварить в подсоленной воде. Готовую тыкву размять в пюре. Лук обжарить. Когда лук станет золотистого цвета, добавить на сковородку томатную пасту. Тушить еще 5 мин. Готовые овощи соединить с овощным бульоном, добавить хмели-сунели, варить 10 мин. Разлить по тарелкам, добавить в каждую тарелку ложку сметаны и зелень.

Суп-пюре с цукини

2 средних цукини, 1 некрупная луковица, 1 большой зубчик чеснока, 1 ч. ложка порошка карри, 1/2 стакана сливок, 0,5 л куриного бульона.

Лук мелко порубить, цукини порезать на дольки. Потушить цукини, лук и чеснок на сковороде с маслом, не закрывая крышкой. Овощи должны быть мягкими, но неподжаренными. В блендер положить тушеные овощи, измельчить. Добавить бульон, сливки и карри и еще раз хорошо перемешать в блендере. Осторожно нагреть до легкого закипания и подавать.

Суп из лосося

1 ст. ложка оливкового масла, 1 большая луковица, 3 больших пера лука-порей, 450 мл рыбного бульона, 700 мл воды, 1 лавровый лист, 300 г филе лосося без кожи, 5 ст. ложек сливок, соль, молотый черный перец, кервель или петрушка для украшения.

Луковицу и лук-порей порубить, филе лосося разрезать на кубики со стороной 1 см, зелень измельчить. Разогреть масло в кастрюле с толстым дном. Обжаривать около 3 мин луковицу и лук-порей. Добавить бульон, воду, лавровый лист, подсолить. Довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть и варить около 25 мин, пока овощи не станут мягкими. Вынуть лавровый лист. Дать супу остыть, сделать однородное пюре и отставить. Вернуть пюре в кастрюлю с супом и нагреть на медленном огне. Добавить лосося в суп. Варить 5 мин помешивая. Добавить сливки. Еще раз прогреть, не доводя до кипения. Разлить по тарелкам, украсить зеленью.

Средиземноморский суп с запеченными овощами

750 г тыквы, 6 больших томатов, 1 большая луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 4 веточки розмарина, оливковое масло, 450 мл воды или бульона, горсть черных оливок без косточек, стружки сыра пармезан для украшения.

Тыкву очистить от семян, разрезать вместе с кожурой на 6 долек, томаты нарезать толстыми ломтиками, луковицу разделить на 4 части. Сильно разогреть духовку. Разложить овощи и веточки розмарина на большом противне, сбрызнуть оливковым маслом и запекать 40–50 мин, пока овощи не подрумянятся. Срезать мякоть с кожуры тыквы и нарезать на кусочки. Убрать розмарин и переложить все овощи в блендер. Сделать однородное пюре. Добавить воду или бульон и довести до кипения. Приправить и добавить нарезанные кружочками оливки. Подавать в подогретых тарелках со стружками пармезана.

Острый фасолевый суп

1 стакан сухой фасоли, 1,5 л воды, 1 крупная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1/2 перца чили, 1 л овощного бульона, 2 томата, 2 палочки черешкового сельдерея, соль, молотый черный перец, 1 ст. ложка измельченной кинзы.

Замочить фасоль на ночь в холодной воде, затем слить и положить в кастрюлю с водой. Довести до кипения и кипятить 10 мин. Уменьшить огонь, накрыть и варить 2 ч до готовности. Добавить измельченные лук, чеснок, чили, влить бульон, довести до кипения. Накрыть и томить еще 30 мин.

Половину вареных овощей измельчить в пюре. Вернуть фасолевое пюре в кастрюлю, добавить чищенные резаные томаты и сельдерей. Тушить 10–15 мин, пока сельдерей не станет мягким, добавив немного воды или бульона, если необходимо. Приправить суп по вкусу и добавить измельченную кинзу.

Суп-пюре из редиса

2 пучка редиса с ботвой, 2 стебля лука-порея, 100 мл нежирной сметаны, 1 л куриного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Лук-порей и редис с ботвой тонко нарезать и обжарить в оливковом масле, добавить очень горячий бульон и варить на сильном огне в течение 5 мин. Измельчить. Приправить получившееся пюре солью и перцем. Снова разогреть. При подаче на стол добавить сметану.

Суп из чеснока и чечевицы

1 стакан красной чечевицы, 2 луковицы, 2 больших зубчика чеснока, 1 морковь, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 лавровых листа, 1,5 л овощного бульона, 2 ст. ложки винного уксуса, щепотка душицы, соль, молотый черный перец.

Чечевицу вымыть и высушить, лук и морковь нарезать кубиками, чеснок измельчить. Поместить все ингредиенты, кроме уксуса, соли и перца, в большую кастрюлю. Довести до кипения на среднем огне, затем уменьшить огонь и варить в течение 1,5 ч, время от времени помешивая. Вытащить лавровый лист, добавить винный уксус, соль и перец. Если суп слишком густой, немного разбавить его овощным бульоном или водой. Украсить суп петрушкой и подавать на стол.

Суп-пюре с брокколи и грецкими орехами

400 г брокколи, 1 луковица, 450 г овощного или куриного бульона, 450 г обезжиренного молока, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, соль, молотый черный перец.

В большую кастрюлю поместить брокколи, лук и залить их бульоном. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне в течение 15 мин. Налить в кастрюлю молоко, всыпать орехи и взбить суп миксером (до образования однородной массы). Посолить, поперчить, снова поставить на огонь, довести до кипения и подавать суп к столу.

Суп из баклажанов

200 г чечевицы, 3 баклажана, 3 томата, 1 луковица, пучок петрушки, соль, молотый черный перец.

Отварить чечевицу до мягкости. Баклажаны и лук нарезать кубиками, очистить и мелко нарезать томаты и петрушку. Лук слегка поджарить в кастрюле, добавить баклажаны и потушить до полуготовности. Чечевичную воду слить, добавить тушеные баклажаны и залить свежей водой. Посолить и поперчить. Через 10 мин положить измельченные томаты и петрушку. Через 5 мин снять с огня.

Салаты

Салат из краснокочанной капусты с орехами

1 маленький кочан красной капусты, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ч. ложки орехового масла, 1 ч. ложка горчицы, 50 г грецких орехов, соль, молотый черный перец.

Снять верхние листья капусты. Оставшийся кочан разрезать на четыре части и каждую часть очень тонко нашинковать. Очистить луковицу и нарезать тонкими кольцами. Смешать с капустой. Приготовить заправку из оливкового и орехового масла, уксуса и горчицы. Посолить и поперчить. Капусту и лук переложить в салатницу, полить заправкой, посыпать измельченными орехами.

Салат из свежих шампиньонов

400 г свежих шампиньонов, 2–3 зубчика чеснока, 3 веточки укропа, 1 ст. ложка майонеза, соль.

Шампиньоны нарезать тонкими полосками, добавить измельченные чеснок и укроп, посолить, заправить майонезом.

Фасолевый салат с шампиньонами

200 г красной фасоли, 200 г шампиньонов, 100 г ростков сои, 2 красных перца, 3 ст. ложки рубленого базилика, 3 ст. ложки рубленой петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка орехового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, молотый черный перец.

Замочить фасоль на 12 ч, затем варить 1 ч 15 мин в чуть подсоленной воде. Шампиньоны почистить, нарезать, сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не почернели. Перцы подержать на пару 10–15 мин, снять кожицу. Нарезать их тонкими полосками. Приготовить заправку из оливкового и орехового масла,

оставшегося лимонного сока, соли и перца. В салатницу выложить слоями фасоль, шампиньоны, ростки сои, перцы, базилик и петрушку. Сверху полить заправкой.

Салат из курицы и зеленой фасоли

2 отварные куриные грудки, 300 г зеленой стручковой фасоли, 3 яичных желтка, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка соевого соуса.

Курицу мелко порезать, фасоль отварить, охладить, нарезать на кусочки длиной 4 см и смешать с курицей. Приготовить домашний майонез. Для этого желтки растереть с лимонным соком, постепенно добавляя оливковое масло, в конце смешать с соевым соусом. Заправить салат майонезом и выложить в салатницу.

Салат из кальмаров и перца

300 г кальмаров, 2 крупных сладких перца разных цветов, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки тертой цедры лимона, соль, молотый черный перец.

Кальмаров отварить, снять кожицу, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими кольцами, обжарить на растительном масле, охладить. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Смешать все ингредиенты, выложить с салатник. Полить лимонным соком, посыпать перцем и тертой лимонной цедрой.

Салат из свежих огурцов с редькой

2 огурца, одна крупная редька, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Приготовить заправку: смешать лимонный сок с маслом и солью. Редьку нарезать ломтиками и дать настояться 20 мин, отжать сок и полить заправкой. Свежие огурцы порезать соломкой. В салатник выложить редьку горкой, сверху украсить огурцами.

Салат с брокколи

1 пучок салата, 5 маленьких томатов, 200 г соцветий брокколи, горсть оливок без косточек, 1/2 авокадо, 1 ст. ложка оливкового масла, соль.

Брокколи отварить в подсоленной воде, охладить. Томаты разрезать на 4 части, оливки нарезать кружочками, чищенный авокадо – кубиками. Все смешать, полить маслом. Выложить в салатник на листья салата.

Салат с виноградом

250 г свежей капусты, 2 ст. ложки лимонного сока, 150 г винограда без косточек, 1 крупное кислое яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, 1 желток.

Обмытую капусту нашинковать, размять или прогреть до мягкости, сбрызнуть 1 ст. ложкой лимонного сока, подержать 1 ч в прохладном месте. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать на кубики. Каждую виноградинку разрезать пополам. Приготовить майонез: растереть желток с 1 ст. ложкой лимонного сока, постепенно вливая масло. Все ингредиенты смешать и выложить в салатник.

Зеленый салат с чесноком

2 пучка салата, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса или лимонного сока, соль, крупно молотый черный перец, зелень укропа.

Приготовить заправку: смешать масло, уксус, соль, перец и измельченный чеснок. Обмытый и подсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом, перемешать и посыпать укропом. Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

Лобио

1 стакан красной фасоли, 2 зубчика чеснока, 1 большая луковица, сок 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана молотых грецких орехов, 1 ч. ложка цельного кориандра, зелень кинзы, соль.

Фасоль замочить на 12 ч, после чего варить в соленой воде на медленном огне до мягкости. Лук нарезать полукольцами, замариновать в лимонном соке на 2 ч. Маринованный лук обжарить на растительном масле, добавить на сковородку орехи, кориандр, измельченный чеснок, зелень кинзы, перемешать. Смешать с фасолью, хорошо прогреть и выложить в салатник.

Пикантный салат

1 банка консервированных ананасов (450 г), 300 г твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 50 г майонеза, соль, молотый черный перец.

Ананасы нарезать небольшими кусочками, сыр натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Посолить, поперчить, заправить майонезом.

Греческий салат

200 г томатов, 200 г огурцов, 100 г сыра «Фета», 2 красные луковицы, баночка каперсов (30 г), петрушка, укроп, кинза, 4 ст. ложки оливкового масла, четверть лимона, горсть маслин без косточек, соль.

Овощи нарезать крупно, но не кружками. Сыр нарезать кубиками. Зелень измельчить. Все полить оливковым маслом, посолить по вкусу, выжать сок четверти лимона, перемешать. Украсить оливками.

Блюда из мяса и птицы

Говяжьи рулеты с черносливом

600 г говядины, 50 г чернослива, 50 г сыра чеддер, 50 г жира, 1/2 стакана сметаны, соль, молотый черный перец.

Мякоть говядины нарезать ломтиками, отбить, посыпать солью, перцем, тертым сыром. В середину ломтиков положить вымоченный, очищенный от косточек чернослив. Ломтики мяса скатать рулетиками и перевязать ниткой. Обжарить рулеты в разогретом жире до коричневого цвета, снять нитки, подлить немного горячей воды, добавить специи и тушить до мягкости. К жидкости, в которой тушится мясо, добавить сметану, греть в течение 5 мин.

Говядина в горшочке

500 г говядины, 1 ст. ложка масла топленого, 1/4 кочана капусты, 1 томат, 1 луковица, 1 стакан мясного бульона, лавровый лист, зелень укропа, соль, молотый черный перец.

Говядину нарезать кубиками, посыпать солью, перцем, слегка обжарить и положить в горшочек. Затем туда добавить свежую капусту, нарезанную квадратиками, пассерованный репчатый лук, пассерованный томат, мясной бульон, лавровый лист и тушить 1,5 ч. Посыпать зеленью и подать к столу.

Азу

500 г говядины, 1 небольшая луковица, 1 соленый огурец, 1 ч. ложка томатной пасты, молотый черный перец, соль.

Говядину нарезать полосками, как на бефстроганов, поперчить и тушить до мягкости. Добавить мелко нарезанные лук и соленый огурец без кожицы. Потушить 10 мин, добавить томатную пасту, посолить и дать прокипеть еще 5 мин.

Мясо по-грузински

500 г телятины, 2 соленых огурца, 3 луковицы, 2 томата, 6 долек чеснока, 3 ст. ложки красного сухого вина, 1/2 стакана воды, зелень петрушки и кинзы, соль, молотый черный перец.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, поперчить, посолить. В невысокую кастрюлю или сковороду положить нарезанные ломтиками соленые огурцы, половину репчатого лука кольцами, измельченные томаты без кожицы, выдавить чеснок. Сверху положить мясо и еще один слой лука и чеснока. Посыпать зеленью кинзы. Добавить в кастрюлю вино и воду. Поставить в духовку на умеренный огонь, время от времени поливать мясо образовавшимся соком. Подать с зеленью петрушки.

Рулетики из телятины по-итальянски

8 кусков филе телятины, 1/2 пучка базилика, 2 ст. ложки горчицы, 4 ломтика ветчины, 100 г сыра гауда, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 мл мясного бульона, 100 мл белого вина, 750 г томатов, соль, молотый черный перец.

Мясо вымыть, слегка отбить. Базилик вымыть, оборвать листики. Мясо посыпать специями и смазать горчицей. Ломтики ветчины разрезать пополам, сыр натереть, то и другое выложить на куски филе, добавив по 4 листика базилика. Свернуть мясо рулетиками, скрепить их и обжарить в масле. Влить бульон, вино и 20 мин тушить под крышкой. Томаты вымыть, разрезать каждый на четыре части. Листики базилика порубить. То и другое за 15 мин до окончания тушения добавить к рулетам. Рулеты вынуть из сковороды, приправить томаты специями, то и другое разложить по тарелкам. Украсить листиками базилика.

Зразы с сыром

500 г мясного фарша, 1 яйцо, 200 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец.

Разбить в фарш яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сыр измельчить на терке и сформовать небольшие шарики. Разложить лепешку из

фарша на ладони, в середину положить сырный шарик. Сформировать котлетку так, чтобы сыр со всех сторон был покрыт фаршем. Затем обжарить на масле, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Свинина с луком-пореем

1 кг бескостной свинины, 2 кг лука-порея, 1 пучок тимьяна, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Лук-порей очистить, вымыть и нарезать, бланшировать 5 мин в подсоленной кипящей воде, затем дать воде стечь. Обжарить свинину в оливковом масле, затем переложить ее в форму для тушения. Налить в сковороду 200 мл горячей воды, смешивая с соком от жарки, довести до кипения. Вылить этот соус в свинину. Добавить лук-порей, тимьян, и толченый чеснок. Приправить солью и перцем. Тушить полчаса на слабом огне под крышкой. Перед подачей на стол порезать свинину на порционные куски и удалить из соуса тимьян. Тушеный порей подать в качестве гарнира.

Рубленая свинина с овощами

500 г бескостной свинины, 2 луковицы, 1/4 кочана капусты, 1 болгарский перец, 2 томата, соль.

Мясо порубить ножом как можно мельче. Лук нарезать кольцами, перец – соломкой. Нашинковать капусту, томаты нарезать ломтиками. Подготовленные овощи добавить к мясу, залить горячей подсоленной водой. Тушить под крышкой на медленном огне 30 мин. Затем укутать кастрюлю и настаивать полчаса.

Мясо по-французски

500 г филе свинины, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, горсть оливок без косточек, 200 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец.

Лук нарезать кольцами, шампиньоны – дольками, оливки – колечками. Мясо нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить. На противень, смазанный маслом, выложить слоями мясо, шампиньоны, лук, оливки, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до готовности.

Куриные грудки по-итальянски

3 куриные грудки, 1 ст. ложка оливкового масла, 450 г брокколи, 1 зубчик чеснока, смесь итальянских специй (базилик и орегано), 1 томат, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан, соль.

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить в большой сковороде на оливковом масле. Добавить разделенную на соцветия брокколи, толченый чеснок, итальянскую приправу, посолить. Обжаривать еще 5 мин, после чего добавить мелко нарезанный томат без кожицы. Перемешать и накрыть крышкой, оставить на слабом огне на 5–7 мин. Выложить на блюдо и посыпать пармезаном.

Куриные грудки с чесноком и петрушкой

4 куриные грудки, 110 г размягченного сливочного масла, 1 большой зубчик чеснока, пучок петрушки, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Смешать сливочное масло с измельченным чесноком, мелко нарезанной петрушкой и 1 ч. ложкой лимонного сока, приправить солью и перцем. Острым ножом сделать маленький кармашек в каждой куриной грудке. Разделить чесночное масло на 4 части и положить по порции в каждый кармашек. Закрепить деревянной зубочисткой. Разогреть духовку до 200 °. Смазать курицу снаружи оливковым маслом, посолить. Запекать в духовке 20–25 мин, пока сок, вытекающий из курицы, не будет прозрачным.

Филе цыпленка в луке

Филе 1 цыпленка, 3 большие луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка хмели-сунели, соль.

Филе цыпленка разрезать на порционные куски, посолить, обжарить в глубокой сковороде с одной стороны, перевернуть. Лук нарезать тонкими полукольцами, положить на него филе. Накрыть крышкой и тушить на очень слабом огне до тех пор, пока вторая сторона филе не покроется корочкой. Затем посыпать хмели-сунели, посолить, перемешать и тушить еще 5 мин.

Куриная грудка с овощами

Куриная грудка, 1 томат, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 ч. ложка растительного масла, соль, молотый черный перец.

Куриную грудку отбить, посолить и поперчить. Выложить на фольгу, сверху положить кружок томата, кольца перца, зелень и измельченный

чеснок, полить растительным маслом. Закрывать фольгу и запекать в духовке 30 мин.

Куриная грудка с шампиньонами

Куриная грудка, 100 г свежих шампиньонов, 1/2 луковицы, готовая приправа для курицы, 1 ч. ложка майонеза, 20 г тертого сыра, лимонный сок, растительное масло, соль.

Грудку нарезать брусочками поперек волокон, посыпать приправой для курицы, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком и уложить в огнеупорную посуду. Репчатый лук нарезать полукольцами, обжарить на сковороде с добавлением оливкового масла, туда же положить нарезанные шампиньоны, обжарить. Выложить эту смесь на мясо, добавить немного майонеза, посыпать тертым сыром. Запекать в предварительно нагретой духовке 15–20 мин под крышкой и 10 мин без крышки, пока сыр не зарумянится.

Блюда из овощей и грибов

Жареные баклажаны

1 кг баклажанов, 2 кг томатов (желательно мясистых), 1 головка чеснока, растительное масло, 2–3 пучка укропа, соль.

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в растительном масле. Томаты провернуть через мясорубку, поставить тушить до загустения, немного посолить. Чеснок мелко нарезать. Выкладывать овощи слоями в следующей последовательности: баклажаны, томатная масса, чеснок и укроп. Накрывать тарелкой и оставить под прессом в холодильнике на ночь. Это блюдо можно употреблять в качестве закуски холодным.

Жареные лесные грибы с горошком

450 г свежих лесных грибов, 285 г свежего зеленого горошка, 50 г сливочного масла, немного вина, 3 ст. ложки сметаны.

Обжаривать грибы с горошком на сливочном масле в течение 3 мин. Добавить вино и сметану, приправить по вкусу и дать покипеть. Посыпать зеленью и подавать на стол.

Фаршированные кабачки

1 крупный кабачок, 200 г мясного фарша, 1 луковица, 1/2 стакана овощного бульона, 100 г сыра, соль, молотый черный перец.

Кабачок очистить от кожуры, нарезать толстыми кружочками, вынуть сердцевину, начинить мясным фаршем, смешанным с луком. Посолить, поперчить. Выложить на противень, залить бульоном. За 5 мин до готовности посыпать тертым сыром.

Пюре из сельдерея

2 корня сельдерея, 2 лимона, 600 мл сметаны, соль, молотый черный перец, мускатный орех.

Почистить и вымыть сельдерей. Нарезать на крупные куски и варить в кипящей воде с лимонами, разрезанными на четыре части. Когда сельдерей станет мягким, слить воду и удалить лимоны. Добавить в кастрюлю сметану. Посолить и поперчить. Посыпать тертым мускатным орехом. Тушить на очень слабом огне, пока сельдерей не пропитается соусом. Затем с помощью миксера превратить его в пюре. Соль и перец добавить по вкусу.

Запеканка из шампиньонов

1,5 кг свежих шампиньонов, 1/2 лимона, 300 г нежирной сметаны, 5 яичных желтков, 150 г тертого швейцарского сыра, оливковое масло, соль, молотый черный перец, мускатный орех.

Промыть грибы под проточной водой, предварительно срезав ножки, обсушить и сбрызнуть соком лимона, чтобы они не почернели. Нарезать грибы на тонкие пластинки и в течение 15 мин тушить на сковороде в оливковом масле на слабом огне. Смешать в миске яичные желтки и сметану, добавить соль, перец и мускатный орех. Разложить шампиньоны на противне, сверху полить яичной смесью. Посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 270°. Подавать горячими.

Икра из грибов

300–400 г сушеных грибов, 4 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 2 зубчика чеснока, уксус, сахар и соль по вкусу.

Сушеные грибы замочить в холодной воде на 3 ч, затем хорошо промыть, отварить в небольшом количестве воды. Вынуть шумовкой из отвара, пропустить через мясорубку, снова залить отваром и тушить, чтобы испарилась влага. Лук мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле,

соединить с грибной массой, добавить толченый чеснок, соль, сахар, уксус. На стол подавать в холодном виде.

Фаршированные помидоры

8 помидоров, 4 соленых или маринованных гриба, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка сметаны или салатной заправки, зелень, соль, молотый черный перец.

Соленые или маринованные грибы мелко нашинковать, смешать с мелко нарезанным луком и заправить салатной заправкой или сметаной, солью, перцем. У зрелых помидоров срезать со стороны плодоножек четвертую часть, слегка отжать, удалить семена, с помощью чайной ложки сделать углубление и заполнить помидоры салатом. Сверху на них положить срезанные части.

Баклажаны с начинкой из рубленого мяса

250 г смешанного мясного фарша, 2 крупных баклажана, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г томатов, 100 г тертого сыра, 1,5 ч. ложки душицы, 50 г семян пинии, свежий тимьян, соль, молотый черный перец.

Баклажаны разрезать пополам и удалить мякоть. Изнутри хорошенько посолить. Положить мякоть на 30 мин в холодную воду, а затем нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и пассеровать в растительном масле. Добавить фарш и обжарить его до рассыпчатого состояния. Смешать с баклажанной мякотью. Томаты обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Одну треть добавить к обжаренному фаршу. Заправить специями. Нагреть духовку до температуры 200°. Оставшиеся томаты положить в жаропрочную форму, посолить и поперчить. Баклажаны ополоснуть холодной водой и вытереть насухо. Наполнить мясным фаршем, положить их поверх томатов и посыпать сыром. Семена пинии обжарить на сковороде без добавления жира и высыпать поверх начинки. Поставить на 50 мин в духовку. Подавать, посыпав рубленым тимьяном.

Тушеная капуста с грибами

500 г капусты, 2–3 головки репчатого лука, 300 г свежих грибов, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1/4 ч. ложки красного острого перца, соль, зелень петрушки.

Разобрать и нашинковать листья капусты. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, вынуть из отвара и, мелко нашинковав, положить обратно. Грибной бульон довести до кипения, влить в него столовую ложку масла, добавить мелко нарезанный лук с нашинкованной грубой частью капустного листа и потушить. Затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и снова слегка потушить. Капуста должна остаться достаточно твердой. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец, дать немного постоять. Капусту с грибами выложить на блюдо и посыпать зеленью.

Томаты по-бакински

100 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 1/2 пучка кинзы, 2 ст. ложки сметаны, 5 томатов.

Удалить из томатов семена. Приготовить фарш из брынзы, кинзы и сметаны. Начинить этой смесью томаты.

Кабачки с творогом

1 кабачок, 200 г творога, 2 зубчика чеснока, 2 томата, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Кабачки почистить, нарезать кольцами. Выложить на противень, смазанный маслом. Томаты нарезать кружочками. Приготовить фарш из творога, измельченного чеснока и соли. Начинить кабачки фаршем, сверху накрыть кусочком томата. Посолить, выпекать до готовности.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Филе трески с овощами

450 г филе трески, 30 г моркови, 30 г лука-порея, 30 г клубня сельдерея, 1 ст. ложка растительного масла, немного лимонного сока, петрушка, соль, молотый черный перец.

Рыбное филе полить лимонным соком, посолить, поперчить. Дать рыбе пропитаться. Нарезать соломкой морковь, порей и сельдерей. Масло вылить на сковороду и быстро обжарить в нем овощи. Влить 150 мл воды и выложить на овощи кусочки рыбы. Готовить в закрытой посуде 10 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной петрушкой.

Треска в томате

450 г филе трески, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 зеленый болгарский перец, 1/2 ч. ложки чесночного порошка, 400 г томатов, соль, молотый черный перец.

Лук мелко нарезать, болгарский перец очистить от семян и нарезать дольками, помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Нарезать филе кубиками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить. В большой непригораемой сковороде нагреть оливковое масло и слегка поджарить на нем лук. Поместить в сковороду кубики трески, добавить туда же томаты и чесночный порошок. Накрыть крышкой и потушить. Подавать к столу с отварным рисом.

Рыба по-египетски

200 г рыбы, 50 г растительного масла, 25 г миндаля или орехов, 15 г изюма, 1 томат, соль, молотый красный перец.

Рыбу почистить, сделать надрезы наискось, натереть солью и перцем, положить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в жарочном шкафу при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить томат и тушить, пока смесь не распарится. Полученную орехово-изюмно-томатную смесь протереть через сито и проварить до загустения массы. Перед подачей на стол рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

Рыбные фрикадельки со специями

800–900 г рыбы, 2 яйца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан овощного бульона, зелень петрушки, имбирь, мускатный орех, майоран, сельдерей, соль, молотый черный перец.

Вынуть из рыбы кости, мясо разрезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с луком. В массу добавить пассерованный сельдерей, молотые пряности, сырые яйца, посолить, все перемешать, сформовать небольшие шарики-фрикадельки и припустить их в овощном бульоне. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, облить маслом и посыпать измельченной петрушкой.

Треска под горчицей

500 г филе трески, 1 корень пастернака, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 стакан овощного бульона, 1/4 лимона, 1 пучок укропа, соль, пряности.

Пастернак и петрушку промыть, снять кожицу, покрошить кубиками. Филе трески нарезать порциями, положить в горшочек, присоединить овощи, заправить растительным маслом, добавить соль, перец горошком, влить бульон и варить до готовности. Бульон слить, развести в нем горчицу и вернуть в горшочек. Положить лавровый лист, сбрызнуть лимонным соком. Прогреть, но до кипения не доводить. Подать на стол в этом же горшочке. Сверху посыпать рубленым укропом.

Тушеный лосось в кисло-сладком соусе

400 г филе лосося без кожи, 1 лимон, 1 апельсин, 1 свежий имбирь (размером примерно с грецкий орех), 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 1/2 ч. ложки сахара, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

С помощью пинцета вынуть из филе лосося тонкие кости, промыть филе в холодной воде и нарезать на 12 одинаковых частей. Выжать сок из лимона и апельсина. Промыть имбирь, нарезать на кубики и пропустить через чесночный пресс. Смешать сок лимона и апельсина, соевый соус, сахар и соль. Добавить в маринад кусочки лосося и перемешать. Оставить на 1 ч. Очистить луковицы, промыть, мелко нарезать и поджарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Выложить лук в маринад и все вместе тушить 5–7 мин. К этому блюду хорошо подать салат из зеленой фасоли.

Форель с томатами

1 кг томатов, 2 луковицы, 1 пучок разных пряных трав, 2 ст. ложки оливкового масла, сахар, 2 зубчика чеснока, 1 разделанная форель (около 800 г), сок 1/2 лимона, соль, молотый черный перец.

Духовку нагреть до 200 °С. Томаты обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, отряхнуть от капель и также мелко порубить. Лук обжарить в оливковом масле. Добавить томаты и зелень, тушить 10 мин. Приправить солью, перцем, сахаром. Чеснок очистить. Рыбу вымыть, обсушить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Чеснок измельчить и распределить внутри рыбы. Форель выложить в форму, полить приготовленным томатным соусом и запекать в духовке под крышкой 30 мин. По желанию украсить лимоном и зеленью.

Кальмары, фаршированные капустой

500 г кальмаров, 300 г томатного соуса, 300 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, соль, молотый черный перец.

Свежую капусту промыть и тонко нашинковать, тушить в масле с небольшим количеством воды до полуготовности. Добавить мелко нарезанное вареное яйцо и слегка обжаренный лук, посолить, поперчить по вкусу. Кальмаров почистить не разрезая, помыть и слегка отбить. Посолить, заполнить кальмаровые мешки фаршем, слегка обжарить в масле, сложить в кастрюлю, залить томатным соусом и тушить 30–40 мин.

Жюльен из кальмаров

500 г кальмаров, 3 луковицы, 1 ч. ложка орегано, 150 г сыра, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки оливкового масла.

Отварить кальмары, нарезать соломкой. Лук обжарить в оливковом масле. Кальмары выложить в сотейник, сверху закрыть луком, посыпать орегано и залить сметаной. Поставить в духовку на 10–15 мин, затем вынуть, посыпать тертым сыром, вернуть в духовку, чтобы сыр расплавился.

Блюда из яиц

Яичница-глазунья с грибами

200 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 небольших томата, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, листики петрушки для украшения, соль, молотый черный перец.

Шампиньоны обтереть влажным полотенцем, очистить. Нарезать грибы тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Томаты вымыть, удалить кожицу, нарезать мякоть небольшими кубиками. Духовку нагреть до 200 °. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки сливочного масла и слегка обжарить в нем, помешивая, лук. Добавить нарезанные шампиньоны и немного обжарить. Затем добавить томаты, немного потушить. Приправить по вкусу солью и перцем. Грибную смесь разложить по 4 жаростойким формочкам или тарелкам и в каждую вбить яйцо. Посолить, поперчить, добавить кусочки оставшегося сливочного масла и поставить на 6–8 мин в духовку. Готовую глазунью украсить листиками петрушки.

Яичница с овощами

2 яйца, 1 томат, 1 сладкий перец, 1 ст. ложка растительного масла, 4 оливки, зелень петрушки.

Нарезать томат кружочками, из сладкого перца удалить сердцевину и тоже нарезать кружочками. На сковородку налить оливковое масло и выложить в один слой в красивом порядке нарезанные томаты и перец. На медленном огне тушить овощи не переворачивая. Аккуратно вбить в сковороду яйца, посолить. Когда яичница будет почти готова, сверху в нескольких местах выложить нарезанные оливки и присыпать зеленью.

Яйца по-китайски

100 г стручковой фасоли, 4 яйца, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 зубчик чеснока.

Отварить фасоль. Отдельно взбить яйца. В широкую сковородку влить масло. Очень сильно разогреть. Влить яйца и быстро размешать. Жарить 2 мин, помешивая. В конце добавить фасоль, мелко порезанный зубчик чеснока и соевый соус.

Раздельное питание по Шелтону

Герберт М. Шелтон – американский врач-гигиенист, почетный доктор медицины, натуральной гигиены, философии и литературы – получил всемирное признание как крупнейший представитель школы естественных методов лечения.

Он стал автором методики раздельного питания, основными принципами которой являются следующие:

- классификация пищевых продуктов по питательной ценности и кислотности;
- определение несовместимых сочетаний продуктов питания, которые можно употреблять только раздельно (кислота – крахмал, белок – углевод, белок – жир, кислота – белок, сахар – крахмал, белок – белок, крахмал – крахмал, принимать дыню и молоко отдельно от других продуктов);
- постепенность перехода на раздельное питание;
- допустимость периодического употребления смешанной пищи.

Немного теории

Все продукты, которые мы используем для приготовления пищи, состоят из воды и нескольких органических соединений, а именно: белков, углеводов (сахара, крахмала, пентозона), жиров (масла), минеральных солей и витаминов. В той или иной степени они обычно содержат и непригодные к употреблению или неудобоваримые вещества.

Пищевые продукты очень разнообразны по своему качеству, составу и источнику происхождения. Шелтон предложил следующую классификацию продуктов.

Белки. Под белковой понимается пища, имеющая высокий процент протеина (концентрированные белки). Белки содержатся в большинстве орехов, хлебных злаках, зрелых бобах и горохе, сое, арахисе, мясных и рыбных продуктах, сырах, маслинах, авокадо. Несмотря на то что молоко содержит мало протеина, Г. Шелтон относит и его к белковым продуктам.

Углеводы – это крахмалы и сахара. Г. Шелтон разбил их на четыре группы: крахмалы, умеренно крахмалистые продукты, сахара и сладкие фрукты.

Крахмалы – все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель, каштаны, арахис.

Умеренно крахмалистые продукты – кабачки, тыква, цветная капуста, свекла, морковь, баклажаны.

Сиропы – желтый сахарный песок, белый сахар, молочный сахар, тростниковый сахар, мед.

Сладкие фрукты – бананы, финики, инжир, изюм мускатный, чернослив, сушеная груша, хурма.

Жиры и масла – это оливковое, соевое, подсолнечное, сезамовое, кукурузное и хлопковое масло, авокадо, жирные мясо и рыба, сливочное масло, сливки, сметана, ореховые масла и большинство орехов, свиное сало в любом виде.

Кислые фрукты содержат большую часть кислот, поступающих в организм с пищей. В основном это апельсины, ананасы, кислые яблоки, кислые персики, грейпфруты, гранаты, лимоны, кислый виноград, кислая слива.

К этой же группе Г. Шелтон относит помидоры и квашеную капусту.

Полукислые фрукты и ягоды – это свежий инжир, сладкие вишни, яблоки, сливы, персики, манго, груши, абрикосы, черника.

Некрахмалистые и зеленые овощи – это все сочные овощи независимо от их цвета: латук, цикорий, цветная капуста, шпинат, зеленые листья свеклы, горчица, брокколи, мангольд (листовая свекла), калужница болотная, кукуруза, огурец, сельдерей, кочанная и брюссельская капуста, одуванчик, листья и корнеплод репы, щавель, листовая капуста, окра, китайская капуста, баклажан, кольраби, петрушка, чеснок, побеги бамбука, спаржа, сладкий перец, зеленый горошек, ревень, лук, лук-порей, тыква, редис.

Дыни – банановая, персидская, мускатная, канталупа, рождественская. К этой же группе относится и арбуз.

Дыня легко переваривается, и даже очень слабое пищеварение может справиться с ней. Съеденная дыня остается в желудке всего на несколько минут, а затем проходит в кишечник и переваривается уже в нем. Но если ее сочетать с другой пищей, которая требует продолжительного переваривания, то дыня задерживается в желудке. А поскольку она разлагается очень быстро, когда разрезана и находится в теплом месте, то в сочетании с другими пищевыми продуктами способствует образованию газов и создает другие неудобства. Поэтому дыню необходимо подавать к столу только как отдельное блюдо. Причем оно должно стать единственным блюдом за прием пищи, хотя в отдельных случаях допускается сочетать дыню с некислыми фруктами.

Шелтон при разработке своей методики опирался на данные исследований физиологов конца XIX– начала XX в. Тогда было установлено, что на изменения, которым подвергается пища в процессе пищеварения, влияет группа веществ под названием «энзимы», или неживые ферменты. Благодаря тому что условия, при которых эти энзимы могут действовать, были четко определены, Шелтону оставалось выяснить, какие сочетания пищевых продуктов являются правильными, а какие – нет.

Поскольку действие энзимов в пищеварении очень напоминает ферментацию, раньше эти вещества назывались ферментами. Однако ферментация осуществляется живыми ферментами – бактериями. Продукты ферментации (брожения) не идентичны продуктам энзиматического распада пищевых продуктов и непригодны в качестве питательных веществ. Более того – они ядовиты. Гниение – тоже результат действия бактерий и вызывает образование ядов.

Каждый энзим специфичен по своему действию, т. е. он оказывает влияние только на один класс пищевых веществ. Энзимы, которые воздействуют на

углеводы, не действуют и не могут действовать ни на белки, ни на соли, ни на жиры. Они даже более специфичны, чем можно предполагать. Так, при переваривании родственных веществ, например дисахаридов (комплексных сахаров), энзимы, область влияния которых распространяется на мальтозу, не способны действовать на лактозу.

Такое специфическое действие энзимов имеет большое значение, так как пищеварение проходит через различные стадии, при этом каждая стадия требует воздействия исключительно своего энзима, и эти энзимы в состоянии выполнить свою работу только в том случае, если предыдущая была выполнена энзимами-предшественниками надлежащим образом.

Итак, какие сочетания пищевых продуктов Шелтон определял как правильные и неправильные и почему? Наиболее полезной он считал простую, односоставную пищу, состоящую только лишь из белка, крахмала или жиров. Однако большинство блюд представляют собой комбинацию этих веществ.

Сочетание кислот с крахмалами (например, кислые фрукты перед кашей) не рекомендуется Шелтоном, так как того количества кислоты, которое содержится в помидорах, ягодах, апельсинах, грейпфрутах, лимонах, ананасах, кислых яблоках, кислотом винограде и других кислых фруктах, достаточно, чтобы разрушить пталин слюны (энзим) и прекратить переваривание крахмала.

Не стоит сочетать белки с крахмалами – каши, хлеб, картофель и другие крахмалистые продукты должны подаваться к столу отдельно от мяса, яиц, сыра, орехов и другой белковой пищи. В нашем привычном рационе широко распространены сочетания белка и крахмала: хлеб и мясо (или сосиски, сэндвичи, рубленый шницель), ветчина с ржаным хлебом и т. п., хлеб и яйца, хлеб и сыр, картофель и мясо, картофель и яйца (яйца в картофельном салате, например), каша с яйцами (обычно на завтрак) и т. д. Также часто встречается вариант завтрака, когда сначала потребляются белки, а потом – углеводы, например сначала каша (с молоком или сливками и с сахаром), а затем – яйца на поджаренном хлебе.

Процессы переваривания крахмала и белка происходят не одновременно. Когда мы едим хлеб, желудок выделяет мало соляной кислоты, т. е. сок имеет почти нейтральную реакцию. Когда крахмал, содержащийся в хлебе, переварен, в желудке выделяется много соляной кислоты для того, чтобы переварить белок хлеба. Первые стадии переваривания крахмалов и белков

происходят в противоположной среде: крахмал требует щелочной среды, белок – кислой.

Сочетание белков с белками на первый взгляд кажется совершенно безопасным, но это не так. Два белка различного характера и состава в сочетании с другими различными пищеварительными факторами требуют различных изменений пищеварительных секретов и различного времени выделения для эффективного усваивания.

Не следует использовать такие белковые сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи, сыр и орехи, молоко и орехи. Наиболее эффективное переваривание обеспечивается только для одного вида белковой пищи за один прием. То же относится и к концентрированной белковой пище.

Сочетание кислот с белками, рекомендуемое некоторыми диетологами, Шелтон считал ошибочным. Лимонный сок, уксус или любая другая кислота, применяемая в салатах или добавляемая в качестве приправы, а также съедаемая с белковой пищей, серьезно препятствует секреции соляной кислоты и тем самым нарушает переваривание белков. Исключения составляют сыр, орехи и авокадо. На переваривание этих продуктов, содержащих сливки или масла (которые, как и кислоты, надолго задерживают секрецию желудочного сока), потребляемые вместе с ними кислоты не оказывают заметного влияния.

Сочетание жиров с белками нежелательно, так как присутствие жира в пище снижает количество вызывающего аппетит секрета, который выделяется в желудке и уменьшает активность желудочных желез, снижает количество пепсина и соляной кислоты в желудочном соке и может неблагоприятно отразиться на желудочном тонусе. Такое замедляющее действие может продолжаться более 2 ч.

Это означает, что вам следует подавать к столу белковую пищу, не используя при этом жиров, т. е. такие продукты, как сливки, сливочное масло, масла различных видов, подливки, жирное мясо и т. д., нельзя употреблять в один прием с орехами, сыром, яйцами, мясом. Хорошо известно, что обилие зеленых овощей, особенно сырых, противодействует замедляющему действию жира, и поэтому, если вы все же совмещаете жир с белками, устраните его тормозящее действие, сочетая белок с большим количеством зеленых овощей. Это может быть шпинат, огородная капуста, ботва – свеклы, горчицы, репы, капуста – китайская, брокколи, кочанная,

брюссельская и листовая, спаржа, свежие зеленые бобы, икра, все свежие нежные сорта кабачков и тыквы, сельдерей, огурцы, редис, кресс-салат, петрушка, цикорий, одуванчик, рапс, зеленый салат, побеги бамбука.

А вот следующие овощи дают плохое сочетание с белками: свекла, репа, тыква, морковь, козлородник, цветная капуста, кольраби, брюква, бобы, горох, артишоки, картофель, в том числе сладкий. Будучи до некоторой степени крахмалистыми, они служат лучшим добавлением к крахмальной пище. Бобы и горох, представляющие собой сочетание белка с крахмалом, лучше рассматривать как белок или как крахмал и употреблять в сочетании с зелеными овощами или без других белков и без других крахмалов.

Сахара и белки включайте в свой дневной рацион в разное время: все сахара, в том числе сиропы, сладкие фрукты, мед и т. д., оказывают тормозящее влияние на секрецию желудочного сока и на подвижность желудка. Сахара, принимаемые с белками, задерживают их переваривание.

Сахара усваиваются в кишечнике. Если их употреблять отдельно, они не задерживаются в желудке и быстро переходят в кишечник. Но когда их смешивают с другими продуктами, белками, крахмалами, они остаются в желудке надолго, ожидая, когда переварится другая пища. Так возникает брожение.

Сочетание сахара с крахмалами относится к самым распространенным и самым далеким от полезных.

Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается при соответствующих условиях некоторое время в желудке. Сахара, как указано выше, подвергаются перевариванию только в тонком кишечнике. Желе, джемы, фруктовые конфитюры, сахар (белый или желтый, свекольный, тростниковый или молочный), мед, черная патока, сиропы, добавляемые в пирожки, хлеб, печенье, каши, картофель вызывают брожение.

Такое питание почти гарантирует кислую ферментацию (брожение) и может стать причиной возникновения повышенной желудочной кислотности, кислой отрыжки и других признаков несварения желудка.

Итак, согласно концепции Г. М. Шелтона, большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваивается организмом только при их раздельном употреблении. Это положение основано на данных физиологии пищеварения – для жиров, белков и углеводов необходимы

специальные ферменты, которые подавляются «чужой» пищей. Например, жиры подавляют секрецию желудочного сока и препятствуют нормальному перевариванию белков, что приводит к процессам брожения и гниения в кишечнике. Поэтому необходимо избегать «противоестественных» сочетаний продуктов. Основные варианты полезных и вредных сочетаний продуктов представлены в таблице.

Сочетания пищевых продуктов

| Наиболее распространенные продукты | Наилучшие сочетания | Наихудшие сочетания |
|---|---|--|
| Фрукты (полукислые и некислые) | Кислое молоко | Кислые фрукты, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко |
| Фрукты кислые | Прочие кислые фрукты, орехи | Все сласти, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов |
| Зеленые овощи | Все белки, все крахмалы | Молоко |
| Крахмалы | Зеленые овощи, животные и растительные жиры | Все белки, фрукты, кислоты, сахара |
| Мясо всех видов | Зеленые овощи | Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки |
| Большинство видов орехов | Зеленые овощи, кислые фрукты | Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, лярд |
| Яйца | Зеленые овощи | Те же продукты |
| Сыр | Зеленые овощи | Крахмалы, сласти другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло, лярд |
| Молоко | Принимать отдельно | Все белки, зеленые овощи, крахмалы |
| Животные жиры (сливочное масло, сливки, лярд) и растительные жиры | Зеленые овощи | Все белки |
| Дыни всех видов | Лучше всего отдельно | Все продукты |
| Злаковые (зерновые) | Зеленые овощи | Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко |
| Салаты, бобовые, горох (кроме зеленого горошка) | Зеленые овощи | Все белки, все сласти, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки, лярд |

Практические советы

Завтрак, по мнению Шелтона, должен быть легким и обеспечивать энергией первую половину дня.

Фрукты насыщены минералами, витаминами и сахарами и в конечном счете представляют собой ощутимые на вкус смеси кислот. Вместе с орехами и зелеными овощами фрукты являются идеальной пищей для человека. Но фруктовые кислоты плохо сочетаются и с крахмалами, и с белками, не сочетаются с ними и их сахара, а масло авокадо и маслин плохо сочетается с белком. Не добавляйте сахар к фруктам!

В качестве варианта на завтрак можно приготовить фруктовый салат с белками, например:

- грейпфрут, апельсин, яблоко, ананас, салат-латук, сельдерей, 120 г творога или орехов или большое количество авокадо;
- персики, сливы, абрикосы, вишня, гладкий персик, салат-латук, сельдерей.

Сладкие фрукты – бананы, изюм, инжир, чернослив и другие – нельзя класть в салат, если вы намерены положить туда белок.

Для обеда нужно подобрать правильное сочетание крахмалистой пищи, которую вы будете съедать в дневное время. Крахмалы надо есть сухими, тщательно пережевывая и смачивая слюной перед тем, как проглотить. В обеденное меню обязательно должен входить овощной салат. В салате, съедаемом с крахмальной пищей, не должно быть кислот. Шелтон советует есть больше салата на ужин – с белками, и меньше днем – с крахмалом.

Десерты – пирожные, пирожки, пудинги, мороженое, сладкие фрукты – употребляются в конце трапезы, обычно после того, как человек насытился или съел больше, чем ему требуется. Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и потому нежелательны. Старайтесь избегать десертов. Однако если вы собираетесь отведать кусок пирога, съешьте его с большим количеством салата из сырых овощей и ничего больше, а затем пропустите следующий прием пищи.

Ужин может состоять из белковой пищи, лучше без кислот и растительного масла, а также без масляных подливок, в индивидуальном для каждого количестве. Кроме того, в каждый вариант должен обязательно войти овощной салат.

Примерное меню

Меню должно быть полноценным и простым, чтобы удовлетворить ваши потребности в питании. Разумеется, ежедневный рацион не может быть одинаковым для всех. Работники тяжелого физического труда должны получать большее количество пищи, но ее качество должно соответствовать законам здорового питания и законам природы. Работникам умственного труда рекомендуется употреблять как можно меньше крахмала. Порция для хронических больных должна быть уменьшена по сравнению с обычной. Больному организму пища нужна для очищения, лечения и восстановления, но в разумных количествах.

Меню должно меняться в зависимости от сезона: смена сезонов дает возможность вводить в рацион разные продукты (вы можете составить для себя «осеннее», «летнее», «зимнее» и «весеннее» меню). Очень важно учитывать в меню возрастные особенности организма.

Чувствуйте себя свободно в выборе продуктов: любой зеленый овощ можно заменить другим; если нет одного вида крахмала, его тоже можно заменить. То же самое и с белками: если вы не можете обеспечить себя белком, указанным в меню, используйте вместо него другой. Например, вместо картофеля можно употреблять тыкву, репу или фасоль; если нет укропа – возьмите сельдерей или ботву свеклы, репы, моркови, или крапиву и т. п. Главное – не допускать однообразия в питании.

Всегда соблюдайте основной принцип: на завтрак сначала съешьте сочные фрукты, крахмальные продукты – спустя 20 мин; в обед в меню должны быть овощи и крахмальная пища (печеный картофель, свекла, морковь или другие овощи) с зелеными и листовыми овощами, заправленными капустным соком; на ужин – овощи и белковая пища (творог, орехи, семечки, сыр, мясо, печень, рыба, желток, птица и т. д.).

Приведенное ниже меню – только пример для того, чтобы вы смогли понять принципы сочетаемости продуктов и воспользовались возможностью создать собственное меню (см. табл.).

Меню на неделю по Шелтону
Весенне-летнее меню

| | |
|--------------------|--|
| Понедельник | |
| <i>Завтрак</i> | Персики, вишни, абрикосы |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, свекольная ботва, морковь, тушеные бобы |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, шпинат, капуста, творог |
| Вторник | |
| <i>Завтрак</i> | Дыня |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, кабачки, артишоки |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, брокколи, свежая кукуруза, авокадо |
| Среда | |
| <i>Завтрак</i> | Ягоды со сливками (без сахара) |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, цветная капуста, рис |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, кабачки, ботва репы, баранья отбивная |

| | |
|--------------------|---|
| Четверг | |
| <i>Завтрак</i> | Персики, абрикосы, сливы |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, зеленая капуста, морковь, картофель |
| <i>Ужин</i> | Свекольная ботва, стручковые бобы, орехи |
| Пятница | |
| <i>Завтрак</i> | Дыня |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, тушеные баклажаны, хлеб из цельной пшеницы |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, тыква, шпинат, яйца |
| Суббота | |
| <i>Завтрак</i> | Бананы, вишня, стакан простокваши |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, зеленые бобы, картофель |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, капуста, брокколи, соевые побеги |
| Воскресенье | |
| <i>Завтрак</i> | Арбуз, вишня, абрикосы |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, тыква, картофель |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, стручковые бобы, орехи |

Осенне-зимнее меню

| | |
|--------------------|---|
| Понедельник | |
| <i>Завтрак</i> | Хурма, груша, виноград |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, капуста, цветная капуста, картофель |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, брюссельская капуста, стручковые бобы, pekan (орехи) |
| Вторник | |
| <i>Завтрак</i> | Яблоки, виноград, сушеный инжир |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, ботва репы, рис/греча |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, капуста, тыква, авокадо |
| Среда | |
| <i>Завтрак</i> | Груши, хурма, бананы, стакан простокваши |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, брокколи, стручковые бобы, картофель |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, шпинат |

| | |
|--------------------|---|
| Четверг | |
| <i>Завтрак</i> | Яблоко, апельсин |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, кабачки, пастернак, хлеб из цельного зерна |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, красная капуста, стручковые бобы, семечки подсолнуха |
| Пятница | |
| <i>Завтрак</i> | Хурма, виноград, финики |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, морковь, шпинат, сваренные на пару корнеплоды |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, тыква, сыр (не плавленый) |
| Суббота | |
| <i>Завтрак</i> | Грейпфрут |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, свежий горох, капуста, кокосовый орех |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, шпинат, сваренный на пару лук, баранья отбивная |
| Воскресенье | |
| <i>Завтрак</i> | Виноград, бананы |
| <i>Обед</i> | Овощной салат, стручковые бобы, овощной суп, тушеные корнеплоды |
| <i>Ужин</i> | Овощной салат, тушеные баклажаны, капуста, яйца |

Рассмотренный вариант натуропатической диеты Г. Шелтона не имеет четко установленной направленности именно на снижение веса, однако при упорядочивании питания этот эффект, несомненно, проявится. Кроме того, этим принципам питания можно следовать после курса лечебного голодания, используя их в сочетании с другими элементами здорового образа жизни.

Рецепты раздельного питания

Творог с бананами

4 мягких банана, 1 ст. ложка льняного семени, 6 ст. ложек творога, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки семян подсолнечника.

Бананы очистить, нарезать на кусочки и взбить миксером до пены. Творог соединить с банановым муссом и добавить льняное семя и мед. Творожное блюдо выложить на тарелку и посыпать зернышками подсолнечника. По желанию можно посыпать сверху тертым шоколадом и размельченными орехами.

Салат из апельсинов и киви

1 апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 ст. ложка орехов.

Апельсин очистить так, чтобы не было белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок. Киви очистить и нарезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть орехов отложить в сторону для гарнира. Оставшиеся орехи измельчить и подмешать к творогу. Творог положить на тарелку, сверху декоративно уложить дольки фруктов, а поверх – ранее отложенные орехи.

Сырный омлет с помидорами

2 яйца, немного морской соли, 1/2 пучка шнитт-лука, 50 г сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 помидора.

Яйца взбить и приправить солью. Лук вымыть, дать ему немного обсохнуть и мелко нарезать. Сыр нарезать мелкими кубиками, а затем вместе с луком (половиной) добавить к яйцам. Половину сливочного масла разогреть на сковородке и выпечь омлет. Помидоры вымыть, почистить и нарезать ломтиками. Обжарить их на оставшемся сливочном масле. Положить помидоры на тарелку, а на них омлет. Украсить оставшимся луком.

Творог с малиной

50 г творога, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 ч. ложки меда, 80 г малины, немного минеральной воды, 1 ч. ложка кунжутных зерен или мака.

Творог смешать с лимонным соком и медом, добавить к нему малину. Готовую массу слегка размягчить минеральной водой и посыпать кунжутом или маком.

Персиковый кефир

1–2 сладких зрелых персика, 250 г охлажденного кефира.

Персики разрезать пополам. Вытащить косточку, мелко нарезать и довести до состояния пюре с помощью миксера, добавляя постепенно кефир.

Салат из сырой красной свеклы

2 банана, 4 ст. ложки сливок или сметаны, 600 г красной свеклы, 4 больших листа кочанного салата.

Бананы очистить и нарезать кусочками. Сливки или сметану вместе с бананами смешать в миксере до состояния пюре. Свеклу очистить и потереть сырой на крупной терке. Свеклу смешать с приготовленными бананами и выложить на вымытые листья салата.

Куриные окорочка с баклажанами

8 небольших луковиц, 1 большой баклажан, 1–2 помидора, 4 куриных окорочка, 150 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 лимон, 1 ст. ложка порубленной мяты, немного морской соли, щепотка порошка корицы, щепотка тертого мускатного ореха, щепотка имбиря.

Лук очистить и нарезать кружочками. Баклажан вымыть, почистить и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, почистить и нарезать крупными дольками. Куриные окорочка немного обжарить на сливочном масле в глубокой сковороде с толстым дном, после чего вынуть. Лук и кусочки баклажана немного потушить в оставшемся жире. Лимон выжать. Мясо снова положить в сковороду. Добавить помидоры, лимонный сок, мяту и приправы. Залить горячей водой, до половины прикрыв мясо. Тушить под крышкой на медленном огне около 30 мин. За это время вымыть шампиньоны, почистить их и нарезать кусочками. Через 30 мин тушения добавить их к мясу и тушить еще 30 мин без крышки, пока не испарится жидкость.

Рыбные котлеты с овощами

400 г корня сельдерея, 1 ст. ложка сливочного масла, немного морской соли, 100 мл сухого белого вина, 2 больших помидора, 6–8 черных маслин, 4 листика базилика, 50 г сыра моццарелла, немного сливочного масла для смазывания формы, 2 куса трески, 1 ст. ложка оливкового масла.

Корень сельдерея почистить, вымыть и разрезать вдоль пополам. Сливочное масло растопить в кастрюле. Половинки сельдерея немного потушить в нем, затем посолить и добавить белого вина. Сельдерей тушить на малом огне под крышкой около 20 мин. Помидоры надрезать крестом, ошпарить кипятком, охладить, окатив холодной водой, снять кожицу и

нарезать кубиками. Маслины разрезать пополам и удалить косточки. Духовку разогреть до 180 °. Листики базилика вымыть, дать им обсохнуть и нарезать полосками. Добавить их в помидоры и маслины. Все приправить солью. Моццарелле дать стечь и нарезать тонкими кусочками. Половинки сельдерея положить срезом кверху в смазанную жиром огнеупорную форму и сверху положить помидорную смесь. Поверх всего выложить кусочки моццареллы. Кусочки рыбы вымыть, дать им обсохнуть, натереть солью, растительным маслом и выложить в форму. Поставить формы с рыбой и овощами в духовку и запекать 20 мин.

Лечебное голодание по П. Брэггу

Созданная физиотерапевтом и диетологом Полем Брэггом в начале XX в, методика голодания для лечения и оздоровления организма и по сегодняшний день не потеряла своей актуальности. Она построена на следующих основополагающих принципах:

- Рациональное питание. По Брэггу, 60 % рациона должна составлять растительная пища, причем в сыром виде.
- Употребление достаточного количества чистой воды. Брэгг считал, что пить надо не во время приема пищи, а между трапезами. Самыми полезными напитками, по его мнению, являются свежие соки, травяные чаи и чистая вода.
- Свежий воздух. Брэгг настаивал на том, что долгие прогулки и физические упражнения на свежем воздухе освобождают от усталости. Во время прогулки нужно следить за глубиной дыхания – дышать, что называется, полной грудью. Занимаясь более 5 лет изучением образа жизни и рациона питания долгожителей, Брэгг установил, что «чем глубже дыхание, тем больше лет у вас впереди, ведь организм в полной мере насыщается кислородом».
- Физические упражнения. Когда вы очищаете свой организм при помощи систематического голодания и питаетесь естественной пищей, ваше тело стремится к физической активности. С помощью упражнений вы можете создать свой новый облик и стать такими, какими хотели бы быть. Кроме того, при физических нагрузках раскрываются кожные поры и организм избавляется от токсинов. Брэгг считал необходимым выполнять упражнения, стимулирующие все мускулы тела. Развитые мышцы спины, талии, грудной клетки и живота помогают легким, печени, сердцу, желудку и почкам работать более эффективно.

- Хорошая осанка не менее важна, чем фитнес. Спина должна быть прямой, живот подтянут, плечи разведены, голова поднята, шаг – размеренный и пружинистый.

- Необходимость разумного отдыха. Брэгг понимал отдых не как смену деятельности, а как полную свободу от любой активности, как покой и расслабление. Он рекомендовал для очистки организма и релаксации принимать теплые ванны и отводить достаточно времени для сна.

- Правильное мышление. Исцеление, по мнению ученого, начинается в мозгу. Чтобы похудеть и избавиться от болезней, необходима уверенность в том, что так и будет. Будьте оптимистами, и болезни будут обходить вас стороной!

- Безусловный отказ от вредных привычек. Курение и алкоголизм уменьшают продолжительность жизни, и это утверждение не требует новых доказательств.

Итак, на первом месте стоит рациональное питание. Каким же оно должно быть, по мнению Брэгга?

Немного теории

Поль Брэгг предлагал своим пациентам двухэтапный переход к здоровому образу жизни: изменение привычек питания и введение процедуры лечебного голодания. Давайте сначала разберемся, зачем необходимо голодание и как его правильно проводить, а затем познакомимся с рекомендациями Брэгга по составлению рациона.

Лечебное голодание

Брэгг предлагал проводить еженедельное 24-часовое голодание для очищения тела и троекратное 7–10-дневное голодание ежегодно, для того чтобы вывести из суставов и мускулов все ненужные отложения и шлаки – продукты метаболизма (обмена веществ), которые являются причиной многих физических недугов и преждевременного старения.

Для переваривания пищи человеку необходимо много энергии. Для того чтобы удалить из организма ненужные вещества, также требуется энергия. Чтобы все органы пищеварения и выделения работали четко и слаженно, организм должен обладать высокой жизненной силой. Значительных энергозатрат требуют усваивание жидкости, которая проходит через фильтры человеческих почек, и работа печени и желчного пузыря, а также легких,

поставляющих кислород, очищающих кровь и освобождающих ее от углекислого газа. Не меньше энергии необходимо для нормального функционирования кожи, выводящей из организма токсины вместе с потом – через приблизительно 96 млн пор.

Когда вы прекращаете принимать пищу, ваша жизненная сила, которая ранее расходовалась на ее переработку, теперь идет на удаление из организма отравляющих веществ. Голодание – единственный способ очищения тела от ядов, попадающих в организм с мясом, овощами и фруктами.

Болезнь – это естественный способ, данный природой для того, чтобы дать понять вам, что ваше тело наполнено токсическими веществами. Голодая, вы помогаете организму выводить накопленные шлаки и яды. С помощью голодания вы сможете увеличить собственные жизненные силы для преодоления слабости. Оно оказывает благотворное влияние на каждую клетку, каждый орган.

Секрет здоровья и долгой жизни от Поля Брэгга отображается в трех словах: «Сохраняйте чистоту изнутри». От вас не требуется ничего, кроме сильного желания победить свои недуги и сохранить здоровье.

Методика голодания

Вы часто перегружаете желудок, давая ему новую работу, когда он еще не справился с прежней. Начните очищение организма с полного голодания в течение 24–36 ч еженедельно. Старайтесь есть только натуральную пищу.

Во время полного голодания вы можете пить очищенную воду или добавить в нее 1/3 ч. ложки меда и 1 ч. ложку лимонного сока, – это делает воду приятной на вкус и растворяет слизь и токсины.

После голодания восстановительный период начните с салата из свежих овощей, в основном из тертой моркови и тертой капусты. В качестве приправы вы можете использовать сок лимона или апельсина. Это прекрасно очищает кишечник. После этого вы можете включить в рацион вареные овощи, например тушеные помидоры. Не добавляйте к ним сахар и белый хлеб. Полезна и желательна различная зелень – шпинат, листовая капуста, сельдерей или волокнистая фасоль. Нельзя сразу же после голодания включать в рацион продукты животного происхождения: мясо, сыр, рыбу или орехи и семечки. В течение двух дней не употребляйте никакой кислой пищи.

Первые несколько дней голодания вы можете плохо себя чувствовать, однако это ненадолго. Легкое недомогание означает, что голодание работает. В это время вы можете почувствовать себя неважно, вам необходимо лечь и расслабиться. Не читайте, не смотрите телевизор, не слушайте радио, оставайтесь в полном уединении. Период неприятных ощущений пройдет, как только яды будут выведены через почки. Если вы выдержите первые 3 дня голодания, потом оно превратится в удовольствие. У вас пропадет аппетит, и вы не будете думать о пище.

Многих беспокоит отсутствие действия кишечника во время 3–10-дневного голодания. Не стоит волноваться – его работа восстановится по окончании процедуры.

Если вы никогда раньше не голодали, то начинайте с одного дня в неделю по 24–36 ч. Вы можете голодать от завтрака до завтрака, от обеда до обеда, т. е. нужно, чтобы после последнего приема пищи обязательно прошло 24 ч. Потом вы можете перейти к 3–4-дневному, а затем и к 7–10-дневному голоданию. Не стоит устраивать более продолжительные периоды голодания до тех пор, пока вы не проведете по крайней мере 6–10-дневных голоданий с 4-месячным перерывом. Имея такой опыт, вы сможете свободно обойтись без пищи 15 дней и таким образом провести полную чистку организма.

С каждым голоданием вы будете чувствовать все большую свободу в движениях, возраст отступит перед вами. Вы ощутимо поможете своему организму даже короткими голоданиями, но только при условии постоянного их проведения и правильного питания между ними. Как же необходимо перестроить свое питание для того, чтобы ваши усилия не пропали даром?

После первого голодания вам необходимо переключиться на щелочно-формирующую диету и в дальнейшем придерживаться ее. Эта диета включает фрукты и овощи, салаты и пр., которые должны составлять большую часть вашего рациона. В начале любой трапезы съешьте сырой овощной салат или немного фруктов.

Употребляя сырые овощи и фрукты, помните, что это очищающие продукты. Сначала ешьте их понемногу. Не стоит поглощать зеленый салат огромными мисками – пользы это не принесет, а лишь растянет стенки желудка.

Орехи (земляные, миндальные, грецкие), семя подсолнечника питательны и вкусны, они станут для вас источником белка.

Если вы едите мясо, то не включайте его в ваш рацион чаще 2–3 раз в неделю. При первом же ощущении недомогания возвращайтесь к щелочной диете. Признаков такого недомогания много – головная боль, головокружение, появление мушек перед глазами, горький вкус во рту, физическая слабость и умственная усталость.

Вы должны исключить из пищи сахар и крахмал.

Клизма во время голодания действует раздражающе и вымывает важные продукты внутренней секреции и бактерии, необходимые для нормальной работы кишечника. Не нужно ее использовать. Голодая, вы даете отдых желудку, а мускулатура внутренних органов, обеспечивающая перистальтику, тоже отдыхает. Отсутствие действия кишечника вовсе не означает, что вы будете отравлены. Когда вы вновь начнете принимать пищу, кишечник будет работать лучше и регулярнее.

Практические советы

Включите в ваш рацион:

- Как можно больше овощей, фруктов, орехи и семечки.
- Белок, источником его может служить:
 - а) мясо (говядина, телятина, домашняя птица) и субпродукты (печень, почки, мозги, сердце), а также дары моря;
 - б) молочные продукты, непереработанный сыр и сырое молоко;
 - в) стручковые, соя и другие бобовые;
 - г) яйца.
- Овощи и фрукты, выращенные без использования химикатов; готовьте овощи с минимальным количеством воды и держите на огне как можно меньше.
- Больше жидкости: травяные чаи, свежевыжатые соки, очищенную воду.
- Употребляйте молодые зерна, так как в них содержится много белка и витаминов, минералы и небогатые жирные кислоты.
- Растительные, нерафинированные масла.

Исключите из рациона:

- Рафинированный сахар и продукты, его содержащие (джемы, желе, консервы, жевательную резинку, пирожные, мармелад, мороженое, сладкие напитки, пироги, печенье, пудинги, подслащенные фруктовые соки, консервированные фрукты).
- Кетчуп (острый томатный соус), горчицу и другие острые приправы.
- Зеленые маслины.
- Соленые фрукты.
- Хрустящий жареный жирный картофель.
- Жареные орехи.
- Соленые хлебцы.
- Обдирной рис.
- Перловую крупу.
- Сухие хлопья.
- Маргарины, содержащие жиры, и переработанные масла.
- Кофе и кофейные напитки.
- Свежую свинину.
- Копченую рыбу любых сортов.
- Копченое мясо (окорок, бекон).
- Жирные сосиски.
- Жареную говядину.
- Цыплят-бройлеров.
- Подвергнутое обработке молоко.
- Плавленный сыр.
- Шоколад.
- Любые продукты, в которые для сохранения цвета и вкуса добавляют стабилизаторы.

Большинство предлагаемых продуктов в настоящее время подвергаются различным процессам обработки или рафинирования, в результате которых они теряют витамины, минералы, а некоторые из них даже содержат опасные примеси. Такая лишенная витаминов пища является одной из главных причин ухудшения здоровья. Неутешительная статистика увеличения случаев сердечных заболеваний и артритов, раннего разрушения зубов и т. д. подтверждает эти выводы. Большинство из этих недугов могут быть предотвращены, а начинающиеся – остановлены, причем во многих случаях состояние вернется к норме в результате перехода к правильному и естественному образу жизни и питанию. Необходимо отказаться от всех девитаминизированных продуктов, а также кофе, чая, алкоголя и различных газированных напитков.

Постепенно вводите в свой рацион большое количество фруктов, овощей – до тех пор, пока доля их не составит 50–60 % всего объема поглощаемой вами пищи. Если вы придерживаетесь диеты, которая в основном состоит из вареных продуктов, таких как различные виды мяса, белка, хлеба различных сортов, макаронных и мучных продуктов, не следует резко менять рацион и начинать питаться только сырыми фруктами и овощами. Однако после каждого еженедельного голодания вы будете чувствовать, что все больше радуетесь им. Это происходит оттого, что с каждым разом организм ваш становится чище. После трех месяцев таких лечебных голоданий, проведенных с верой в них, вы сможете заменить 40 % своего обычного рациона сырыми фруктами и овощами.

Фрукты, по убеждению Брэгга, – самая здоровая пища для человека. Они могут составить отдельную трапезу или быть дополнением к другим блюдам. Энергию витаминов и клетчатку дадут вам яблоки, абрикосы свежие или сухие, обработанные без помощи серы, голубика, вишня, клюква, мускатная дыня, фиги свежие и сухие, грейпфруты, виноград, медовая дыня, лимоны, манго, сладкие персики, папайя, апельсины, груши свежие и сухие, хурма, малина, слива, чернослив, клубника, арбуз, ананасы.

Овощи – очистители и защитники организма. В вашем распоряжении брюссельская капуста, артишоки, спаржа, свекла, желтая восковая фасоль, капуста всех видов, морковь, сельдерей, лук, кукуруза, огурцы, зелень одуванчика, баклажаны, чеснок, зеленый горошек, салат-латук всех видов, зелень горчицы, пастернак, картофель, зеленый перец, редис, шпинат, стручковая фасоль, тыква, кабачки, помидоры, пророщенная пшеница, лук-порей.

Орехи и семечки богаты белками, вы можете добавлять в рацион любые два вида из перечисленных: миндаль, бразильские, арахис (обжаренный, если хотите), пеканы, грецкие.

Бобовые – чечевица, сухой горошек, фасоль, соевые бобы – можно включать в состав блюд несколько раз в неделю, так как они богаты растительными белками, особенно соевые бобы.

Масло для заправки и жарки не должно содержать химических примесей, вводимых в них для предотвращения прогорклости. Используйте кукурузное масло, арахисовое, из садовых семечек, соевое, подсолнечное, из грецких орехов, софлоровое.

Если вы не можете полностью отказаться от сладкого, то употребляйте небольшие количества финикового сахара, меда, кленового сиропа, неочищенной патоки.

Зерновые крупного помола – ячмень, темный рис, гречиха, просынная пшеница цельная, необработанная, рожь, льняное семя, просо могут употребляться не более 3 раз в неделю, если ваша работа не связана с тяжелым физическим трудом на свежем воздухе.

Рыбу и морепродукты (устрицы, крабы, креветки) можно есть 2–3 раза в неделю. Не употребляйте соленую рыбу, такую как селедка, сушеную рыбу.

Хлеб нужно употреблять с большой осторожностью и только подсушенным. Люди, желающие сбросить вес, должны отказаться от любого хлеба. Ограничьте употребление хлеба до двух кусочков в день.

Лучшими сортами домашней птицы являются цыпленок и индейка, так как в них содержится меньше всего жира.

Соль, по мнению Брэгга, – один из тех продуктов, которые разрушают человеческое тело изнутри. Она не переваривается, не усваивается и не используется организмом. Соль не содержит никаких витаминов, органических веществ, не имеет никакой питательной ценности. Наоборот, она вредна и может вызвать заболевание почек, мочевого пузыря, сердца, сосудов, задержку воды в тканях.

Соль содействует удалению из организма кальция и поражает слизистую всего желудочно-кишечного тракта. При употреблении большого количества соли излишек ее откладывается в разных частях организма, особенно в

ступнях. Ступни и лодыжки опухают, становятся болезненными. Соль вредна также для сердца.

Брэгг обнаружил, что 4-дневное полное голодание позволяет вывести излишки соли из организма. Поголодайте 4 дня, употребляя только дистиллированную воду. Обратите внимание на тонус ваших мускулов, кожи, на то, каким все более худощавым и молодым будет выглядеть ваше тело, так как жидкости не задерживаются в организме.

Разнообразные приправы – пряные травы, чеснок – придают пикантность пище, а их использование поможет вам отказаться от добавления соли.

Примерное меню

Завтрак: фрукты свежие и отварные – абрикосы, чернослив, печеные яблоки. Хлебное изделие из муки цельного помола, подслащенное медом или сиропом, заменитель кофе или травяной чай.

Второй завтрак: овощной салат, печено-вареное блюдо из рыбы, мяса и птицы, но не жареное, отварные овощи, фрукты, на десерт – заменитель кофе или травяной чай.

Обед: салат из свежих овощей и отварной зелени: шпинат, цветная капуста, картофель, морковь, любое растительное масло. Любое отварное блюдо из мяса, рыбы или птицы, отварные овощи, фрукты. В качестве гарнира возьмите запеченные баклажаны, отварные помидоры, темный рис. Десерт такой же – заменитель кофе или травяной чай.

Макробиотика – долгая жизнь

Для конца прошлого века и начала нынешнего характерно то, что при всевозрастающей численности людей на планете каждый отдельный человек одинок – об этом часто говорят психологи. Нечто сходное наблюдается и в области питания – продуктов становится все больше, велико их разнообразие, однако человек нередко голоден, – голоден энергетически, ведь зачастую броские по цвету и приятные на ощупь упаковки скрывают «мертвую» пищу, – пищу для языка, а не для здоровья. Но подобно тому, как в море людей ищущий может найти себе близкого человека, так и в море продуктов можно найти нужные нашему организму, энергетически насыщенные продукты и правильно приготовить из них пищу, которая станет для нас эликсиром здоровья.

Слово «макробиотика» происходит от двух греческих слов: «макрос» – большой и «биос» – жизнь, таким образом, дословно оно означает «большая жизнь», «долгая жизнь».

Правильное питание, несложные и необременительные физические упражнения, гармоничный взгляд на природу и окружающий мир – это путь, по которому макробиотика ведет людей к большой, долгой и полнокровной жизни.

Макробиотика является древним медико-философским учением Востока, однако в наши дни оно в основном ассоциируется с именем известного современного японского врача Дж. Осавы. Философия макробиотики предлагает людям естественный образ жизни и исходит из того, что болезни и несчастья являются естественными природными способами убедить человека стать приверженцем разумного образа жизни и правильного питания. Ведь важно не только то, чтобы кровь достигала каждой клеточки организма, но и качество этой крови, а вот оно зависит от того, какую пищу мы едим. Макробиотика – наука о продлении жизни, творческого долголетия путем рационального питания.

Пища должна нести человеку энергию, поэтому для каждого из нас важно, во-первых, правильно подобрать энергетически наполненное и сбалансированное питание и, во-вторых, не разрушить энергию продуктов в процессе их переработки. Организму не нужна «пустая», неэнергетическая пища, которая как балласт забьет желудок, а потом в виде ядов начнет распространяться по крови и далее по всему организму, неся болезни и преждевременную старость.

Как правильно выбрать продукты питания, которые принесут пользу организму?

Макробиотика предлагает питаться энергетической пищей в правильном соотношении двух жизненных энергий – инь и ян. Согласно древнейшим китайским канонам, ян – активная, солнечная, зарождающая энергия, а инь – пассивная, лунная, возвращающая, или еще: ян – энергия неба и энергия духа человека, а инь – энергия земли и энергия тела. Обе эти жизненные силы нужны организму, однако следует стремиться к их гармонизации посредством сбалансированного питания по инь и ян.

Энергией ян наполнены следующие продукты: рис, пшено, пшеница, гречиха, яйца птиц, икра рыб, креветки, омары, сардины, сом, сельдь, лосось и другая рыба с розовым мясом, редис, репа, лук-порей, петрушка, укроп,

морковь, хрен, кресс-салат, корица, цикорий, мясо утки, куропатки, индюшати́на, брынза, каштаны, яблоки, соль.

Энергией инь наполнены продукты: кукуруза, рожь, ячмень, овес, устрицы, раки, угорь, щука, карп, форель, тунец, камбала, баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобы, фасоль, горох, чечевица, огурцы, кабачки, чеснок, свекла, капуста, грибы, щавель, свинина, телятина, говядина, баранина, мясо цыпленка, мясо кролика, кефир, сметана, творог, масло, молоко, сыр, ананасы, апельсины, бананы, лимоны, груши, виноград, орехи, арбузы, дыни, маслины, персики, жиры, кофе, какао, шоколад, пиво, вина, газированная вода, сахар.

Как видите, продуктов, содержащих энергию инь, гораздо больше, чем продуктов, содержащих энергию ян.

Человек создан Творцом как существо земное и небесное одновременно, как существо телесное и духовное в равной степени. Однако человек больше заботится о теле, забывая о духе. Поэтому и пища его в основном иньская, земная. Ниши в связи с этим пишет: «Мы едим слишком много инь! Оттого дух наш скудеет и чахнет... Кто не захочет вспомнить, что он не только инь, но и ян, не только тело, но и дух, – тот будет болеть и страдать».

Потребление чрезмерного количества продуктов, несущих иньскую энергию, в ущерб янской ведет к избыточному весу, так как энергия инь способствует расширению, в то время как энергия ян, наоборот, способствует сжатию. Когда мы переходим на макробиотическое питание, стараясь уравновесить обе эти энергии, жизнь наша становится радостной и интересной, дух становится сильным, а тело – стройным.

Баланса инь и ян не обязательно достигать в каждом приеме пищи, важно, чтобы этот баланс был в общем объеме еды, съеденной за день. Интересен тот факт, что при уравновешенных инь и ян в рационе практически исчезает желание есть и пить «нездоровые» продукты, такие как мороженое, торты, алкоголь.

Макробиотическое питание не подразумевает чрезмерного ограничения в пище или потребления только растительной пищи, макробиотика делает акцент на правильных способах приготовления пищи и на правильных, обоснованных пропорциях различных продуктов в рационе питания.

Правила макробиотического питания

- Не следует употреблять пищу, прошедшую промышленную переработку. Лучше готовить все самим из цельных продуктов.
- Основу дневного рациона (50–60 %) должны составлять рис и другие злаки. Из цельных, неразмолотых зерен злаков следует готовить пищу своими руками; такую пищу можно есть, не ограничивая себя.
- Овощи и фрукты должны составлять 25–30 % дневного рациона, причем лучше всего их есть сырыми, по возможности с кожурой, или отваренными в небольшом количестве воды и в течение непродолжительного времени. Не следует солить овощи во время варки, в крайнем случае солите их только морской нерафинированной солью и только после того, как они сварены, перед подачей на стол. Овощи, чрезвычайно наполненные энергией инь (баклажаны, помидоры, картофель), следует употреблять как можно реже.
- Бобовые (горох, фасоль, чечевица), водоросли и морская капуста должны составлять 5–10 % всего суточного рациона.
- Супы из овощей и злаков должны составлять 5–10 % всего суточного рациона.
- Рыба, орехи, семечки могут составлять 5–10 % от всего ежедневного объема пищи.
- Мясо, птицу, яйца, жиры, молочные продукты можно есть только изредка, по особым случаям.
- Не следует много пить. Из напитков следует отдавать предпочтение зеленому чаю, кофейным напиткам из злаков, травяным витаминным чаям, настою шиповника. Избегайте лимонада, кофе, черного чая, какао.
- Готовить пищу надо только на воде: варить, в крайнем случае – тушить с добавлением небольшого количества растительного масла. Никогда не жарьте пищу.
- Избегайте хлеба из белой муки, отдавайте предпочтение хлебу с отрубями или из цельных зерен. Превосходно, если вы можете печь хлеб сами, – делайте в таком случае хлеб из муки грубого помола с отрубями и цельными зернами.
- Пищу надо тщательно пережевывать (50–100 раз). Жуйте до тех пор, пока вы ощущаете вкус еды, так как вы впитываете энергию пищи, пока ощущаете ее вкус. Если пища по-настоящему полезна, то при пережевывании она становится вкуснее.

- Вставайте из-за стола с чувством легкого голода, чувство насыщения придет через полчаса-час после еды, когда пища начинает усваиваться. Помните, что, переедая, вы отравляете свой организм.

Итак, основа макробиотического питания – злаки, которые являются самой энергетически насыщенной, самой здоровой пищей, подаренной нам природой. Цельное зерно содержит все необходимые человеку вещества в идеальных для организма пропорциях. Питание цельными зёрнами злаков помогает избавиться от множества болезней и в отличие от питания мучными изделиями не приводит к избыточному весу и болезням сосудов. Однако надо помнить, что злаки богаты крахмалом, поэтому их надо тщательно жевать во время еды и следить, чтобы они хорошо пропитывались слюной – это важно для их полноценного переваривания в желудке.

Овощи, приготовленные различными способами, хорошо дополняют и обогащают пищу из цельного зерна витаминами и минеральными веществами. Также хорошо обогатить свой рацион дикорастущими растениями. Джорж Осава из диких растений особенно рекомендовал одуванчик, мать-и-мачеху, репейник и пастушью сумку – все эти травы являются и пищевыми и лекарственными одновременно. Овощи и фрукты следует есть те, что растут в вашем регионе, в той климатической зоне, где вы проживаете. Согласно макробиотике, все живое происходит из своей естественной окружающей среды. И у людей, и у животных в разных климатических зонах формируется разный набор пищеварительных ферментов, приспособленных для переваривания пищи, характерной для данных климатических условий и особенностей почвы данного региона. В современной жизни мы употребляем пищу, произошедшую из многих разных чужих земель, – в результате наши тела становятся слабыми и растет количество различных заболеваний. Зимой свежие летние овощи употреблять не надо, так как, не соответствуя сезону, они не могут удовлетворять истинные физиологические потребности. Подойдут зимой для здорового энергетического питания сушеные овощи, запасенные с лета, а также корнеплоды, капуста и тыква, причем одним из самых полезных овощей приверженцы макробиотики считают капусту.

Таким образом, хотя макробиотика родом с Востока, вспоминается русская народная пословица: «Щи да каша – пища наша», только в случае макробиотики надо, пожалуй, кашу поставить на первое место, а щи – на второе.

Подводя итоги, стоит подчеркнуть, что макробиотическая диета очень проста и стоит такое питание относительно дешево. Большинство людей могут себе его позволить и стать здоровыми.

Рецепты макробиотической кухни

Блюда из овощей и фруктов

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Натрите на крупной терке 400 г моркови или брюквы (или того и другого вместе); перемешайте со стаканом компота из крыжовника или ревеня, заправьте медом. Можно посыпать зеленью.

Салат из репы

Очистите 2–3 репы, натрите их на крупной терке или нарежьте соломкой. Разомните полстакана смородины или клюквы. Перемешайте и заправьте медом. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

Салат из свеклы и ревеня

Нарежьте поперечно 2–3 стебля ревеня, перемешайте с 2–3 ст. ложками меда и поставьте на 30 мин в прохладное место. Натрите две сырые свеклы, порубите укроп и петрушку и все перемешайте вместе с подготовленным ревенем.

Редька с изюмом

Промытую и очищенную редьку натрите на мелкой терке, добавьте мелко порубленную луковицу, тщательно промытый и ошпаренный изюм и заправьте растительным маслом или медом. Украсьте салат веточками зелени или ломтиками моркови.

Краснокочанная капуста с яблоками

Примерно 600 г краснокочанной капусты нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте 2 нарезанные луковицы, немного воды и тушите до полуготовности. Затем поверх капусты уложите нарезанные дольками 4 яблока. Кастрюлю закройте крышкой и доведите на огне до готовности.

Блюда из злаков

Моченое зерно

Три столовые ложки овса (вместо овса можно взять зерна ржи или пшеницы) намочите с вечера и оставьте на ночь. Утром воду слейте и добавьте либо курагу, изюм без косточек и очищенные орехи, либо чернослив.

Гречневая каша с грибами

Сварите грибной бульон из 50 г сушеных грибов со специями. Бульон процедите, а грибы мелко порубите. Два стакана промытой ядрицы залейте 3 стаканами этого бульона, добавьте грибы, мелко нарезанную луковицу, все перемешайте и поставьте на огонь. Когда каша закипит, снимите ее с огня и поставьте упревать на час-полтора в духовку. Готовую кашу украсьте зеленью.

Пшенная каша с тыквой

Мелко нарезанную мякоть тыквы (примерно 200 г) положите в кипящую воду и доведите до кипения. Затем добавьте полтора стакана промытого пшена (пшено хорошо предварительно замочить на несколько часов) и варите до загустения. Минут за пять до готовности можно добавить в кашу промытый изюм или курагу.

Пшенная каша с луком и тмином

Полтора стакана пшена промойте в нескольких водах и замочите в холодной воде на 6 ч, затем в этой же воде варите пшено при кипении 2–3 мин. Добавьте в кашу давленый чеснок, мелко порубленную зелень, нашинкованный лук (репчатый или зеленый, а можно и тот и другой), тмин. Поместите кастрюлю в тепло упревать.

Домашние мюсли

Одну столовую ложку геркулеса замочите в 3 ст. ложках воды на несколько часов (хорошо замочить хлопья с вечера на ночь). Когда геркулес набухнет, натрите в него 150 г яблок, постоянно размешивая всю массу, чтобы она не потемнела; добавьте по 1 ст. ложке тертых орехов и меда. Можно также добавлять любые ягоды и сухофрукты.

Плов из риса с овощами и с сухофруктами

Промойте полтора стакана риса, нарежьте небольшими кусочками 0,5 кг тыквы и несколько яблок, промойте немного изюма и кураги. В кастрюлю с толстым дном влейте 2 ст. ложки растительного масла, затем положите кусочки тыквы так, чтобы они закрыли все дно, сверху насыпьте слой риса,

затем положите слой яблок, потом – опять рис, затем слой сухофруктов и опять слой риса. Залейте все это слегка подсоленной водой так, чтобы она покрыла верхний слой риса. Поставьте на огонь и варите до готовности.

Супы

Суп из пшена с брынзой

Один стакан промытого пшена всыпьте в кипящую воду и варите час на медленном огне, затем добавьте измельченную брынзу и медленно перемешивайте до получения однородной массы. Подавая к столу, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Суп из свежих огурцов

Нарежьте свежие огурцы, корень петрушки и лук, нашинкуйте зеленый салат и все это тушите на воде до готовности. Затем влейте кипяток, насыпьте немного толченых сухарей и варите, помешивая, до закипания. Перед подачей на стол можно добавить сок лимона и зелень петрушки.

Суп с тыквой (с морковью, с цветной капустой)

Репчатый лук мелко нарежьте и поджарьте на растительном масле. Затем положите мелко нарезанную тыкву (примерно 0,5 кг), добавьте немного воды, соль по вкусу и тушите до полуготовности. Заправьте мукой (4 ст. ложки), поджаренной на растительном масле, разведите небольшим количеством воды и варите до легкого загустения.

Аналогично можно приготовить морковный суп, суп с цветной капустой и даже с корнем репейника (лопуха).

Макробиотические рационы

Остается вопрос: какой должна быть «золотая пропорция» продуктов. Основатели макробиотики полагали, что надо стремиться к полному переходу на потребление зерна. Я полагаю, что лучше придерживаться иного соотношения. Исключая по максимуму сахар, принять пропорцию 2: 1 (зерновые, злаковые – овощи), а при включении мяса и сыра – 5: 2: 1 (зерно – овощи – мясо).

«Золотая пропорция» продуктов за сутки, %

| Злаки | Овощи | Супы | Мясо | Салаты | Десерты |
|-------|-------|------|------|--------|---------|
| 60 | 30 | 10 | | | |
| 50 | 30 | 10 | 10 | | |
| 40 | 30 | 10 | 20 | | |
| 30 | 30 | 10 | 20 | 10 | |
| 20 | 30 | 10 | 25 | 10 | 5 |
| 10 | 30 | 10 | 30 | 15 | 5 |

В таблице приведены дополнительные возможные пропорции различных продуктов, составляющих дневной рацион человека.

Последние три рациона следует назвать щадящими, три первых – наиболее подходящими для сбалансированного питания. Возможны и более жесткие рационы, которые следует рекомендовать только в особых случаях.

Питание на каждый день и для особых случаев

Обычный макробиотический рацион составляют: каши из цельных круп; супы – овощные на мясном бульоне или постные; овощи – тушеные; немного парового или вареного мяса; тушеная рыба; чечевица или бобы; салаты из морской капусты; фрукты; орехи.

Если вы хотите, чтобы ресурсы вашего организма были максимально активизированы, то, в целом следуя обозначенному рациону, предпочтение отдайте кашам из цельного зерна; овощным супам; овощам, произрастающим в данной местности, приготовленным либо на пару, либо тушеным; бобовым с морской капустой; белой рыбе и морепродуктам; фруктам, орехам; солениям.

Самый строгий макробиотический дневной рацион таков:

Основные продукты – перловка, рис и греча.

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Накануне вечером один стакан риса замачивается в двух стаканах воды. Утром варится с небольшим количеством соли. Остаток воды сливается. Разваренный рис съедается безо всего |
| <i>Обед</i> | Перловая каша, в которую добавляется сливочное масло на кончике ложки |
| <i>Ужин</i> | Снова каша, но теперь гречневая. Она варится обычным способом. Можно добавить в нее сухофрукты и дополнить ломтиком сыра |

Желательно выдержать такой строгий рацион две недели, затем вернуться к более простому и чередовать их.

Существует еще один вариант строгого рациона:

| | |
|-----------------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Рис, который замачивается с вечера, а утром готовится на пару |
| <i>Обед</i> | Греча с добавлением небольшого количества молока |
| <i>В середине дня</i> | Фрукты, фруктовый салат (яблоки, груши) — до 0,5 кг |
| <i>Ужин</i> | Сырые или тушеные овощи, кроме картофеля. В целом не более 300 г |

Можно разнообразить овощное меню рыбой – отварной или паровой, не слишком жирной. Раз в неделю – мясо, также предпочтительнее отварное или приготовленное на сильном огне при активном помешивании.

Эквивалентом рыбы или мяса служат в таком рационе сыр (100 г в день), творог (200 г), кальмары (200 г). Ничем их не приправляйте, сахар не добавляйте.

При приготовлении макробиотических блюд, как, впрочем, и любых других, следует придерживаться ряда правил:

- Продукты должны быть свежими. Сушеные и соленые продукты не должны содержать искусственных добавок и специй.
- Каждый продукт лучше готовить отдельно, а потом смешивать.
- Овощи надо резать, измельчать, шинковать красиво, стараясь соблюдать геометрические пропорции, чтобы сам их вид подчеркивал сбалансированность, равновесие.
- Приправы использовать умеренно.
- Подсаливать лучше всего морской солью.
- Растительные масла должны быть нерафинированными или холодного отжима.
- Блюдо нужно раскладывать на тарелке красиво – это тоже способствует сбалансированности пищи.
- Готовить нужно в чистоте.
- Особая роль отводится вашему настрою на приготовление непременно полезного, вкусного и аппетитного блюда.

Но самое главное, без чего вообще невозможны ни приготовление, ни употребление пищи, что составляет саму суть макробиотического питания, – любовь и радость. Именно эту энергию и несет правильная еда.

Рацион для восстановления баланса энергии

Вы уже знаете, что основные макробиотические продукты – цельное зерно и все, что можно из него приготовить. При этом ничто из его съедобных составляющих не отбрасывается. Все должно идти в дело – отруби, зародыши, эндосперм (ткань семян растений, в которой откладываются питательные вещества, необходимые для развития зародыша). Именно такой комплекс и обеспечивает потребности организма, а также служит восстановлению нарушенного баланса.

В цельном зерне присутствует набор веществ, крайне необходимых человеку: сложные углеводы, протеины, жиры, витамины и минеральные вещества, причем в тех пропорциях, которые помогают нам получить именно столько энергии, сколько нужно.

Итак, на вашем столе должны стать желанными блюда из гречихи, риса (особенно бурого), овса, проса, пшеницы, кукурузы и т. д. Ешьте их хоть каждый день. Каши уместны и на завтрак, и на обед, и на ужин. Какого-то строго регламентированного набора блюд в данном случае нет. Вы можете чередовать их по желанию, только обязательно основываться на соблюдении баланса инь—ян.

Меню на каждый день

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Тарелка зерновой каши со свежими фруктами. Чашка зеленого чая |
| <i>Обед</i> | Овощной суп; вареный рис с сезонными овощами, приправленный соевым соусом. Минеральная вода |
| <i>Ужин</i> | Суп с фасолью и овощной салат. Рыба (небольшой кусок). Чай и десерт (овощной или фруктовый) |

Рис

Если приготовить кашу из гречихи или проса сможет практически любой человек, то вот приготовление риса – особое дело. Рис можно не только варить, постепенно выпаривая воду, чтобы каша получалась густой. Можно его и обжаривать, что не снижает энергетической ценности. Самая питательная часть риса наполнена ян. Когда мы употребляем его в пищу, то восстанавливаем баланс ян—инь.

1. Один стакан неочищенного бурого риса, 1 1/2 стакана воды.

Налейте воду в кастрюлю, добавьте немного соли и всыпьте рис. Лучше прижать эту смесь каким-либо гнетом, чтобы рис находился под давлением.

Поставьте на достаточно сильный огонь. Доведите до кипения (крышка с гнетом будет подрагивать). Затем убавьте огонь и варите 25 мин. После этого выключите огонь и подержите рис закрытым 10 мин. Снимите крышку и груз, чтобы из кастрюли вышел пар. Излишки воды слейте. Рис готов.

2. Один стакан риса, 5 стаканов воды. Немного соли.

Варите рис в подсоленной воде, чтобы он остался слегка непроваренным. Принимайте такую кашу для повышения аппетита, а также для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

3. Рис настолько полезен, что его можно есть даже сырым, только тщательно промытым. Возьмите горстку такого чистого сырого риса на завтрак. Ешьте очень маленькими порциями, тщательно пережевывая (50–100 раз). Мысленно сосредоточьтесь на получении полезной внешней ци и превращении энергии во внутренние ресурсы вашего организма. Ешьте сырой рис в течение недели. Потом сделайте перерыв на месяц.

4. С бурый рисом хорошо сочетаются лук, морковь. Можно добавить и ряд других ингредиентов. Сварите бурый рис по рецепту 1. Нарезьте мелко морковь, репчатый лук, петрушку. Понадобятся также орехи и изюм. Орехи нужно истолочь, но не в муку, изюм (лучше из белого винограда) измельчить. Отдельно смешайте растительное масло, добавьте по вкусу соль, уксус и мускатный орех. Соедините с масляной заправкой рис, нарезанные овощи, а также измельченные орехи и изюм. Перемешайте все самым тщательным образом, чтобы продукты хорошо пропитались маслом и у блюда получился гармоничный вкус. Пусть все постоит в прохладном месте, но не в холодильнике в течение часа – и можно есть.

Овес

Лучше купить зерно. Сделайте из него муку, которую ни с чем не смешивайте, и не используйте разрыхлители. Размешайте овсяную муку с водой в пропорции 1 ст. ложка на 150 мл воды. Варите, постоянно перемешивая, пока не получится слизистая масса. Добавьте соли по вкусу. Сваренная таким образом каша повышает аппетит, становится в холодное время года источником дополнительной энергии. Кроме того, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта. Только ешьте понемногу, чтобы не повысить кислотность.

Чapati

На Востоке незаменимая еда – чапати, полезный макробиотический продукт. Его можно готовить из пшеничной муки грубого помола, гречишной муки или проса, а также смеси измельченных зерен.

250 гр. просеянной муки грубого помола, 150 мл теплой воды, 1/2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки масла.

В большой миске смешайте муку и соль. Добавьте теплую воду и перемешайте до мягкого теста. Затем вымесите как следует. Сбрызните водой. После этого накройте льняной тканью и оставьте на час при комнатной температуре. Возьмите чугунную сковороду и поставьте ее на огонь, чтобы она разогрелась. Разделите тесто на 15 частей, сделайте из них шарики, постоянно вымешивая их. Из шариков раскатайте 15 лепешек. Уложите их на сковороду. Когда на поверхности чапати появятся небольшие белые пузырьки, а края начнут загибаться вверх, переверните лепешки на другую сторону. Поджаривайте, пока не появятся пузырьки. Теперь осторожно возьмите чапати за края щипцами, лучше деревянными, чтобы лепешка не разорвалась. Поднесите к огню и подержите лепешку до появления коричневых пятен. Смажьте маслом с одной стороны.

Овощи

К грече и рису прекрасным дополнением будут овощи. В них содержится весь спектр витаминов и минеральных веществ, которые требуются человеку для восстановления и поддержания сил. Кроме того, овощи, чья кожура имеет столько разных цветов, придадут пище яркость и привлекательность. Это повышает аппетит и служит важным энергетическим целям: еда должна быть красивой, потому что красота на вашем столе – одно из воплощений вселенской красоты. По-разному нарезанные, тушеные, вареные и жареные, овощи делают блюда из цельного зерна воздушнее, изысканнее. Можно есть и свежие овощи, хороши и соленые.

Очень распространенным овощем в России всегда была капуста – прежде всего белокочанная. Она, как, впрочем, и краснокочанная и цветная, – весьма питательный продукт, в котором содержится много витаминов, протеинов и минеральных веществ. Из капусты получаются великолепные салаты.

В России готовят очень много блюд из капусты и свеклы. Употреблять их в больших количествах не рекомендуется, но это хорошее дополнение к рисовой основе сбалансированного питания.

Капуста к рису

2 части капусты и 1 часть моркови, можно изменить пропорцию до 1: 1.

Капусту пошинкуйте, морковь нарежьте соломкой. Смешайте овощи. Теперь пожмите их руками как следует, чтобы капуста дала сок. Добавьте соль, немного петрушки, укропа, сельдерея. Залейте салат растительным маслом.

Свекла к рису

2–3 крупные красные свеклы, 1–2 моркови.

Свеклу и морковь натрите на крупной терке или нарежьте на мелкие кубики. Свекла должна составлять не менее 60 % объема блюда. Выложите массу на сковороду, с хорошо разогретыми 2 ст. ложками нерафинированного подсолнечного масла. Слегка подсолите. Жарьте до готовности.

Тыква

Прекрасно разнообразят ежедневный рацион блюда, приготовленные из тыквы. Усваиваясь организмом достаточно легко, они приносят тепло и усиливают приток крови в брюшную полость. Тем самым человек получает много энергии, что особенно важно в зимнее время года. Если вы не можете привыкнуть к тыквенному привкусу и аромату, то можно перебить их добавлением мяты. В таком случае готовьте тыкву на пару, предварительно пересыпав ее измельченными мятными листьями.

Тыквенная каша

2 стакана нашинкованной тыквы, 1 стакан пшена, 1 средняя луковица, растительное масло, 1 ч. ложка листьев малины. Ту мякоть тыквы, которая отделилась вместе с семенами, пропустите через мясорубку, чтобы получилась однородная смесь.

Тщательно переберите и промойте в теплой воде пшено. Очистите среднюю луковицу и очень мелко ее порубите. На дно кастрюли налейте масло, положите стакан тыквы, разровняйте. На слой тыквы – пшено, а потом – второй стакан тыквы, тыквенную протертую мякоть, лук, листья малины. Налейте подсоленной горячей воды (на 3 пальца выше последнего слоя). Не перемешивайте. Доведите все до кипения и варите 10 мин на небольшом огне – так, чтобы на воде появлялись пузырьки, но она не бурлила. Снимите с огня, закройте крышкой, укутайте и оставьте томиться на полчаса. Перед

подачей на стол переверните кастрюлю, чтобы нижний слой тыквы был наверху.

Тыквенный суп

Вариант 1. Тыква, 5 средних зубчиков чеснока, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, нерафинированное растительное масло.

Нашинкуйте морковь, потом спассируйте ее на маленьком огне с добавлением масла. Мелко нарежьте луковицу, спассируйте до золотистого цвета. Смешайте лук с морковью. Залейте 0,5 л горячей воды, прокипятите бульон. Тыкву очистите от кожуры и зерен, нарежьте небольшими кубиками. Опустите кубики в кипящую подсоленную воду – добавьте столько тыквы, чтобы вода ее едва прикрывала. Варите до готовности. Как только кубики тыквы начнут терять форму, добавьте размятый чеснок. Варите еще 5 мин. Снимите кастрюлю с огня. Остудите и тщательно растолките массу до пюре. Посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу.

Вариант 2. Тыква, 2 ст. ложки мясного (говяжьего) фарша (его пропорцию можно и уменьшить), 1 большая луковица, 1 большая морковь, 1 стакан измельченной тыквы, нерафинированное растительное масло.

Мясной фарш должен быть очень нежным, хорошо порубленным. Его следует смешать с небольшим количеством холодной воды, чтобы получилась жидкая пюреобразная масса. Туда же добавьте мелко нарубленный лук и нашинкованную соломкой морковь, влейте немного растительного масла. Оставьте все в холодильнике на час. После этого залейте смесь горячей подсоленной водой (около 1 л). Перемешайте тщательно. Добавьте стакан нашинкованной тыквы. Доведите до кипения и варите 10 мин. Подают суп горячим. Можно добавить зелень петрушки.

Тыквенный пудинг

2 стакана пропущенной через мясорубку тыквы, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки изюма. Соль добавляется по вкусу.

Тыкву очистите от кожуры и семян. Пропустите через мясорубку, чтобы получилась однородная масса. Также измельчите изюм, добавьте его к тыкве. Все тщательно перемешайте. Добавьте яйца и неотбеленную манную крупу. Посолите. Перемешивайте массу, немного ее взбивая, пока она не станет однородной. Выложите смесь в сухую форму. Поставьте форму на подставку в большую кастрюлю, в которую налито немного горячей воды. Закройте

кастрюлю крышкой, доведите воду до кипения и варите 15–20 мин. Выньте блюдо из формы, подайте на стол.

Тыквенный десерт

1 стакан нарезанной соломкой тыквы, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка мелко натертой сырой свеклы, 1 морковь, 1 яблоко, листья малины.

Тыкву очистите, мякоть нашинкуйте. Яблоки очистите от семян и тоже нашинкуйте. Быстро перемешайте с тыквой, чтобы яблоки не успели потемнеть. Очистите свеклу и морковь. Натрите эти овощи на крупной терке. Все перемешайте, добавьте изюм. На дно салатника уложите вымытые листья малины (сухие листья следует пропарить), а сверху – полученную массу.

Тыквенные семечки

Есть еще одно «блюдо» из тыквы, которое нравится очень многим. Это тыквенные семечки, обладающие удивительно полезными свойствами.

Семечки можно просто промыть, высушить, затем обдать слегка подсоленной водой и хорошо прогреть. Можно поджарить их на сковороде с добавлением небольшого количества растительного масла. Это простейшее блюдо не только дает организму массу энергии, но еще и вкусно.

Иногда люди полагают, что макробиотика ограничивается набором определенных рецептов, и боятся кулинарного однообразия. Напрасно. Ваша фантазия безгранична. Руководствуясь принципами рационального питания, вы можете сами придумывать самые разные блюда. Простор для экспериментов бесконечен.

Рацион при пониженном тонусе, плохом настроении

Плохое настроение очень часто сопровождается пониженным жизненным тонусом. Человек оказывается податлив стрессам, начинают не ладиться дела. Здесь важно постоянно помнить о данной нам способности находить внутреннюю энергию. Займитесь восточными практиками, позволяющими обретать покой. Перейдите на другой режим питания.

Примерный недельный рацион приводится ниже. Придерживайтесь его хотя бы один раз в месяц и сможете изыскать недостающие ресурсы. Чередуйте этот подбор блюд с более «мягким» меню. Не заставляйте себя есть через силу. Добрая воля – неперемнное условие изменений к лучшему.

1-й день

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Яблоко, 100 г бурого риса. Зеленый чай или настой трав |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, салат из овощей (150 г), рис с зеленью |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рис с морковью и кабачком, приготовленный на пару |

2-й день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Груша, рис с оливковым маслом |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон с вареными овощами и порцией риса |
| <i>Ужин</i> | Как обед |

3-й день

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Груша, рис |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, салат из капусты, рис с овощами, рыба |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару |

4-й день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Фруктовый салат |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, рис с морковью, приготовленный на пару |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рис с рыбой |

5-й день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Рис с изюмом и орехами |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, рис с большим количеством зелени и овощами |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рис с орехами, свекла и морковь |

6-й день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Рис с тыквой |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурец, морковь) |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рыба, рис с яблоками |

7-й день

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | Рис с яблоком, грушей и йогуртом |
| <i>Обед</i> | Овощной бульон, фасоль с тыквой |
| <i>Ужин</i> | Овощной бульон, рис с кабачком на пару |

Между приемами пищи можно пить минералку, зеленый чай или настой трав, а также свежевыжатые соки.

В России очень любят салаты. Макробиотическое питание допускает множество различных вариантов этих вкусных и полезных блюд, приготовленных по определенным правилам сохранения баланса энергии. Постарайтесь, чтобы ваше меню радовало глаз, изобретайте, экспериментируйте.

Салат из капусты

400 г белокочанной капусты, 2 средние моркови, 200 г чернослива.

Нашинкуйте капусту, посолите, отожмите. Замоченный и набухший чернослив отделите от косточек, мелко нарубите мякоть. На крупной терке потрите морковь. Все смешайте, выложите в салатницу, украсьте кружочками моркови и зеленью петрушки.

Салат из сельдерея

200 г корня сельдерея, 2 зеленых яблока.

Сельдерей очистите, слегка отварите и нашинкуйте. Яблоки нужно натереть на крупной терке и смешать с сельдереем. Посолите по вкусу, добавьте немного растительного масла. Все перемешайте и украсьте зеленью.

Салат из фасоли

100 г фасоли, 1 луковица, 2–3 средних зубчика чеснока.

Фасоль промойте и замочите на 3–4 ч. Затем сварите до готовности. Когда она станет мягкой, откиньте на дуршлаг, протрите через мясорубку или измельчите. Добавьте в смесь мелко нарезанную и спассированную луковицу. Можно использовать и 1 морковь, натертую на крупной терке. Посолите. Хорошей добавкой служит размолотый чеснок. Заправьте все нерафинированным растительным маслом. Украсьте сельдереем или укропом.

Фасоль с тыквой

По 150 г фасоли и мякоти тыквы.

Промойте фасоль и посушите в сковороде на медленном огне, переворачивая. Положите в кастрюлю, залейте водой и посолите. Доведите до кипения и убавьте огонь. Важно, чтобы фасоль все время приготовления

была под водой. Варите, пока она не станет мягкой. Мякоть тыквы нарубите мелкими кубиками и положите в отдельную кастрюлю. Когда сварится, выньте, воду слейте. Смешайте тыкву и фасоль, добавьте растительного масла и подавайте на стол.

Рацион при повышенной раздражительности

Раздражительность, излишняя возбудимость – причины многих заболеваний. Эти не самые приятные эмоциональные состояния приводят к скорому старению организма. Не случайно у психологов существует даже особый термин, обозначающий весьма неважное состояние человека, – «выгорание». Чем сильнее мы раздражены, тем быстрее устаем, утомляемся и с сожалением чувствуем, что силы нас покидают. Чтобы «не подливать масла в огонь», старайтесь в такие непростые моменты исключить все жирные блюда, полностью откажитесь от любого мяса, не употребляйте никаких специй. Зато блюда из морских водорослей следует есть каждый день.

Морские водоросли содержат большое количество йода, магния и калия. В бурых (келп) и красных водорослях этих элементов содержится в десятки и даже сотни раз больше, чем, например, в свекле. Коричневые водоросли (нори) – соперники моркови по содержанию витамина А и многих других овощей – по фосфору. Водоросли черно-синие (хайджики) намного богаче кальцием, чем молоко.

Морские водоросли создают в организме щелочную среду, сокращают запасы жира, обеспечивают защиту сердечной мышцы. Поэтому водоросли и называют средством долголетия.

В России продается немного видов морских водорослей. Их называют «морской капустой». У многих людей этот продукт ассоциируется с временами дефицита и пустых прилавков конца 1980-х—начала 1990-х гг. Но, право же, стоит перебороть свои предубеждения, чтобы сполна ощутить полезность морских водорослей. В качестве первого шага к «примирению» предлагаем несколько рецептов вкусных макробиотических блюд из водорослей.

Каша с морскими водорослями

200 г замоченных морских водорослей, 1 ст. ложка кунжутного масла (можно заменить рисовым или подсолнечным), 2 1/2 стакана риса.

Рис промойте и дайте ему постоять в воде 1,5–2 ч. Морские водоросли замочите и разрежьте на кусочки, положите в сковороду и обжарьте на масле. Затем прибавьте 1 1/2 стакана воды и доведите до кипения. Вылейте бульон в кастрюлю. Засыпьте в него рис и варите, пока не разварится. Посолите. Подавайте на стол.

Салат из морской капусты

100–150 г маринованной морской капусты, 2–3 моркови, 1–2 яблока, растительное масло, соль и зелень.

Морковь натрите на крупной терке. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте морковь и яблоки с маринованной капустой, посолите, заправьте растительным маслом. При подаче на стол посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Запеканка с морской капустой

100–150 г замороженной или сушеной морской капусты. Если используете сушеную, то предварительно замочите ее на 10 ч в пропорции с водой 1: 7. Воду слейте, опять залейте холодной водой, доведите до кипения и варите примерно 20 мин. Когда капуста будет готова, откиньте ее на дуршлаг. Нарежьте соломкой.

Нашинкуйте 300 г белокочанной капусты. Проварите минут 10. Смешайте с морской капустой, выложив в кастрюлю. Добавьте четверть стакана манной крупы, все тщательно размешайте. Варите на слабом огне 20 мин. Остудите массу, выложите ее на сковороду с растительным маслом. Запекайте в духовке до готовности. Полученную массу остудите до 40–50 °, добавьте в нее сырое яйцо, перемешайте и выложите ровным слоем на сковороду, смазанную жиром и посыпанную тертыми сухарями. Посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запекайте в духовке. Готовую запеканку нарежьте на порционные кусочки и полейте сметаной.

Примерный недельный рацион при повышенной возбудимости выглядит так:

Понедельник

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Чашка молока, чапати |
| <i>Обед</i> | 150 г вареных бобов, 200 г салата из морских водорослей, большое зеленое яблоко |
| <i>Ужин</i> | 250 г салата из капусты, 150 г любых фруктов, стакан минеральной воды |

Вторник

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Стакан минеральной воды, яблоко |
| <i>Обед</i> | 200 г отварной рыбы, 200 г фруктового салата из яблок, груш, чернослива или других фруктов |
| <i>Ужин</i> | 250 г кабачков, жаренных на растительном масле, салат из морских водорослей, стакан минеральной воды. |

Среда

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Каша из риса или каша из морских водорослей |
| <i>Обед</i> | Овощной суп, 200 г вареной фасоли, 200 г овощного салата |
| <i>Ужин</i> | 200 г отварной, крупно натертой свеклы, 2 яблока, стакан сока |

Четверг

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Стакан минеральной воды, чапати |
| <i>Обед</i> | 250 г отварной рыбы, 200 г любого блюда из морских водорослей, 1 стакан натурального яблочного сока |
| <i>Ужин</i> | 200 г вареной стручковой фасоли, 200 г сырой тертой моркови, заправленной растительным маслом и чесноком, чашка чая |

Пятница

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Рис отварной, блюда из морских водорослей |
| <i>Обед</i> | Овощной суп, 200 г капусты, заправленной растительным маслом, или свекла с морковью. Стакан йогурта, 2 яблока |
| <i>Ужин</i> | 200 г отварной рыбы, 200 моркови, стакан минеральной воды |

Суббота

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | 1 стакан яблочного сока |
| <i>Обед</i> | 200 г тертой моркови, заправленной растительным маслом, запеканка из морских водорослей, стакан минеральной воды |
| <i>Ужин</i> | 150 г сыра, 100 г фруктов, стакан молока |

Воскресенье

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Стакан молока, чапати |
| <i>Обед</i> | 250 г отварной рыбы, 250 г салата из белокочанной капусты, стакан минеральной воды |
| <i>Ужин</i> | 200 г салата из морских водорослей, 100 г сыра, 250 г любых фруктов, стакан минеральной воды или яблочного сока |

Можно дополнить рацион рисовыми блюдами или гречей. Допустимо заменять отдельные блюда на овощные супы.

Рацион при появлении неоправданного беспокойства

Беспокойство, как и раздражительность, разрушает баланс сил в организме. Оно опасно тем, что человек постепенно оказывается в его власти. Его начинают тревожить разные мелочи, которые в другое время он бы просто не заметил. Между тем известен феномен людей, живущих в Азии: им присущи особая невозмутимость, стойкость и спокойствие. Наличие большого количества долгожителей в Индии, Китае и Японии связывают с особенностями национального характера и организации нервной деятельности. Это, в свою очередь, объясняют в том числе и своеобразием традиционной кухни.

Макробиотическое питание позволяет, где бы вы ни жили, обрести уверенность в себе и преодолеть смятение и тревогу. Главным помощником и в данном случае остается зерно – будь то рис, перловка, пшено или греча. Лучше всего – рис. Другой важной составляющей рациона в данном случае будут бобы и соя.

Почему именно этот набор продуктов?

В рисе, например, много лецитина, активизирующего мозговую деятельность. В рисовых зернах содержится, кроме того, специальный сахарид, восстанавливающий работу кишечника. Есть в рисе и вещество, позволяющее очищать сосуды и препятствующее повышению артериального давления. Все вместе заметно усиливает силы организма.

Соевые бобы на треть состоят из белка, будучи прекрасным заменителем мяса. Содержащиеся в них элементы по аналогии с женскими гормонами увеличивают объем костной массы и замедляют старение клеток.

Бобовые культуры – важнейший источник протеина и углеводов, причем более легких для усвоения человеческим организмом, чем какой-либо другой продукт. Кроме того, бобы (особенно проросшие) содержат целый ряд витаминов и минеральных веществ. В Китае едят творог, получаемый из прессованных соевых бобов, – тофу. Его можно купить и в России. Возьмите на вооружение несколько рецептов блюд из тофу.

Салат с тофу

100 г тофу, столько же отварных соевых бобов, 2 средние луковицы, 4 ст. ложки растительного масла (лучше кунжутного). Соль по вкусу.

Тофу нарежьте кусочками. Лук измельчите. Из соевых бобов сделайте пюре. Для этого промойте и замочите их в воде на 12 ч. Воду слейте, налейте новую, посолите и варите 3–4 ч на слабом огне. Разваренные бобы пропустите через мясорубку. Все ингредиенты салата хорошо перемешайте, добавив растительное масло, и подавайте в холодном виде.

Котлеты с тофу

Вариант 1. 200 г соевых бобов, 150 г тофу, 1 яйцо, растительное масло для жарки.

Замочите бобы на несколько часов, затем сварите их до готовности. Охладите и пропустите через мясорубку вместе с тофу. Добавьте яйцо, соль. Хорошо перемешайте. Сделайте котлеты, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон.

Вариант 2. 3 свеклы, 200 г тофу, 5 ст. ложек манной крупы, 3 ст. ложки соевой муки, 3 ст. ложки соевого молока.

Свеклу сварите, очистите, пропустите через мясорубку. Добавьте молоко и хорошо нагрейте. Добавьте манную крупу. Тушите, пока крупа не станет готовой. Остудите смесь. В еще теплую свеклу с манкой добавьте протертый тофу и соевую муку. Посолите. Все тщательно перемешайте и замесите тесто. Сделайте котлеты и поджарьте с обеих сторон.

Гарнир из бобов

400 г бобов.

Промойте и замочите их, чтобы они слегка набухли. Нарежьте бобы на дольки. Налейте в кастрюлю растительное масло так, чтобы закрыть дно, всыпьте туда бобы и, перемешивая, в течение 1–2 мин жарьте на несильном огне. Влейте треть стакана воды, посолите, закройте крышкой. Потушите 3 мин. Откройте кастрюлю и тушите бобы еще 5 мин, перемешивая.

Чечевица

1 стакан чечевицы, капуста белокочанная, 2 моркови, 1 луковица.

Лук мелко нарежьте и слегка обжарьте. Морковь натрите на терке. Добавьте ее в лук и подлейте немного воды. Тушите на маленьком огне, пока вода не испарится. Чечевицу промойте и варите в пропорции с водой 1: 3, чтобы жидкость полностью испарилась, а чечевица набухла. Посолите. Нашинкуйте капусту. Количество ее определяется по вкусу и может быть в 2

раза больше, чем чечевицы (если же вы капусту не любите, то можете исключить ее совсем). Как только чечевица будет готова, добавьте в нее лук с морковью и капусту. Все вместе тушите до готовности.

На поверку макробиотическая кухня оказывается вовсе не такой суровой, как может показаться сначала. Дайте простор воображению, экспериментируйте, и вам понравится то, что вы приготовите с любовью и интересом.

А вот еще один недельный рацион. Его можно чередовать с другими вариантами, чтобы эффект от поступающей извне энергии оказался наибольшим. Можно придерживаться такого режима одну неделю в месяц, затем быть более свободным в выборе блюд.

Понедельник

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | 1 стакан минеральной воды, чапати |
| <i>Обед</i> | 150 г риса, 100 г салата из тофу |
| <i>Ужин</i> | 2 котлеты из тофу, 150 г салата из сырых овощей, 1 стакан яблочного сока |

Вторник

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | 100 г обезжиренного творога, макробиотический напиток (см. ниже) |
| <i>Обед</i> | Овощной суп, 150 г отварных бобов, 100 г риса |
| <i>Ужин</i> | 200 г капустного салата, заправленного небольшим количеством растительного масла, стакан минеральной воды |

Среда

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | 100 г отварной рыбы, стакан минеральной воды |
| <i>Обед</i> | 150 г отварного риса, 150 г блюда из чечевицы |
| <i>Ужин</i> | 150 г гречи, 1 яблоко |

Четверг

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | 100 г бобов с зеленью, чашка чая |
| <i>Обед</i> | Тарелка овощного супа, блюдо из тофу |
| <i>Ужин</i> | 100 г отварной рыбы, 150 г риса, стакан минеральной воды |

Пятница

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | 1 стакан свежевыжатого сока, чапати |
| <i>Обед</i> | 150 г отварной рыбы, свекла или бобы, 100 г салата из моркови |
| <i>Ужин</i> | 100 г отварного нежирного мяса, 150 г салата из свежих овощей |

Суббота

| | |
|----------------|--|
| <i>Завтрак</i> | 1 яйцо всмятку. Чашка чая |
| <i>Обед</i> | 100 г риса, 100 г рыбы с гарниром из бобов |
| <i>Ужин</i> | 200 г отварной рыбы, 100 г салата из фруктов (яблоко, слив, груш, апельсинов), стакан яблочного сока |

Воскресенье

| | |
|----------------|---|
| <i>Завтрак</i> | Отварной рис, чашка чая |
| <i>Обед</i> | 100 г риса с котлетами из тофу, 150 г салата из сырых овощей, заправленного растительным маслом |
| <i>Ужин</i> | 200 г отварной нежирной рыбы, 100 г салата из квашеной капусты с репчатым луком |

Дополнения к блюдам: приправы, специи, соль

Специи и пряности имеют давнюю историю. Каждая из них связана с магическими представлениями разных народов. Кроме того, издавна специи использовались как естественные уничтожители бактерий и болезнетворных микроорганизмов, которых очень много в условиях жаркого климата.

Сбалансированное питание предполагает, что вы перестанете злоупотреблять многими из экзотических приправ, родина которых очень далека от мест, где вы живете. Значительно придется сократить и потребление так любимых многими черного перца и лаврового листа. То же можно сказать об уксусе (особенно винном), маргарине и майонезе, так чтимом в России.

Для регулярного использования подходят лук, петрушка, сельдерей, натуральная горчица, хрен, в умеренных количествах чеснок, натуральный соевый соус и натуральная горчица.

В России есть собственные прекрасные приправы. Здесь макробиотический вкус создают многие растения. Например, в соленья добавляют листья вишни и черной смородины. Активно используются душица и другие травы. Это способствует дополнительному поддержанию баланса инь—ян в пище.

Какую соль следует предпочесть? Подчас хозяйки покупают в магазинах мелкую, очищенную, йодированную соль, которую рекламируют как

полезную. Однако у блюда с такой солью появляется «химический» привкус. Если же вы делаете соленья, то знайте: такая соль абсолютно исключена. Технология ее переработки делает этот продукт непригодным для здорового питания. Лучше используйте неочищенную соль, содержащую больше «информации» о природных процессах, которой она поделится и с вашими клетками.

Особое качество пище придает соль морская, которая обладает, кроме того, и значительным лечебным эффектом, усиливая защитные силы организма. Ее получают из морской воды, выпаривая на солнце. В ней остается больше микроэлементов. Однако нужно помнить, что морскую соль следует сочетать с раздробленными, поджаренными семенами кунжута, чтобы смягчить излишнюю соленость в пропорции 1: 10. Семена поджариваются, измельчаются в ступке или в кофемолке и смешиваются с молотой морской солью.

Известно, что в приготовлении блюд важно учитывать и баланс вкуса, создаваемый сочетанием соли и подсластителей. Речь идет о естественных продуктах, в которых содержится сахар. Как вы помните, следует свести их потребление к минимуму. Можно изредка использовать лишь сухофрукты (из фруктов, произрастающих в умеренном климате), изюм, свежие фрукты – в натуральном виде или быстро приготовленные. Также не возбраняется время от времени есть миндаль, арахис и подсолнечные семечки.

Стало привычным использование рафинированных растительных масел. Однако подчас сам процесс обработки такого продукта предполагает добавление специального антиокислителя, не говоря уже о регулировании всех других показателей природного масла. Поэтому его ценность с точки зрения восстановительных процессов в организме оказывается не так уж высока.

Нерафинированное растительное масло лучше усваивается организмом. Оно способствует оздоровлению клеток и капилляров. Кроме того, дает необходимое количество жиров, недостаток которых грозит снижением сопротивляемости стрессам, что подрывает защитные функции организма. В день следует употреблять не менее 1 ч. ложки масла. Более всего подойдут кунжутное и подсолнечное. Можно использовать рисовое, соевое, кукурузное и оливковое.

Напитки и чай

Из напитков, к которым мы привыкли за последние десятилетия, для макробиотического питания не подходит почти ничего. Прежде всего следует отказаться от кофе, в особенности – растворимого, газированных напитков с подсластителями и консервантами. Даже черный чай, ставший национальным русским напитком, не следует употреблять постоянно. В макробиотике предпочтение отдается травяным настоям.

Чай из риса

Бурый рис поджарьте до коричневого цвета. Добавьте воды в пропорции к рису 10: 1. Вскипятите. Слегка посолите. Немного остудите и пейте.

Напиток из пшеницы

Поджарьте зерна пшеницы, чтобы они стали коричневыми. Залейте 1 ст. ложку зерен 150 мл теплой воды. Вскипятите настой. Остудите.

Напиток из зерновых

Возьмите 3 ст. ложки риса, 2 ст. ложки зерен пшеницы, 1 ст. ложку цикория, 1 ст. ложку ячменя. По отдельности поджарьте, доведя зерна до коричневого цвета. Остудите. Измельчите в ступке или в кофемолке. Одну столовую ложку смеси залейте 0,5 л теплой воды. Доведите до кипения, кипятите в течение 10 мин. Процедите. Остудите.

Напиток с соей и кунжутом

Смесь готовится как в описанном выше рецепте. Только в данном случае поджариваются зерна клейкого риса, овса, соевые бобы и семечки кунжута. Затем все перемалывается. На полторы столовые ложки смеси нужно 0,5 л теплой воды. Залейте, вскипятите, остудите.

Напиток из мяты

Возьмите 100 г листьев мяты на 0,5 л воды. Залейте, вскипятите. Добавьте немного соли. Пейте перед завтраком по четверти стакана.

Напиток из редиса

Две столовые ложки натертого на терке белого редиса залейте 750 мл горячей воды. Добавьте 2 ст. ложки соевого соуса и чайную ложку перетертого имбиря. Можно пить при простуде.

Напиток из риса

Возьмите неполный стакан бурого риса. Промойте, просушите. Поджарьте на сковороде. Залейте 2 л теплой воды. Доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 1–2 ч. Рис фактически варится, превращаясь с желеобразную массу. Процедите его, отжимая. Рис можно съесть, а напиток полезен как вечерний успокаивающий чай.

Витаминные чаи

Все предлагаемые ниже чаи – укрепляющие.

- Плоды шиповника (100 г) смешайте со жмыхом облепихи (100 г), добавьте плоды боярышника (20 г); 1–2 ч. ложки смеси залейте стаканом воды, доведите до кипения. Дайте настояться в фарфоровом чайнике в течение часа. Этот напиток стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы.

- На 0,5 л воды возьмите 25 г сушеных листьев брусники и 4 ст. ложки изюма. Залейте кипятком. Дайте настояться в чайнике в течение 15 мин. Пейте теплым.

- На 0,5 л воды – 25 г сушеных листьев земляники и 10 г мяты. Заварите в чайнике. Дайте настояться 10 мин, пейте теплым.

- На 0,5 л воды положите 70 г сушеных ягод рябины, 15 г малины, 1 ч. ложку сушеных листьев черной смородины. Заварите в чайнике. Дайте настояться 10 мин, пейте теплым.

- На 0,5 л воды – 50 г сушеных листьев чабреца, 50 г зверобоя, 10 г сушеных листьев брусники. Заварите в чайнике. Дайте настояться 10 мин, пейте теплым.

- На 0,5 л воды – 50 г сушеных плодов шиповника, 25 г сушеных плодов рябины, 1 ст. ложку сушеных листьев душицы. Заварите в чайнике. Дайте настояться 10 мин, пейте теплым.

- На 0,5 л воды – 1 ст. ложка сушеных листьев земляники, ежевики, черной смородины, по 2 ст. ложки зверобоя и чабреца. Заварите в чайнике. Дайте настояться 10 мин, пейте теплым.

- На 0,5 л воды – 1 ст. ложку смеси из сушеных плодов шиповника, черники, черемухи, листьев крапивы в пропорции 3: 2: 1: 3 соответственно. Прокипятите 10 мин, налейте в термос и дайте настояться в течение 2 ч. Сбор, помимо прочего, обладает закрепляющим эффектом, поэтому пейте с осторожностью, если у вас запоры (по полстакана теплым).

Макробиотических напитков так же много, как и вариантов выбираемого вами рациона. Если вы придерживаетесь более жесткой схемы, тогда сведите к минимуму употребление любых сладких фруктовых добавок. В противоположном случае они послужат прекрасным дополнением к главным блюдам макробиотической кухни.

Кацудзо Ниши и японская система питания

Выдающийся японский ученый Кацудзо Ниши составил свою систему здорового питания, основываясь на принципах макробиотики.

Он рассматривал человека как единое целое, неразрывно связанное с окружающим миром и Вселенной. Однако человек в процессе исторического развития поставил множество искусственных препятствий между собой и живой природой. Он далек от естественного образа жизни, им владеют пагубные мысли и чувства, он неверно дышит и неправильно питается – и вот уже энергия Вселенной не может свободно циркулировать в человеческом теле, встречая множество барьеров. В организме начинаются застойные процессы, появляются омертвевшие места, лишённые энергии. Так возникают болезни.

Любой человек при желании может вернуть себе здоровье и продлить свою молодость. Вашими ориентирами на пути к гармонии будет умение правильно мыслить, постоянное стремление совершенствоваться и правильное питание.

В пищеварительном тракте, по мнению Ниши, находятся причины многих болезней. Пища, которая не может быть должным образом переварена и усвоена из-за застойных процессов, не идет на пользу организму, а приносит лишь вред. Если человек питается неправильно, не следуя законам природы, то в пищеварительном тракте скапливаются отходы, которые способны отравить весь организм и привести к болезни.

Есть несколько способов улучшить работу пищеварительного тракта, а значит, и всего организма:

- Очистительные процедуры и дозированное голодание. Это, на взгляд ученого, весьма полезно для здоровья, но не является достаточным его условием.
- Очищение на глубинном уровне методом вибрации (физические упражнения). Органы пищеварения в этом случае получают заряд

необходимой энергии, которая помогает вернуть жизненную активность и здоровье.

- Правильное, гармоничное питание. Диета, щадящий организм рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми веществами и в то же время не захламляет его, – это, несомненно, один из основных ключей к оздоровлению и пищеварительного тракта, и организма в целом.

- Попробуйте придерживаться фундаментальных правил японской традиции, которые связаны с двумя взаимопроникающими силами – инь и ян. Не только явления природы, но и продукты, напитки разделяются на инь и ян по наличию в них женского или мужского начала (см. табл.).

Добиться здоровья и установить равновесие инь и ян в организме можно многими путями, в частности выбором того или иного рациона питания. Более того, инь-янскую природу продукта можно изменить с помощью кулинарной обработки – разделки и подготовки пищи, варки продуктов.

| Наименование продукта | Инь | Ян |
|-----------------------|--|---|
| Овощи и злаковые | Баклажаны Помидоры Картофель Бобы Фасоль Щавель Кабачки Грибы Овес Ячмень Рожь Зеленый горошек Свекла Сельдерей Чеснок | Рис Пшено Пшеница Гречиха Петрушка Морковь Одуванчик Тыква Семена тыквы Репа Редиска Лук |
| Молочные продукты | Кефир Сметана Масло Молоко | Сыр Брынза |
| Рыба | Карп Судак Щука Камбала Форель Рак Угорь | Сом Креветки Селедка Икра |
| Мясо | Свинина Телятина Говядина Баранина Цыплята | Утятина Индюшатина Яйца Мясо куропатки Голубь Фазан |

Общие правила целительного питания следующие:

- Старайтесь сократить потребление продуктов, произрастающих или производимых далеко от вашего места жительства.
- По возможности уменьшите количество овощей, не соответствующих сезону.
- Избегайте слишком большого количества продуктов инь – картошки, баклажанов и помидоров.
- Не употребляйте пряностей, химических ингредиентов, кофе и чая, содержащих химические красители.

- Пейте натуральный китайский или японский чай.
- Старайтесь употреблять мясо диких животных (птицу, рыбу, моллюсков). Они гораздо предпочтительнее, чем продукты питания, производимые человеком.
- Создайте положительный психологический настрой во время трапезы для правильного усвоения пищи.

Основные правила питания

1. Небольшой объем порций.

Когда порция большая, человек зачастую просто по инерции, без особого аппетита поглощает такое количество еды, которое организму совершенно не требуется и даже вредит. Умеренность лежит в основе хорошего здоровья.

Первый шаг к правильному питанию – замена привычных огромных тарелок на меньшие. В маленькую посуду большая порция просто не войдет. Уменьшите в первую неделю объем порции на 1/5, в следующую – на 1/4. Таким образом, через 3–4 недели вы сможете без особых для себя усилий уменьшить привычную порцию вдвое.

2. Свежесть продуктов и их соответствие сезону.

Вкусы японцев находятся в полной гармонии с природой. Они, как правило, употребляют только ту пищу, которая считается наиболее сочной и соответственно свежей для конкретного времени. Овощи, используемые по сезону, гораздо полезнее для здоровья.

Чем более свежий продукт используется для приготовления блюда, тем больше в нем полезных и нужных организму веществ.

3. Близость к натуральному, исходному виду продукта.

Японская кухня отличается от европейской и даже от азиатской, например китайской, тем, что проявляет большое уважение к первоначальному внешнему виду продуктов, которые должны быть при этом исключительно свежими и по возможности высочайшего качества. Повара стремятся сохранить внешний вид рыбы и овощей, чтобы после приготовления они визуально оставались бы самими собой, создавая иллюзию того, что с ними ничего не произошло.

4. Сохранение витаминов и минеральных веществ.

Японцы знают, как сохранить в продуктах максимум витаминов и минеральных веществ в процессе приготовления пищи. Тут важен не только правильно выбранный температурный режим, но и особая нарезка продуктов, к примеру овощей. Японцы умеют это делать так, что овощи не только выглядят более аппетитно, но и готовятся быстрее. А как известно, чем меньше затрачено времени на варку, тем больше энергии, витаминов и минеральных веществ сохраняется в продукте.

5. Отказ от продуктов, обработанных промышленным способом: сахара, консервированных напитков, пищи с химической окраской и консервов.

6. Варка продуктов только в воде, жарка – на растительном масле.

Итак, основные японские блюда – это рис, рыба и морепродукты, овощи, соевые бобы и их производные, соевый соус, а также водоросли и морская капуста. Мяса японцы едят чрезвычайно мало. И это, как видно, весьма благотворно влияет на их здоровье. Продолжительность жизни на островах выше по сравнению со всеми другими народами.

Рис, занимающий, безусловно, преобладающее положение по отношению ко всему остальному в рационе японцев, относится к ян-продуктам. Он препятствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Рис едят два-три раза в день, чаще всего без приправ. Рис, который при варке оказывается на дне посуды и желтеет, является ян вдвойне, это – лучшая его часть. Осевшая часть – самая питательная, наиболее богатая минералами – именно поэтому она и тяжелее. Людям, страдающим заболеваниями инь-характера, рекомендуется употреблять в пищу ту часть сваренного цельного риса, которая оказалась в самом низу.

Культ риса в Японии породил строгие каноны его кулинарной обработки. Его варят без масла, соли и специй. Следуя определенным правилам, вы сами сможете приготовить рис, сохранив его энергетическую ценность при варке.

1. Перед тем как готовить, промойте рис в большом количестве воды, пока она не станет совсем прозрачной.

2. Замочите рис. Залейте его водой и оставьте набухать на 30 мин летом и на 1 ч зимой. Что это даст? Рис размякнется, и его намного меньше придется варить. Вследствие этого продукт останется более энергетически ценным, и в нем сохранится намного больше полезных веществ.

3. Рис и воду возьмите в соотношении 1: 1,25 (например, 1 стакан риса на 1 1/4 стакана воды). Рис в таком случае получится именно той консистенции, какой нужно: пышный и без лишней жидкости.

4. Во время варки риса нельзя открывать крышку – он должен готовиться на пару. Если крышку открыть, то часть пара, необходимого для приготовления риса, тут же улетучится и варка пойдет совсем в другом режиме.

5. Не открывайте крышку еще в течение 10 мин после того, как рис уже готов: в это время он доходит до нужной кондиции.

6. Варите рис на слабом огне. После того как рис закипел, огонь нужно уменьшить и продолжать варить на слабом, а доваривать уже на совсем малом огне. Во время варки риса соль не добавляется.

Рис в Японии едят с соевым соусом. Часто он подается с предварительно поджаренными овощами и зеленью. Одним словом, добавленные к рису продукты обогащают его вкус и делают его изысканным, несмотря на то что рис готовился без соли.

Рыба, вылавливаемая японцами в океане и у берегов, имеет кроме собственно белков весь необходимый набор витаминов и минеральных элементов. Рыбные белки гораздо полезнее мясных – в них содержится меньше холестерина и больше полезных организму веществ. Рыба менее калорийна и легче переваривается.

Невероятно широкий ассортимент рыбных продуктов – горбуша, тунец, морской лещ, креветки, кальмары, осьминоги, моллюски, каракатицы, трепанги, устрицы и крабы – дает японцам прекрасную возможность почти не есть мяса.

Рыбу отваривают в соевом соусе, жарят на открытом огне и на сковороде.

Употребление малого количества соли и замена ее соевым соусом – еще одно из важных правил в питании японцев. Морская соль, используемая в японской кулинарии, приносит меньше вреда человеческому организму, чем поваренная.

Соль в некоторых случаях может стать причиной высокого кровяного давления, избыток натрия в организме способствует отекам, вызывает осложнения в работе почек, мочевого и желчного пузырей, сердца, артерий и

вен. Поэтому излишки соли вредны и при сердечно-сосудистых заболеваниях, и при ожирении.

Соль поглощает кальций, тем самым отбирая его у организма, и нарушает работу желудочно-кишечного тракта, так как довольно агрессивно влияет на слизистую органов пищеварения.

Соя была завезена на Японские острова из Китая. Соевые бобы весьма богаты растительным белком, содержание которого в соевой муке превышает 50 %. Из сои изготавливают аналоги мяса, рыбы и хлеба, а также оригинальные продукты, такие как мисо, тофу и др.

Мисо – это густая паста из перебродивших соевых бобов и зерновых с добавлением соли и воды, которая служит как для приготовления супов, так и для заправки. Разновидностей мисо много, причем у каждой свой аромат, особый цвет и вкус. В этой пасте содержатся важные для организма аминокислоты, витамин В12 и минеральные вещества. При этом она малокалорийна и имеет небольшое количество жиров.

Тофу – соевый творог – прекрасный источник кальция и минеральных веществ, особенно железа, а также витаминов В и Е. В 240 г тофу содержится столько же белка, сколько в двух яйцах. Это примерно четверть того количества белка, которое необходимо нам ежедневно. При высокой питательности тофу низкокалориен. В нем мало углеводов. Тофу поглощает жиры и не содержит холестерина. Это хороший заменитель мяса, яиц и молочных продуктов. В отличие от другой высокобелковой пищи, которая формирует кислотную среду, он создает щелочную.

Соевый соус богат аминокислотами, минеральными веществами и витаминами группы В. Он не только придает ощущение свежести, усиливает вкус и аромат любого блюда, но также, что немаловажно, помогает пищеварению. Его начали готовить еще в XVI в. В натуральном соусе, без консервантов и добавок, присутствуют лишь соевые бобы, пшеница, соль и вода. А в ненатуральном соусе обычно содержатся растительный белок, соляная кислота, зерновая патока, подкраска из жженого сахара, соль и вода.

В японской кулинарии широко применяют грибы. Именно они часто придают блюдам неповторимый экзотический вкус. Специально выведенный сорт грибов сиитакэ выращивают на поленьях дерева сии. С давних времен эти грибы использовали как средство против ожирения и старения, при лечении болезней сердца, гипертонии, гриппа, а также для того, чтобы нормализовать половую функцию.

Практические советы

Основой японской системы питания является вегетарианский стол. С давних времен в Японии существуют традиционные вегетарианские блюда из овощей, водорослей, орехов, соевого творога и диких растений. В строгой вегетарианской кухне не используются даже яйца, а во время замеса теста вместо них берется батат (сладкий картофель). Все приготовленные блюда съедаются обязательно в течение дня, так как в них мало приправ, которые могли бы стать консервантами.

Общие правила здорового питания, по К. Ниши, заключаются в следующем:

- Не пере едайте, выходите из-за стола с чувством легкого голода.
- Поменьше употребляйте напитков и продуктов инь, особенно картофеля, помидоров и баклажанов.
- Исключите жареную пищу, кофе и черный чай, прошедший промышленную обработку.
- Дольше жуйте каждый кусочек пищи, как минимум 50, лучше – 100 раз. От этого она становится и полезнее и вкуснее.
- Хлеб лучше печь самим. Из покупного выбирайте хлеб из цельных зерен или муки грубого помола, а сдобы и хлеба из белой муки лучше избегать.
- 50–60 % ежедневного рациона должны составлять злаки – рис, рожь, пшено или греча. Их зерна должны быть цельными, немолотыми и нешлифованными.
- 20–30 % рациона должны составлять овощи, фрукты. Лучше всего употреблять их с кожурой, свежими. Они не должны быть жареными, и если подвергаются какой-либо кулинарной обработке, то небольшой и щадящей.
- 5–10 % рациона – супы из овощей и злаков.
- 5–10 % рациона должны составлять бобовые и морские овощи, а также водоросли.
- Мясо, птицу и яйца употребляйте только изредка, это убережет вас от сердечно-сосудистых заболеваний.
- Если вы заболели, нужно постараться провести день, а то и больше, без пищи и пить одну лишь теплую воду (в том случае, если нет

противопоказаний) либо принимать самый минимум пищи. К. Ниши рекомендует включить в рацион такие продукты, которые являются губительными для инфекции: чеснок, хрен, острый перец, зеленый чай, морские водоросли и овощи.

Примерное меню

Овощной стол может быть как частью обычной невегетарианской трапезы, так и самостоятельным обедом. Вот пример типичного набора блюд вегетарианского обеда:

- салат из кабачков, моркови, грибов и баклажанов;
- шпинат и тофу с приправой;
- блюдо из лука с уксусом, огурца, японского имбиря и клейковины пшеницы;
- суп мисо с баклажанами и грибами;
- соленья;
- рис с вареными соевыми бобами.

Приведенные ниже рецепты помогут вам сформировать меню из блюд японской кухни – низкокалорийных, без холестерина, содержащих большое количество витаминов и минеральных веществ.

Рецепты японской кухни

Рис с красной фасолью

1/2 стакана мелкой красной фасоли, 3 стакана воды, 3 стакана желативно клейкого риса, 1–2 ст. ложки темных зерен кунжута и немного соли или соевого соуса.

Вымойте и высушите фасоль. Затем поварите ее в течение 10 мин, не закрывая крышкой. Выньте и обсушите фасоль, а жидкость оставьте. Хорошо промойте рис, обсушите, положите в кастрюлю и залейте половиной той жидкости, в которой варились фасоль. Можно добавить воды, если это необходимо. Оставьте рис в воде минимум на 4 ч при комнатной температуре. Если решите оставить на ночь, то уберите кастрюлю в холодильник. Туда же поставьте полуготовую фасоль и жидкость, которая осталась от варки. Смешайте предварительно обсушенный рис с фасолью. Равномерно разложите эту смесь на решетке паровой кастрюли, закройте

крышкой и варите около 15 мин. Затем долейте 1/3 оставшейся жидкости, опять закройте крышкой, готовьте несколько минут. И еще два раза долейте 1/3 жидкости. В общей сложности блюдо надо готовить на пару 40–45 мин. Снимите кастрюлю с огня, немного подождите и откройте крышку. Перемешайте слегка подкрашенный рис и фасоль влажной деревянной лопаточкой и посыпьте смесью соли с кунжутными зернами либо замените соль соевым соусом. Рис с красной фасолью можно подавать с жареной рыбой, с тушеными грибами, с курицей, а также со всевозможными салатами.

Это блюдо полезно для почек, селезенки и поджелудочной железы.

Рис с овощами

1 1/2 стакана риса, 1/2 моркови, 2 ломтика сильно обжаренного тофу, 1 небольшой росток бамбука, репа, зелень, лук, 1 3/4 стакана воды, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка десертного вина.

Обварите тофу в кипящей воде, чтобы удалить жир. Обсушите, нарежьте тоненькими полосками. Нарежьте репу, поварите ее 2 мин и обсушите. Вымойте и разрежьте на полоски росток бамбука, затем обсушите. Если вы используете консервированные ростки бамбука, то их нужно предварительно обсушить и бросить в кипящую воду, чтобы снять вкус консервантов. После нарезки опять просушите. Очистите морковь и нарежьте так же, как и другие овощи. Вымытый и уже подготовленный после замачивания рис положите в кастрюлю с овощами. Налейте воду, все хорошо перемешайте. Добавьте соевый соус и вино. Далее варите, как обычно. Овощи можно просто смешать с вареным рисом (5–10 % вареных овощей от количества риса). При этом важно соблюдать принцип гармонии. Желательно, чтобы в этом блюде овощи были более ян для людей с инь-заболеваниями и, наоборот, для тех, у кого наблюдаются ян-заболевания, добавлять вареные инь-овощи. К ян-овощам относятся морковь, корень одуванчика, петрушка, лук, репа, редиска. Инь-овощами являются помидоры, шпинат, щавель, белая и цветная капуста, грибы, кабачки и ростки бамбука.

Рис с травами и с красной икрой

3 стакана риса, 3 стакана горячей воды, 10 листочков сисо – особой пряной травы, 2 ч. ложки соли и красная икра. (Траву сисо можно заменить петрушкой, сельдереем, укропом, а еще лучше – базиликом.)

Приготовьте рис обычным способом, но предварительно подсолив. Нарежьте листья сисо и замочите в воде. Далее откиньте траву на дуршлаг и обсушите. Положите ее в готовый рис и хорошо перемешайте деревянной лопаточкой. Возьмите формочку для риса в виде веера и, смочив ее предварительно в воде, положите туда рис, смешанный с листьями. Хорошо утрамбуйте. Затем выложите на слегка увлажненный деревянный поднос и в центре получившейся фигуры положите красную икру.

Рисовые лепешки

Смешайте вареный рис с мелко нарезанными овощами и луком. Налейте туда немного воды. Сделайте небольшие лепешки. Жарьте их на растительном масле.

Рис, скатанный с водорослями нори

Слегка поджарьте водоросли или, при их отсутствии, травы, например сельдерей. Положите водоросли на блюдо, сверху покройте слоем риса толщиной около 2 см, затем положите мелко нарезанные овощи и все это скатайте в рулет. Затем разрежьте на полосы шириной 3–4 см и подавайте к столу.

Кроме риса основной пищей у японцев считаются греча и пшено, а также лапша и вермишель.

Греча «каки»

На одну часть гречневой крупы возьмите две с половиной части воды. Поставьте на огонь. Перемешивайте, пока греча не будет готова. Подавайте «каки» с соевым соусом.

Гречневые лепешки

Добавьте к каше тушеные морковь, лук, положите в нее немного муки и соли по вкусу. Все тщательно перемешайте и скатайте лепешки. Жарьте лепешки на растительном масле.

Греча запеченная

Поджарьте лук, морковь, цветную капусту на растительном масле. Затем добавьте небольшое количество воды и прокипятите, слегка посолив. После этого овощи положите в плоскую кастрюлю и насыпьте поверх овощей гречу. Готовить это блюдо необходимо в печке.

Пшено

Одну чашку пшена залейте 4 чашками воды, добавив 2 ст. ложки растительного масла и немного соли. Поставьте на слабый огонь. При закипании огонь убавьте. Оставьте кашу вариться на самом медленном огне, пока она не станет нежной и воздушной. Подавать пшено можно с кремом мисо или с овощами. Пшено можно использовать для того, чтобы сделать лепешки.

Практические советы

Даси, или бульонная основа, чаще всего готовится из водорослей комбу и стружек сушеной скумбрии – бонито. На ее основе затем можно приготовить самые разные блюда. Итибан-даси, или первый бульон, используется для прозрачных супов. Входящие в него продукты варятся очень быстро. Поэтому их можно использовать еще раз и варить подольше. Тогда получается второй бульон (нибан-даси).

Вам понадобятся 4 чашки воды, 1 брикет комбу (10 см), 15 г сушеных хлопьев бонито.

Оботрите брикет комбу с обеих сторон бумажным полотенцем, стараясь не стереть слишком много белого порошка, придающего бульону вкус.

Положите комбу в кастрюлю, залейте водой и оставьте на 10 мин. Затем включите огонь и извлеките комбу из воды перед тем, как она закипит. Убавьте огонь до слабого.

Добавьте в кастрюлю хлопья бонито. Выключите огонь, когда вода начнет кипеть. Подождите около минуты, чтобы хлопья осели на дно кастрюли. Процедите бульон через марлю, чтобы он стал прозрачным. (Марлю не выжимайте.) Из комбу и хлопьев бонито можно сварить затем второй бульон.

Тушеные баклажаны

300 г баклажанов, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана базового бульона даси, 2 1/2–3 ст. ложки мисо, 2 ст. ложки сахара, 1 1/2 ст. ложки водки, 2 ч. ложки светлых кунжутных зерен.

Очистите баклажаны, нарежьте кубиками и тушите в растительном масле на сильном огне, помешивая, пока они не станут прозрачными. Налейте даси, уменьшите огонь и тушите, помешивая, еще 5 мин.

В небольшой сковороде смешайте мисо, сахар и водку. Поставьте сковороду со смесью на слабый огонь и перемешивайте, пока сахар не растворится. Вылейте полученный соус в кастрюлю с баклажанами и готовьте еще 2 мин. Поджарьте кунжутные зерна. Перед тем как снимать кастрюлю с баклажанами с огня, высыпьте туда половину зерен. Другой частью кунжутных зерен посыпьте блюдо перед подачей на стол.

Отварная редька дайкон

500 г дайкона, 3 ст. ложки риса, 1 пластина морской капусты.

Для соуса: 3–3 1/2 стакана даси, 3 ст. ложки светлого соевого соуса сею, 2 ст. ложки десертного вина, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

Очистите редьку и нарежьте кружочками. При этом зачистите края, чтобы кусочки не развалились при варке: сделайте неглубокий крестообразный надрез на одной стороне каждого кусочка и положите его этой стороной на дно кастрюли, чтобы хорошо впитывалась жидкость. Налейте в кастрюлю воду и выложите рис. Варите, пока дайкон не станет мягким.

Положите пластину морской капусты на сковороду, выложите на нее редьку с рисом и залейте соусом. Варите на слабом огне до полной готовности около 20 мин.

Тушеная редька дайкон

300 г дайкона, 1/2 ст. ложки растительного масла, 3/4 стакана базового бульона даси, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка водки, 1 1/2 ст. ложки соевого соуса сею.

Очистите дайкон и нарежьте кружочками. Положите на сковороду в один слой и тушите на среднем огне 1–2 мин. Переверните и готовьте еще 1 мин. Добавьте 1/2 стакана даси, сахар и водку. Уменьшите огонь и тушите 5 мин. Влейте оставшиеся даси и соевый соус. Переверните кусочки редьки и продолжайте тушить 5 мин под закрытой крышкой. Снова переверните и тушите 3–4 мин, пока не выкипит вся жидкость. Подавайте в горячем виде.

Соевые бобы с овощами

3 стакана холодной воды и 1/4 ч. ложки соли для замачивания грибов, 1/3 стакана сухих соевых бобов, 5–6 стаканов холодной воды, 2 больших сушеных гриба, 1/2 стакана теплой воды со щепоткой сахара, 1/4 стакана нарезанной моркови, пластина морской капусты, 1/4 стакана жидкости от

замачивания грибов, 1 1/2 стакана базового бульона даси, 2 ст. ложки соевого соуса сею, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка десертного вина.

Смешайте на сковороде 3 стакана холодной воды с 1/4 ч. ложки соли и нагрейте таким образом, чтобы соль растворилась. Охладите воду до комнатной температуры и замочите в ней соевые бобы на 8 ч. Затем выньте их из воды и обсушите. Положите соевые бобы на сковороду и залейте несколькими стаканами холодной воды. Доведите до кипения на среднем огне, снимите пену, уменьшите огонь и тушите 1,5–2 ч, пока бобы не станут мягкими. По необходимости добавляйте воду. Когда бобы будут готовы, их необходимо тщательно обсушить.

Замочите грибы в теплой воде со щепоткой сахара на 20 мин. Затем промойте, очистите и нарежьте. Очистите и нашинкуйте морковь. Размочите морскую капусту, нарежьте ее полосками, а затем маленькими квадратиками.

В небольшую сковороду налейте воду из-под грибов, даси, соевый соус, вино. Положите туда же сахар и поставьте на огонь. Помешивайте, пока сахар не разойдется. Добавьте бобы и овощи. Варите на слабом огне 15–20 мин, пока почти вся жидкость не выкипит. Во время готовки постоянно поливайте бобы и овощи жидкостью, в которой они варятся. (Это блюдо может служить гарниром к мясным и рыбным блюдам.)

Вегетарианские колобки

1 кг хорошо отжатого тофу, 100 г моркови, 2 сушеных гриба, 1 яйцо, 3 ст. ложки поджаренных черных кунжутных зерен, растительное масло, кукурузный крахмал.

Для приправы: 1 ч. ложка водки, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Положите отжатый тофу в миксер и взбейте до консистенции пюре. Добавьте все ингредиенты для приправы и яйцо. Опять взбейте. Почистите и тонко нарежьте грибы и морковь. (Грибы нужно предварительно размочить.) Соедините тофу с грибами и морковью. Засыпьте эту смесь кунжутными зернами и кукурузным крахмалом. Снова взбивайте 1 мин. Из полученной массы сделайте колобки. Жарьте их на сильном огне до появления золотистой корочки.

«Облака» репы

3–4 белые репы, 4 креветки, белок 1 яйца, щепотка соли.

Для соуса: 1/2 стакана базового бульона даси, 1/4 ч. ложки светлого соевого соуса сею, щепотка соли, 1/4 ч. ложки водки, 1/4 ч. ложки кукурузного крахмала.

Для украшения: 1 ч. ложка японского хрена васаби или 2–3 веточки кориандра.

Очистите креветки, каждую разрежьте на несколько частей и разложите на тарелочки. Очистите и натрите репу. Положите натертую массу из репы в небольшой полотняный мешочек и отожмите половину жидкости. Получится примерно четверть стакана тертой репы. Взбейте в миске белок со щепоткой соли и добавьте туда тертую репу. Хорошо перемешайте. Положите эту массу в креветки горкой. Затем подержите тарелки на паровой бане в течение 10–15 мин.

Соус: влейте в базовый бульон соевый соус, водку, добавьте соль. Поставьте на огонь на несколько минут. В отдельной посуде в холодной воде размешайте кукурузный крахмал и добавьте его в бульон. Готовьте соус на среднем огне, помешивая, пока не загустеет. Полейте им креветки.

Украсьте блюдо хреном васаби и нарезанными веточками зелени.

Мягкий отварной картофель

4 большие картофелины.

Для приправы: 3 ст. ложки светлого соевого соуса сею, 1/2 ч. ложки водки, 1 ч. ложка соли, 1 стакан ка-цуобуси (рыбных хлопьев).

Очистите картофель и нарежьте его кусочками. Положите картофель в кипящую воду и варите до готовности. Слейте воду и обсушите картофель на небольшом огне. Смешайте все для приправы. Залейте соусом.

Тушеные овощи

2 моркови, 12 маленьких луковиц, 80 г стручковой фасоли, 100 г зеленого горошка, 4 репы, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки измельченной петрушки, перец.

Очистите и мелко нарежьте морковь и лук. Нарежьте стручки фасоли на кусочки примерно по 3 см. Очистите репу и разрежьте каждую на 4 или 6 частей. Вскипятите воду в большой кастрюле, посолите и положите морковь. Варите несколько минут. Затем добавьте лук, фасоль, горошек и еще поварите. Когда овощи будут почти готовы, добавьте репу и варите до

готовности. Отбросьте овощи на дуршлаг и обсушите. Слейте воду из кастрюли, влейте туда масло и опять положите туда все овощи. Добавьте петрушку и еще потушите. Посолите и поперчите по вкусу. Сверху украсьте мелко нарезанной петрушкой.

Тофу с овощами

400–450 г тофу (соевого творога).

Для соуса: 1 1/2 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1/2 ст. ложки водки, 1 ст. ложка светлого соевого соуса сею, 1 огурец, 1 среднего размера морковь, по желанию – кусок конняку (морепродукт).

Отварите тофу в большом количестве воды в течение 2–3 мин. Хорошо отожмите. Смешайте все ингредиенты для соуса. Залейте полученным соусом тофу и все тщательно перемешайте, чтобы получилась однородная масса. Промойте и нарежьте полосками конняку. Обжарьте его в течение 2–3 мин на сковороде без масла. Дайте остыть. Тонко нарежьте огурец и морковь. Перемешайте овощи с тофу. Конняку положите сверху.

Тофу с рыбными хлопьями

400–500 г хорошо отжатого обычного тофу (соевого творога), 1 яйцо, мука.

Для приправы: 1 3/4 стакана кацубуси (рыбных хлопьев), 1/3 стакана темных кунжутных зерен, 2 ст. ложки растительного масла, соевый соус сею.

Для украшения: измельченный зеленый лук, тертый корень свежего имбиря.

Нарежьте тофу кубиками, обсыпьте приправой с обеих сторон, обваляйте в муке, окуните во взбитое яйцо и еще раз посыпьте приправой. Влейте 2 ст. ложки масла на сковороду и разогрейте на среднем огне. Положите тофу и обжарьте до появления золотистой корочки с обеих сторон. Выложите на блюдо, украсьте зеленым луком и тертым имбирем. Добавьте соевый соус сею.

Охлажденный тофу

170 г хорошо охлажденного тофу, побеги хрена, помидор.

Для приправы: нарезанный зеленый лук, кацубуси (рыбные хлопья), кунжутные зерна, тертая редька дайкон, соевый соус сею. Хорошо отжатый

тофу положите на блюдо и посыпьте приправой. Украсьте ломтиками помидора и побегами хрена.

Вареные ростки бамбука

800 г ростков бамбука, 4–6 стаканов холодной воды, 1/3 стакана рисовых отрубей, 1–2 шт. острого красного перца.

Очистите и промойте ростки. Разрежьте верхушки по диагонали. Отрежьте основание и сделайте неглубокий надрез. Положите ростки в сковороду, залейте водой. Добавьте рисовые отруби и острый перец. Доведите до кипения, уменьшите огонь и готовьте 45–50 мин. Охладите.

Зеленая стручковая фасоль с кунжутом

250 г стручков фасоли, 4 стакана кипящей воды, 2 ч. ложки соли.

Для приправы: 4 ст. ложки темных кунжутных зерен, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка светлого соевого соуса сею.

В глубокую сковороду вылейте 4 стакана воды. Добавьте туда 2 ч. ложки соли. Положите стручки и варите на сильном огне до готовности. Промойте фасоль под струей холодной воды, чтобы восстановить цвет. Просушите и нарежьте стручки. Обжарьте кунжутные зерна на среднем огне, потолките в ступке или перемелите в кофемолке. Смешайте с сахаром и соевым соусом. Выложите готовую фасоль на блюдо и залейте приправой.

Грибы в «снежном» соусе

3/4 стакана консервированных грибов, 2 ст. ложки соевого соуса сею, 1/4 стакана очищенной и натертой редьки дайкон, 1/3–1/4 стакана амадзу (сладкого соуса).

Отварите грибы в кипящей воде в течение 1 мин и откиньте на дуршлаг. Залейте грибы соевым соусом и оставьте на 10 мин. Протертую редьку положите в небольшой полотняный мешочек и слегка выжмите. Подержите дайкон под струей холодной воды несколько секунд, а затем опять отожмите. Выложите содержимое мешочка в небольшую миску. Постепенно добавляйте туда сладкий соус амадзу, пока тертый дайкон не приобретет вид полурастаявшего снега. Выньте грибы из соевого соуса и обсушите. При подаче на стол в каждую тарелку с грибами положите сверху горкой дайкон. Подавайте в охлажденном виде.

Грибы с вареной капустой

8 сушеных грибов, 1/2 кочана капусты.

Жидкость для отвара: 1/4 стакана воды, в которой замачивались грибы, 2/3 стакана десертного вина, 3 1/2 ст. ложки соевого соуса сею.

Размочите грибы в теплой воде, нарежьте пластинами. Капусту нарежьте кусочками. В кастрюлю вылейте приготовленную жидкость для отвара и доведите до кипения на среднем огне. Положите грибы и варите 4–5 мин на среднем огне. Добавьте капусту и варите, пока она не станет мягкой.

Аюрведическое питание

Аюрведа – это древнеиндийская наука, изучающая жизнь. Она возникла более 5 тыс. лет назад. Слово «Аюрведа» происходит от двух санскритских корней: «аюс» – жизнь и «веда» – знание, или наука. Поэтому «Аюрведа» часто переводится как «знание жизни». Другой, более точный перевод – «знание о продолжительности человеческой жизни». Аюрведа – плод коллективной мудрости, которая начала зарождаться много столетий назад, задолго до сооружения египетских пирамид, и передавалась из поколения в поколение.

Цель Аюрведы – показать, как можно изменять человеческую жизнь, влиять на нее, продлять и полностью контролировать, не допуская появления болезней. Главный принцип Аюрведы состоит в том, что сознание оказывает сильнейшее влияние на тело и освобождение человека от болезней зависит от того, войдет ли он в контакт с собственным сознанием, приведет ли его в равновесие, а затем передаст ли это равновесие своему телу. Это состояние сбалансированного сознания, согласно Аюрведе, улучшает здоровье человека скорее любого иммунитета.

Современная система – Махариши Аюрведа, основанная на прозрениях древних мудрецов, не была известна на Западе до 1985 г. Она была названа в честь Махариши Махеш Йоги (основателя учения о трансцендентальной медитации), который начал возрождать Аюрведу в начале 80-х гг XX в. Махариши Аюрведа – это система медицинской профилактики и заботы о здоровье человека.

Три доши – Вата, Питта и Капха

Древняя Аюрведа рассматривала людей с точки зрения классификации их на 5 телесных типов в зависимости от доминирующего в их конституции элемента. Но так как Эфир по сути инертен, а Земля – твердое основание для всего сущего, эти два элемента считаются большей частью пассивными.

Активными, подвижными, изменяющимися элементами являются Воздух, Огонь и Вода.

В Аюрведе эти три активных элемента объединяются в принцип трех дош.

Вата представляет Воздух и Эфир; Питта – Огонь и Воду; Капха – Воду и Землю.

Вата, Питта и Капха – это фундаментальные понятия Аюрведы. Концепцию человеческой природы в зависимости от преобладания желчи, крови или слизи, которую мы находим в европейской медицине прошлого, можно рассматривать, скорее всего, как один из многих плодов Аюрведы.

В момент зачатия комбинация и пропорции Ваты, Питты и Капхи определяются генетикой, характером питания, образом жизни и эмоциональным состоянием родителей. Лишь немногие счастливицы рождаются со сбалансированной конституцией, где все три доши равны по количеству и качеству. Эти люди одарены хорошим здоровьем и отличным пищеварением. Однако у большинства людей преобладают одна или две доши и, чтобы достичь оптимального здоровья, им нужно вести подходящий образ жизни и соответственно питаться.

Типы тела

Разобравшись, к какому типу конституции вы относитесь, вы можете предпринять определенные шаги в восстановлении или улучшении здоровья.

Вата-конституция

Вате присущ вяжущий вкус, по свойствам она сухая, легкая, холодная, грубая, подвижная и ясная.

Отличительные особенности людей Вата-конституции:

- Сухие кожа, волосы, губы, язык; сухой толстый кишечник с тенденцией к запорам; хриплый голос.
- Легкие мышцы, кости, тонкое телосложение; непродолжительный, поверхностный сон; худоба.
- Холодные руки, стопы, плохая циркуляция крови; не выносит холода и любит тепло; ригидность мышц.
- Шершавая, грубая, потрескавшаяся кожа, ровные ногти, волосы, зубы; хруст в суставах.

- Страх, тревога, неуверенность; «гусиная кожа», эпизодические подергивания мышц, легкий тремор; хрупкое телосложение.
- Быстро ходит и говорит, любит делать несколько вещей одновременно, беспокойные глаза, брови, руки и ноги, неустойчивые суставы, видит много снов, любит путешествовать, но не остается подолгу на одном месте; изменчивое настроение, шаткие религиозные убеждения.
- Способности к ясновидению; мгновенно понимает и тут же забывает; ясный открытый ум, часто испытывает чувства пустоты и одиночества.
- Ощущение сухости и першения в горле; часто возникает икота, отрыжка; любит маслянистые, густые супы; жаждет сладких, кислых, соленых вкусовых ощущений.

Питта-конституция

Питта горячая, острая, легкая, маслянистая, текучая, стремящаяся распространиться. Она обладает кислым, горьким, едким вкусом и резким неприятным запахом. Питта ассоциируется с красным и желтым цветом.

Отличительные особенности Питта-конституции:

- Сильный пищеварительный огонь; хороший аппетит; температура тела несколько выше нормы; не выносит жару; седые волосы с высоко расположенной границей волосяной части головы или лысиной; мягкие коричневые волосы на теле и лице.
- Острые зубы, пронизательные глаза, заостренные нос и подбородок, сердцевидная форма лица; хорошие процессы всасывания и пищеварения; цепкая память, сообразительность; непереносимость тяжелой работы; раздражительность.
- Легкое/среднее телосложение; непереносимость яркого света; светлая красивая кожа, блестящие глаза.
- Мягкие жирные кожа, волосы, кал; не любят жирной жареной пищи (которая может вызвать головную боль).
- Жидкий, неоформленный стул; мягкие изящные мышцы; повышенное выделение мочи, пота и количество потребляемой воды.

- Возбужденная питта проявляется в виде сыпи, акнэ, воспаления по всему телу или в пределах пораженных участков; люди питта-типа стремятся к тому, чтобы их известность распространилась на всю страну.
- Повышенная кислотность желудочного сока, кислотная рН; чувствительные зубы, повышенное слюноотделение.
- Горький вкус во рту, тошнота, рвота; отвращение к горькому вкусу; цинизм.
- Изжога, характерные ощущения жжения в общем; сильные чувства ненависти и гнева.
- Неряшливый запах из-под мышек, изо рта, от подошв ног.
- Краснеющие при волнении кожа, щеки, глаза, нос; красный цвет возбуждает питту.
- Желтоватые белки глаз, кожа, моча и кал; предрасположенность к желтухе; избыточное образование желчи, желтый цвет увеличивает питту.

Капха-конституция

Вода и Земля придают Капхе тяжелые, медленные, прохладные, жирные, влажные, гладкие, плотные, мягкие, вязкие и мутные свойства. Она белая по цвету и сладкая и соленая на вкус.

Отличительные особенности Капха-конституции:

- Тяжелые кости, мышцы, крупное телосложение; тенденция к лишнему весу; приземленность; глубокий низкий тембр голоса.
- Медленная походка и манера разговора; медленные процессы пищеварения и обмен веществ; замедленность движений и жестикуляции.
- Холодная липкая кожа; стабильный аппетит и потребность в воде при замедленных процессах обмена веществ и пищеварения; частые повторные простудные заболевания, заложенность дыхательных путей и кашель; тяга к сладостям.
- Жирная кожа, волосы и кал; хорошо «смазанные», подвижные суставы и другие органы.
- Явления застоя, заложенности в грудной клетке, синусах, горле и голове.
- Гладкая кожа; ровный спокойный характер; гладкие очертания тела.

- Плотные прослойки жира; толстая кожа, волосы, ногти, плотный кал; полные, округлые части тела.
- Мягкая привлекательная внешность; любовь, заботливость, сострадание и доброта.
- Любят посидеть, ничего не делая, поспать.
- Вязкие, клейкие, связывающие свойства делают органы и суставы крепкими, компактными; любят объятия; крепко привязываются в любовных и других отношениях.
- В ранние утренние часы неясность и затуманенность ума; часто нуждаются в кофе как стимуляторе, чтобы начать день.
- Анаболическое действие сладкого вкуса стимулирует образование спермы и количество сперматозоидов, сильное сексуальное влечение и желание иметь детей; при расстройствах Капхи может иметь место патологическая тяга к сладкому.
- Хорошее усвоение, рост, энергия; поддерживает космос; при неправильном функционировании может возникнуть патологическая тяга к соленому, задержке воды в организме.

Шесть вкусов в Аюрведическом питании

Вкус, или раса, – это ключ к пониманию Аюрведического питания. Зная свойства того или иного вкуса, можно на практике выявить лечебные свойства пищи, необходимые для вашей конституции.

Вкусом называется ощущение, которое испытывают люди, когда определенный вид пищи или специи находится у них во рту. Это ощущение называется вкусом, а то, как он отражается на всем теле, называется расой. Есть еще одно понятие – вирья, – этим словом обозначают эффект, который определенный вкус оказывает на пищеварение. Продукты, имеющие горячую вирью, обычно улучшают пищеварение, тогда как пища, имеющая холодную вирью, – замедляет его.

Каждый из шести вкусов, определяемых Аюрведой, имеет свои особые качества, или гуны. Вкус может быть легким или тяжелым, влажным или сухим. Эти качества каждого вкуса определяют его действие на наш организм. Легкий вкус, как правило, легче переваривается и усваивается, в то время как тот, что с аюрведической точки зрения считается тяжелым, требует больше энергии на переваривание. Влажный вкус оказывает на тело

увлажняющий эффект. А сухой, особенно в избытке, может вызвать обезвоживание.

Различные аспекты шести вкусов можно представить в виде таблицы.

Характеристика вкусов в аюрведическом питании

| Вкус | Элементы | Характеристики | Уравновешивает | В избытке усиливает |
|---------|----------------|---------------------------|----------------|---------------------|
| Сладкий | Земля и Вода | Тяжелый, влажный холодный | Вата и Питта | Капха |
| Кислый | Земля и Огонь | Тяжелый, влажный теплый | Вата | Питта и Капха |
| Соленый | Вода и Огонь | Тяжелый, влажный теплый | Вата | Питта и Капха |
| Острый | Огонь и Воздух | Легкий, сухой, горячий | Капха | Питта и Вата |
| Горький | Воздух и Эфир | Легкий, сухой, холодный | Капха и Питта | Вата |
| Вязучий | Воздух и Эфир | Легкий, сухой, холодный | Питта и Капха | Вата |

Сладкий вкус

Сладкий вкус состоит из элементов земли и воды и имеет холодную вирью. Это значит, что он слегка затормаживает пищеварение, приостанавливает его. Сладкая пища, как правило, тяжелая и влажная, а это значит, что все сладкое – сахар, сладости, конфеты, печенья, а также мороженое, – если злоупотреблять им, увеличит тяжесть, влажность и вес нашего тела. Многие из нас уже успели в этом убедиться на своем собственном опыте.

Однако в умеренном количестве сладкий вкус очень полезен. Поскольку это основной вкус, который присутствует в человеческом теле (все мышечные ткани которого имеют сладкий вкус), он способствует росту всех органов тела.

Сладкий вкус в умеренных количествах увеличивает продолжительность жизни, питает все органы чувств и ум, а также дает силу и улучшает цвет лица. Он нейтрализует действие ядовитых веществ и токсинов в организме, избавляет от жажды и изжоги, а также улучшает рост кожных тканей и волос.

Помимо этого сладкий вкус полезен для голоса и повышает общий тонус организма. Известно также, что сладкий вкус обладает успокаивающим действием. Так, стакан любого напитка (а лучше всего молока) с 1 ст. ложкой сахара, выпитый перед сном, снимет дневной стресс и напряжение, расслабит тело и ум.

Сладкий вкус питает нервные клетки тела, способствуя их регенерации, поэтому он рекомендуется в период выздоровления после тяжелой болезни, а также после приступов и потери сознания.

Сладкий вкус особенно подходит для восстановления нервной и умственной энергии Ваты. Сладкое «утихомиривает» Вату, как бы разбавляя ее элементами Земли и Воды. То же самое относится к Питте. Капхе, однако, не следует увлекаться сладким, поскольку холодности, влажности и тяжести у нее и так предостаточно. В противном случае Капху ожидают негативные последствия: в лучшем случае – вялость и инерция, в худшем – полнота, депрессия и диабет.

Традиционные сладкие специи: миндаль, фенхель, кунжут, гвоздика, корица, кардамон.

Кислый вкус

Кислый вкус состоит из элементов земли и огня. Благодаря горячему свойству огня вирья кислого вкуса – горячая. Кислый вкус стимулирует пищеварение и оказывает слегка согревающий эффект на тело. Но у того, кто страдает язвой желудка, этот согревающий эффект вызывает не самые приятные ощущения. Другими характеристиками кислого вкуса являются тяжесть и влажность. Теплота, влажность и тяжесть кислого вкуса очень полезны для Ваты. Питта, однако, может извлечь из кислого вкуса больше вреда, чем пользы, поскольку он может создать у Питты избыток огня. Избыток кислого вкуса может также плохо сказаться на Капхе, увеличив ее тяжесть и влажность. Питте и Капхе лучше всего употреблять кислый вкус в сочетании с другими вкусами. Ватам, обычно имеющим очень чувствительный пищеварительный тракт, рекомендуется немного кислого вкуса перед едой в виде кусочка лимона или кислой приправы.

Что касается действия кислого вкуса на эмоциональном и умственном уровне, то небольшое количество кислого вкуса несет в себе освежающее чувство реализма. Кислый вкус будит, бодрит ум, возвращая его к ощущению реальности. Избыток кислого, в свою очередь, может разжечь в нас зависть, злость или пессимизм. Поэтому опять же необходим баланс. Небольшое количество кислого вкуса может пробудить и освежить сознание и стимулировать пищеварение, в то время как избыток может провоцировать в человеке неожиданную злость и раздражение.

Традиционные примеры кислых продуктов: лимон, кислые фрукты и цитрусовые, виноград, винегреты и маринады. Среди специй кислым вкусом обладают амчур (порошок манго) и тамаринд.

Соленый вкус

Огонь и вода – элементы, составляющие соленый вкус. Огонь сообщает соленому вкусу нагревающий пищеварительный эффект (вирья). Подобно сладкому и кислому вкусам, соленый вкус также до определенной степени обладает влажностью и тяжестью. Соленый вкус способствует задержанию жидкости в организме.

В силу своих горячих свойств соленый вкус слегка усиливает пищеварение и разжигает агни. Он полезен для Ваты, поскольку согревает и увлажняет. Эффекты соленого вкуса на ум и чувства очень многообразны. Небольшое количество соленого вкуса уравнивает ум и придает уверенность. Чрезмерное увлечение соленым имеет несколько последствий. В некоторых случаях это проявляется в виде повышенной умственной активности, создания в уме планов и схем, постоянных расчетов. В других это может вызвать сильную тягу к наслаждению чувств. Эти две тенденции могут объединиться в человеке, который находит огромное наслаждение в том, чтобы быть «правым» в любых обстоятельствах. Пристрастие к картофельным или кукурузным чипсам – хороший физический пример этого эффекта. Если вы начали есть их, часто бывает очень трудно остановиться.

В основном соль имеет не растительное, а минеральное происхождение. Традиционные соленые продукты включают соль, морские водоросли, соленые орехи, чипсы и т. п. Консервированные продукты обычно содержат очень много соли.

Острый вкус

Острый вкус состоит из элементов Воздуха и Огня. Это самый горячий из всех вкусов и лучший стимулятор пищеварения. Острый вкус легкий и сухой. Его эффект на тело – согревающий, облегчающий и высушивающий. По этой причине он очень полезен для Капхи, поскольку согревает ее и высушивает ее излишнюю влагу, уменьшая при этом массивность тела. Небольшое количество острого вкуса полезно и для Ваты, особенно в сочетании с другими менее сухими вкусами. Однако много острой пищи может плохо сказаться на Вате, поскольку ее легкость и сухость могут увеличиться и стать причиной излишней подвижности и обезвоживания (примеры: дизентерия, сухость во рту, сухость кожи). Немного острого вкуса, уравновешенного

сладким, кислым и соленым, – идеальное сочетание для Ваты. Такое сочетание можно часто найти в рецептах индийских Карри. Его можно добиться, используя различные специи. Питте нужно употреблять острое только в сочетании с другими вкусами или вовсе от него отказаться.

Влияние острого вкуса на сознание и чувства можно определить как «пробуждение к активному действию». С медицинской точки зрения острый вкус рассасывает кровяные сгустки в сосудах и прочищает их, улучшая циркуляцию крови, что ведет к повышению жизнедеятельности организма и бодрости всех его органов. В умеренном количестве острый вкус бодрит тело и согревает его. Он также проясняет ум, очищая ткани головного мозга. В избытке, однако, острый вкус возбуждает чувство гнева, агрессивность и упрямство.

Примеры острых продуктов – перец (чили), лук, чеснок, острые специи.

Типичные специи с острым вкусом: асафетида, черный и красный перец, кардамон, корица, гвоздика, кориандр, кумин, чеснок, имбирь, горчичные зерна.

Горький вкус

Хотя этот вкус не слишком приятен для языка, именно он позволяет (дает языку способность) воспринимать все остальные вкусы. Горький вкус состоит из элементов воздуха и эфира. Это самый легкий и самый охлаждающий из всех вкусов. Он также имеет качество сухости. Пронизывающий холод – самый подходящий образ для того, чтобы описать действие горького вкуса на организм.

Горький вкус прекрасно оттеняет тяжесть и влажность соленого, кислого и сладкого вкусов и этим очень полезен для Капхи. Листовые овощи с темными листьями – хороший пример горькой пищи. Они помогают облегчить и разнообразить еду, а также снабжают тело большим запасом витамина А, железа, кальция, магния и других питательных веществ. Будучи холодным, легким и сухим, горький вкус в особенности полезен Питте. Это одно из лучших средств привести в норму расстройство пищеварительной системы Питты. Но Вате, как вы, вероятно, уже догадались, много горького вкуса может только повредить. Что касается эффекта горького вкуса (в умеренном количестве) на сознание, то он проявляется в прояснении ума и развитии способности ясновидения. Интересно отметить, что во многих культурах горькие травы издавна использовались в окултистской практике и для астральных путешествий. Горький вкус также может стимулировать в

нас чувство легкого неудовлетворения собой, что, вероятнее всего, подтолкнет реальнее отнестись к жизни и начать прилагать усилия. В большом количестве горький вкус может вызвать холодное чувство тщетности надежд и желаний или тоску.

С медицинской точки зрения горький вкус чрезвычайно полезен: он очищает кишечный тракт и убивает кишечных паразитов, а также способствует перевариванию токсинов и их выводу из организма в виде жира, лимфы, пота, мочи и кала. Он придает упругость коже и мышцам и обладает противовоспалительным действием (в частности, снижает высокую температуру). Кроме этого горький вкус утоляет жажду, выводит из обморочного состояния, а при наружном применении успокаивает боль после ожога, зуд и раздражение на коже. Он очищает кровь и ткани тела и помогает уменьшить опухоль.

Горький вкус очень часто встречается в растениях и травах.

Традиционные специи с горьким вкусом: шамбала, зерна горчицы, шафран, кориандр.

Вяжущий вкус

Воздух и Земля, соединяясь, образуют шестой вкус – вяжущий. Он обладает охлаждающим эффектом (вирья), но не таким резким, как горький вкус. По природе он слегка легкий и сухой.

Являясь нежным охлаждающим вкусом, он уравнивает внутренний жар Питты. Его легкость и сухость помогают сбалансировать Капху. Но Вате вяжущий вкус совершенно не подходит, потому что, как и горький, вяжущий вкус увеличивает холодность и сухость Ваты. Вяжущий вкус способствует сокращению кровяных сосудов пищеварительных органов и тем самым затрудняет их работу. В умственном и эмоциональном плане вяжущий вкус (в умеренном количестве) развивает аскетичный, прямолинейный взгляд на жизнь, неприязнь к сентиментальности и склонность к реализму. В больших количествах (на что не очень легко решиться) вяжущая пища может вызвать нигилистическое умонастроение или разочарование жизнью. Небольшое количество вяжущей пищи рекомендуется тем, кто не может прийти в себя после события, вызвавшего бурю эмоций (в хорошем смысле). Вяжущий вкус слегка «подсушит» вашу эмоциональность и вернет вас на землю.

Свойства вяжущего вкуса широко используются в медицине. Он полезен при заболевании суставов, излечивает понос. При наружном применении

заживляет раны на теле, останавливает кровь и предотвращает воспаление. Рекомендуется при обильном потоотделении.

Продуктов, имеющих вяжущий вкус, совсем немного. Среди них неспелые овощи (особенно неспелые бананы), а также гранаты, клюква и некоторые сорта яблок. Во многих продуктах вяжущий вкус является вторичным. Так во многих зерновых, бобовых и овощах сладкий вкус доминирует, а вяжущий является вторичным. По этой причине бобовые особенно полезны для Питты, поскольку оказывают на нее двойной охлаждающий эффект.

Среди специй вяжущий вкус присутствует в корице, горчичных зернах, куркуме и некоторых пряных травах.

Правила рационального питания, предписываемые аюрведой

Безусловно, нет необходимости придерживаться строгого вегетарианства, как это делают монахи в буддийских монастырях. Но если вы решите полностью перейти на аюрведический рацион, от мяса придется отказаться.

Для очищения организма от шлаков можно соблюдать посты или придерживаться методики разгрузочных дней. Ешьте столько, сколько вам нужно, чтобы чувствовать себя сытым, – полученная энергия пойдет на освоение медитации, успокоение сознания, улучшение здоровья.

Придерживайтесь принципа естественного питания. Не переедайте и не терпите голод. Возможно, занятия медитацией помогут вам нормализовать вес. Медитация пополнит ваше тело энергией, и, возможно, ваш аппетит по отношению к особо сладким или жирным блюдам снизится. Человека вялого, у которого никогда нет аппетита, медитация «пробудит» к жизни, и аппетит появится.

Человек, практикующий медитацию, должен избегать алкоголя.

Пейте чистую воду тогда, когда испытываете в ней потребность. Ваш организм подскажет вам, сколько жидкости вам требуется и в какое время.

Продукты должны усваиваться полностью, приносить пользу организму, давать ему достаточно жизненных сил и энергии. Кроме того, рациональное питание не дает возможности шлакам засорять организм, прочищаются энергетические каналы, все системы начинают функционировать нормально, наступает излечение от многих болезней, особенно желудочно-кишечного тракта, почечных, болезней печени.

Питание, способствующее снижению уровня холестерина в крови и выводящее его излишки, необходимо людям, страдающим атеросклерозом, излишним весом, болезнями эндокринной системы.

Возможно, поначалу вам покажется скудным набор продуктов, из которого создается рацион медитирующего. Однако свежие овощи и фрукты, соки, цельные крупы всех видов, орехи и сухофрукты, натуральные приправы, небольшое количество молочных продуктов прекрасно сочетаются, и из них можно приготовить огромное количество питательных, вкусных, легких блюд.

Все блюда должны готовиться на один раз, не нужно готовить надолго, замораживать и разогревать пищу. Это не только разрушает содержащиеся в ней питательные вещества, но и лишает ее энергии, необходимой организму на клеточном уровне.

Овощи являются ценным источником витаминов, минералов и ферментов. Содержащаяся в овощах клетчатка насыщает нас, наполняет силой и не способствует увеличению массы тела. Постарайтесь употреблять в пищу овощи, выращенные в открытом грунте. Наполненные теплом и энергией солнца, они дарят силу и очень полезны. Овощи из теплиц напоминают тюремных заключенных – вялые, бледные, худосочные, они не обладают запахами и вкусом солнечных овощей.

Не жарьте овощи длительное время, готовьте в минимальном количестве воды, минимально солите. Чем меньше вы режете овощи и чем меньше они соприкасаются с ножом, тем больше полезных веществ, в том числе витаминов, в них остается.

Лучше всего готовить из овощей салаты, рецептов которых существует огромное количество. Салаты можно, пожалуй, делать из всего, что попадет под руку: моркови, редиса, картофеля, петрушки, шпината, сладкого перца, помидоров и т. д.

Откажитесь от такого привычного русскому желудку продукта, как майонез. Заправляйте салаты растительным или оливковым маслом; если используете сметану, кладите ее как можно меньше, чтобы не заглушать вкус овощей. Добавляйте в салаты сок лимона – он придает блюду пикантный вкус и способствует пищеварению.

К гарнирам из риса и тушеных овощей подавайте собственноручно приготовленные соусы. Процесс готовки займет немного времени, а ваш

организм будет избавлен от сомнительного удовольствия поглощать напичканные красителями и консервантами промышленно изготовленные соусы.

Используйте специи: кардамон, корицу, куркуму, мускатный орех, шафран, хрен.

Следует по возможности избегать консервированных продуктов, в которых содержатся различные вещества для усиления вкуса, ароматизаторы, идентичные натуральным, и используются другие уловки пищевой промышленности. Все эти вещества по большей части не выводятся из организма, оседая в печени и почках и отравляя его изнутри.

Супы также следует готовить только на один день, поэтому откажитесь от использования в готовке больших кастрюль. Не нужно обжаривать овощи перед тем, как положить их в воду, – сохраните их питательную ценность. От крепких мясных костных бульонов также придется отказаться. Варите супы на воде или на вторичном бульоне. Кладите зелень перед самым концом варки супа, чтобы витамины и минералы не разрушились под действием высокой температуры.

Используйте для готовки свежие яйца.

Если сможете, откажитесь от кофе – вашего привычного утреннего напитка. Замените его зеленым чаем – в нем и кофеина больше, и он будет оказывать на вас то же тонизирующее действие. Употребление зеленого чая поможет вам избежать многих заболеваний, в том числе злокачественных опухолей.

Травяные чай и бальзамы, свежие фруктовые и овощные соки, морсы, обезжиренное (или соевое) молоко и чистая вода – вот напитки, которые смогут не только утолить вашу жажду, но и вывести из организма отходы метаболизма, радионуклиды, очистят каждую его клеточку.

Аюрведическая традиция не рекомендует употреблять молоко с другими продуктами, особенно с кислым или соленым вкусом. Его нужно пить только кипяченым и горячим, добавляя специи (или сахар, банан).

Пища не должна быть слишком горячей или холодной – это вредно для слизистой желудка, и, как любая крайность, резкий перепад температуры нарушает внутреннюю гармонию человека. Приступайте к трапезе в хорошем настроении, настроившись на вкусную пищу и приятную беседу за столом.

Главный прием пищи должен включать все шесть аюрведических вкусов пищи каждый день: сначала употребляются те, которые усваиваются долго, затем более легкие. Такой шестистадийный обед восстанавливает баланс в организме. Сначала едят мучное или тяжелое сладкое (сладкую вермишель с изюмом или хлеб с маслом). Затем сырые овощи (салат из мелко натертых овощей, заправленный сметаной или оливковым маслом, с лимонным соком и специями). После этого наступает черед бобовых. Это может быть суп из чечевицы или вареная фасоль (горох). Добавляются приготовленные овощи (тушеные или жареные), затем очередь риса и других круп с маслом, специями и соусами. В последнюю очередь едят фрукты, пьют сок, компот, чай со специями.

Ниже приводятся рецепты аюрведической кухни. Они просты в приготовлении, дарят энергию и здоровье.

Рецепты аюрведической кухни

Салаты

Салат из морской капусты

150 г отварной морской капусты, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 яблоко, зеленый лук, 25 г растительного масла.

Сырую морковь натрите на терке, яблоко и огурец нарежьте ломтиками, добавьте морскую капусту, заправьте маслом и украсьте зеленым луком.

Салат из сельдерея

Один корень сельдерея средней величины, 2 яблока, петрушка, 2–3 ст. ложки растительного масла, горсть измельченных грецких орехов, 1/4 ч. ложки черного перца.

Корень сельдерея и яблоки натрите на терке, заправьте маслом и орехами, добавьте специи, украсьте петрушкой.

Картофельный салат

8 стаканов нарезанного на кубики картофеля, 4 стакана воды, 3 стакана йогурта без крахмала, 1 стакан лимонного сока, 1/2 дес. ложки растительного масла, 3/4 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка семян укропа, 1/2 ч. ложки соли, 3 ч. ложки сахара.

Тушите картофель, пока он не станет мягким. Следите за тем, чтобы он не начал разваливаться. Затем поставьте остывать. Смешайте оставшиеся компоненты – йогурт, лимонный сок, специи, соль и сахар. Добавьте их в картофель и перемешайте.

Салат из шпината

8 стаканов свежего шпината, 4 стакана йогурта без крахмала, 1 ч. ложка семян кумина, просушенного на сковороде и размолотого, 1/4 ч. ложки черного перца, 1 ч. ложка соли.

Тщательно промойте шпинат. Бланшируйте его, т. е. подержите в горячей воде не дольше 1 мин, слейте воду. Крупно нарежьте обработанные листья шпината. Смешайте вместе оставшиеся компоненты. Добавьте в шпинат и осторожно размешайте.

Салат из огурцов с мятой и клубникой

2 больших огурца, 1 пол-литровая банка вымытой клубники, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1/4 стакана тонко нарезанной свежей мяты, 1 щепоть молотого красного перца, 2 ст. ложки растительного масла.

Очистите огурцы и разрежьте их сначала поперек на 2 или 3 части, а затем каждый кусок – вдоль на 4 части. Расположите эти клинья узором на большом сервировочном блюде. Удалите с ягод клубники плодоножку с сердцевинкой. Для этого возьмитесь за венчик плодоножки и, поворачивая, выдерните. Разрежьте каждую ягоду пополам от основания до верхушки. Красивым узором расположите между огуречными клиньями. Смешайте лимонный и апельсиновый соки, добавьте мяту, перец, растительное масло и взбивайте, пока смесь не превратится в эмульсию. Вылейте заправку на салат перед самой подачей.

Салат из бананов и граната

1 гранат средней величины, 2 спелых банана средней величины, 2 ст. ложки свежего лимонного сока, 1 ст. ложка фруктового сахара, 1/4 ч. ложки соли.

Разрежьте гранат на четвертинки и скрутите каждый кусочек, чтобы расшатать зерна. Осторожно потряхивая и выскребая, извлекайте зерна и ссыпайте на сервировочное блюдо. Затем аккуратно соберите их горкой посередине. Очистите бананы и нарежьте их по диагонали на ломтики

толщиной 6 мм. Разложите бананы вокруг гранатовой горки. Сбрызните все лимонным соком, посыпьте сахаром, солью и сразу подавайте.

Супы

Овощной суп

5 картофелин, 1 кг капусты, 300 г моркови, 50 г топленого масла, 2–3 лавровых листа, 1/3 ч. ложки семян тмина, 1/3 ч. ложки кориандра, 1/4 ч. ложки красного молотого перца, соль, 1/2 ч. ложки корицы, сок одного лимона.

Почистите и нарежьте овощи. Нагрейте масло и обжаривайте специи в течение 10 с, добавьте морковь, обжаривайте еще в течение 5 мин, добавьте картофель и капусту. Влейте немного воды, закройте крышкой и тушите до полной готовности. Попробуйте использовать любое сочетание овощей. Когда овощи будут готовы, добавьте сметану, зелень и сок одного лимона.

Суп рисовый с овощами

1 ст. ложка риса, 2 картофелины, корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 свежих помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль, 1/4 ч. ложки черного перца, 1/2 ч. ложки куркумы, лавровый лист, зелень петрушки.

Рис опустите в холодную воду и варите до полуготовности. Картофель нарежьте мелкой соломкой и присоедините к рису. Корень петрушки нарежьте соломкой, лук – кольцами, морковь натрите на терке и быстро обжарьте в растительном масле. Помидоры нарежьте дольками, чуть обжарьте. Овощи опустите в кастрюлю с рисом и картофелем, добавьте соль, пряности и подержите на огне до готовности. Добавьте специи и мелко нарезанную зелень и снимите суп с плиты.

Помидоры, фаршированные баклажанами

6–8 помидоров, 3–4 баклажана, 1 головка репчатого лука, 2 сырых яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сыра, соль, перец, зелень петрушки или укропа, 1/4 ч. ложки молотого красного перца, 1/2 ч. ложки куркумы.

Срежьте верхнюю часть помидоров со стороны плодоножки, выньте мякоть, посолите и поперчите их. Баклажаны очистите, мелко порубите, смешайте с мякотью помидоров и обжарьте в масле, добавив чеснок, яйца, соль и перец. Полученной массой наполните помидоры. Каждый помидор сверху посыпьте сыром, накройте срезанной верхушкой и сбрызните

растительным маслом. Выложите помидоры на противень и запекайте в духовке. Готовые помидоры украсьте зеленью. Их можно подавать горячими или в качестве холодной закуски.

Овощи, жаренные в тесте

150 г нутовой (или гороховой) муки, 1 ст. ложка семян калинджи, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1/4 ч. ложки молотого красного перца, 2 ч. ложки молотого кориандра, 2 ч. ложки молотого кумина, 1/2 ч. ложки куркумы, соль, 1/2 ч. ложки пищевой соды, 250 мл воды, 600 г нарезанных овощей, топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре.

Просейте нутовую муку в большую миску и добавьте пряности, соль и соду. Медленно вливайте холодную воду и взбивайте венчиком, пока не получится однородное тесто, достаточно густое, чтобы оно обволакивало обмакиваемые в него овощи. Нарезьте все овощи заранее. Баклажаны, кабачки, картофель, тыкву, морковь нарежьте ломтиками или мелкими кубиками, а цветную капусту и брокколи разделите на соцветия. Кочешки брюссельской капусты, спаржу, сложенные листья шпината можно использовать целиком. Крупные соцветия цветной капусты, может быть, придется обварить кипятком.

Поставьте растительное масло на средний огонь. Масло должно быть нагрето до такой температуры, чтобы капля теста в нем сразу всплывала и шипела. Положите в тесто горсть нарезанных овощей. Постарайтесь, чтобы они были покрыты тестом равномерно. Каждый вид овощей надо жарить отдельно. Вынимайте кусочки овощей из теста один за другим и кладите их в горячее масло так, чтобы покрыть всю его поверхность. Жарьте несколько минут, пока овощи не зарумянятся и не станут хрустящими. Выньте и дайте маслу стечь. Жареные овощи можно подавать отдельно или как одно из блюд праздничного меню.

Перец, фаршированный овощами

1 кг сладкого перца, 500 г моркови, 300 г репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, 1/2 стакана томатного сока, зелень петрушки или укропа.

Очистите перец от плодоножки и семян. Морковь, петрушку и сельдерей нарежьте мелкими кубиками, слегка обжарьте и соедините с пассированным луком. Добавьте соль, перец, плотно нафаршируйте овощной смесью стручки

перца и уложите их в сотейник. Залейте томатным соком и поставьте в духовку на 30 мин. Готовый перец перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Сладкий рис

50 г продолговатого белого риса, 100 г воды, 200 г молока пополам со сливками, 100 г сахара, 10 семян кардамона.

Замочите рис на 4–5 ч в воде. Доведите молоко и сливки до кипения, следя за тем, чтобы они не подгорели, мешая для этого деревянной ложкой. Когда молоко закипит, добавьте рис, воду и кардамон, а затем доведите снова до кипения на медленном огне. Варите, помешивая, 15 мин. Смесь загустеет, и рис растворится в молоке, приобретя цвет спелого персика. Затем добавьте сахар и хорошо размешайте его. Поместите рис в холодильник и остудите, удалив предварительно кардамон.

Яблочный соус

2 кг яблок, 1/2 чашки воды, 25 г растительного масла, 2 ч. ложки молотого красного перца, 1 ч. ложка мускатного ореха, 1/4 ч. ложки гвоздики, 1 ч. ложка куркумы, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка корицы, 6 чашек сахарного песка.

Вымойте яблоки, очистите их от кожуры и удалите сердцевину, отмерьте специи. Варите яблоки до готовности. Снимите крышку и выпарьте остатки воды. В глубокой сковороде разогрейте масло и сделайте массалу. Тут же добавьте все специи. Помешайте; добавьте яблоки и оставьте вариться на сильном огне, чтобы выпарились излишки жидкости. Добавьте сахар, смесь должна загустеть как джем. Снимите с огня. Подавайте холодным.

Массала делается так: подогрейте 1 ст. ложку топленого масла. Добавьте 1 ч. ложку цельного (или молотого) тмина. Пожарьте тмин и 1 ч. ложку размельченного (или молотого) красного перца. Готовьте, пока не подрумянится.

Такой соус лучше подавать к неострым блюдам: рису, гречневой каше, овощному рагу и т. д.

Напитки

Русский чай

1 лимон, 2 апельсина, 4 чашки воды, 2 ст. ложки целой гвоздики, 1/2 ст. ложки молотой корицы, 1/2 ст. ложки молотого имбиря, 1/4 ст. ложки куркумы, 1 1/2 чашки изюма, 4 ст. ложки сахарного песка.

Выжмите лимон и 1 1/2 апельсина. Смешайте, доведите до кипения и оставьте на 5 мин. Не следует процеживать напиток. Нарежьте оставшиеся 1/2 апельсина очень тонкими ломтиками. Подавайте чай с изюмом и ломтиками апельсина.

Мятный чай со льдом

4 чашки воды, 4 ст. ложки сухих листьев мяты, 3 ст. ложки сахарного песка, лед.

Доведите воду до кипения, добавьте в нее мяту и сахар. Настаивайте 15 мин. Отожмите и удалите листья. Полностью охладите напиток. Перед подачей можно добавить лед.

Апельсиновый сок

6 апельсинов, 1/2 чашки холодной воды, 2 1/2 ст. ложки сахарного песка, 1 1/2 чашки горячей воды, лед.

Выжмите сок из апельсинов. Растворите сахар в горячей воде. Смешайте апельсиновый сок, остуженный сахарный сироп, холодную воду и лед. (Если апельсиновый сок вы готовите с помощью соковыжималки, не добавляйте воду или сахар.)

Ароматный напиток из роз

1 1/2 стакана свежих слегка утрамбованных лепестков роз, 3/4 стакана кипятка, 1/4 ч. ложки семян кардамона, 3/4 стакана сахара или меда, 1/4 стакана процеженного свежего лимонного сока, 2/3 стакана гранатового сока, 5 стаканов холодной воды.

Раздавите розовые лепестки в ступке пестиком. Переложите в большую миску и залейте кипятком. Затем перелейте в металлический сосуд и добавьте семена кардамона. Пусть настаиваются 8 ч или в течение ночи. Процедите розово-кардамоновую воду через проложенное марлей сито в миску и добавьте сахар или мед. Чтобы сахар или мед быстрее растворились, заполните таз горячей водой и опустите в нее миску. Когда сахар полностью растворится, выньте миску из горячей воды и профильтруйте снова. Затем охладите до комнатной температуры. Соедините все ингредиенты в кувшине

и хорошо перемешайте. Подавайте в заполненных наполовину бокалах, добавив раскрошенный лед.

Условия здоровья и счастья

Любое недомогание мы чувствуем сразу. Иногда, кажется, нет видимых поводов для беспокойства, но ничего не получается – дела не спорятся, все валится из рук. В таком случае говорят: «У меня больше нет сил».

Когда мы хотим подбодрить другого человека, то убеждаем его: «Ничего, соберись, все будет в порядке, ну, давай веселее, энергичнее». Под порядком в этом случае подразумевается та гармония, к которой стремится каждый человек, а под энергией – это запас жизненных сил, внутренней ци, подкрепляемой и извне.

Джордж Озава выделил несколько качеств здорового, гармонично живущего человека. Вот самые важные:

1. Отсутствие усталости. Она приводит к заболеваниям и податливости стрессам. Мы чувствуем неуверенность в решении стоящих перед нами задач. Но нужно быть более решительным, активным. Трудности – повод показать запас своей энергии, наделяющей нас такой мощью, что мы можем устранить любые препятствия и поставить перед собой новую цель.

Однако важно сочетать активный образ жизни с умением отстраняться, медитировать и правильным питанием.

2. Аппетит. Часто даже самое изысканное блюдо человек ест безо всякого удовольствия. Он утрачивает способность радоваться и простой пище. Перестает благодарить небеса за посланный ему дар жизни и хлеб насущный. Утрачивается и сексуальная радость. Восстановить позитивное восприятие мира непросто, но возможно. Помощь в этом тоже дана нам свыше: йога, цигун, макробиотика – способы получения такой поддержки.

3. Хороший сон. Одна из самых серьезных проблем нашего времени – бессонница. Многие люди плохо и беспокойно спят, жалуются, что по утрам встают на работу неотдохнувшими. Ночью им снятся тревожные сны.

Важно научиться расслаблению, для этого существуют разработанные практики йоги и цигун. Не стоит плотно есть на ночь, как бы вам этого ни хотелось. Разумеется, расстройство сна объясняется целым комплексом причин, однако не последняя из них – нарушающая баланс инь—ян еда. Так что необходимо переходить на здоровое питание.

4. Прекрасная память. Сколько людей думают, будто память с возрастом неизбежно становится все хуже и хуже. И машут рукой, не стремясь воспротивиться этому. Ухудшение памяти происходит от «засорения» нашего организма – избыточной информацией, эмоциями, шлаками, оттягивающими внимание мозга на постоянные сбои в работе внутренних органов. Вместе с тем тренировка памяти, освобождение организма от вредных веществ, освобождение каналов для прохождения ци позволят улучшить память.

5. Спокойствие и радость. Здоровый человек не знает перепадов настроения, к миру и людям всегда относится с радостью. Он испытывает счастье от того, что живет, видит восход и начало нового дня, солнечный свет и лунную ночь. Он в малом отыскивает величие огромного мира. Им движет любовь, которая заполняет сердце. Ум его чист и открыт постижению высочайших тайн. Что можно сказать о таком человеке: он счастлив и счастьем своим одаривает других. Закон его жизни – любовь и справедливость. Он открыт энергии, и та оберегает его, делает сильнее, выносливее, умнее.

Разве не о такой жизни мечтает каждый из нас?! Разве не этого он просит у Творца?!

Путей обретения счастья немало. Помните только, что все они ведут к самосовершенствованию и достижению гармонии.

Заключение

Вы познакомились с методиками здорового питания. Каждая из них поможет вам увеличить жизненную энергию организма и повысить его выносливость, покончить с болезнями желудка, суставов, сосудов и других органов, снизить вес и прекрасно себя чувствовать. Вы забудете о возрасте и получите возможность осуществить многие из своих планов. Для этого у вас есть знания, и дело теперь только за вашим желанием по-настоящему изменить свою жизнь.

Вам не потребуются ни дорогостоящие лекарства, ни консультации врачей, необходимо лишь пересмотреть отношение к еде и привычный режим питания. И со временем, питаясь по-новому, вы заметите, что чем чище и совершеннее становится ваше тело, тем больше меняется и ваше сознание. Ведь, как говорили древние, в здоровом теле – здоровый дух. Вы приобретете оптимизм, уверенность и веру в себя.

Итак, вперед – к новой здоровой жизни!

Список литературы

Брэгг П. Чудо голодания. СПб.: Невский проспект, 2005.

Все диеты в одной книге. М.: Эксмо, 2005.

Гладышева В. Как я похудела по Монтиньяку. М.: Феникс, 2004.

Гогулан М. Ф. Законы здоровья. М.: Советский спорт, 2003.

И-Шен. Медитации для здоровья. Начинаем с нуля. СПб.: Вектор, 2006.

Монтиньяк М. Секреты питания Монтиньяка. Для всех, особенно для женщин. М.: Оникс, 1999.

Ниши К. Золотые правила здоровья. М.: Астрель; АСТ, 2004.

Ниши К. Японское чудо-питание. СПб.: Питер, 2003.

Шелтон Г. Голодание и здоровье. М.: Грэгори-Пэйдж, 1998.