

Еда против стресса

рацион для активной жизни



кладовая  здоровья

Еда против стресса

рацион для активной жизни

УДК 613.2
ББК 51.230
Л 64

ВНИМАНИЕ! Информация, предлагаемая в книге, не может заменить рекомендации специалистов и профессиональное лечение. Беременным женщинам, кормящим матерям и всем, кому необходимо придерживаться особой диеты, перед применением рецептов желательно проконсультироваться с врачом.

*Защиту интеллектуальной собственности и прав издательской группы «Амфора»
осуществляет юридическая компания «Усков и Партнеры»*



Лифляндский В.

Л 64 Еда против стресса / Владислав Лифляндский. — СПб. : Амфора. ТИД Амфора, 2012. — 48 с. : ил. — (Серия «Кладовая здоровья»).

ISBN 978-5-367-02192-9

Автор книги объясняет, что нужно делать для того, чтобы обезопасить организм от разрушающего действия стресса, и как добиться такого состояния организма, при котором он находился бы в постоянной боевой готовности.

УДК 613.2
ББК 51.230

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4		
ПОНЯТИЕ «СТРЕСС»	5	ПИТАНИЕ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ, ПРОВОЦИРУЕМЫХ СТРЕССОМ	
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ СТРЕССА	10	Питание против гипертонии	28
ПИТАНИЕ ПРОТИВ СТРЕССА	13	Питание против рака	29
Белки против стресса	13	Питание против избыточного веса	29
Жиры против стресса	14	Питание против диабета	31
Углеводы против стресса	15		
Витамины и минералы против стресса	17		
Голодание и разгрузка против стресса	25		
Питание перед стрессовой ситуацией	27		
		МЕНЮ ПРОТИВ СТРЕССА	33
		Завтрак	34
		2-й завтрак	34
		Обед	38
		Полдник	38
		Ужин	44
		Перед сном	47

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство активных людей считает, что занятий спортом — зарядка утром, три раза в неделю фитнес, один-два раза бассейн — достаточно для профилактики стресса. Однако это глубокое заблуждение, так как для снятия стресса необходима физическая активность сразу после его возникновения, только тогда нейтрализуются биохимические и нервные нарушения в организме: увидел тигра — беги... Если этого не происходит, то вредные изменения накапливаются и со временем оказывают свое действие, хотя, конечно, физическая активность несколько уменьшит и отодвинет негативные последствия хронического стресса.

Многие люди для снятия сиюминутного стресса закуривают, некоторые выпивают рюмочку, кто-то даже пробует легкие наркотики. И действительно, на какое-то время стресс заглушается, уходит вглубь, но не ликвидируются его последствия, разрушающие организм. К тому же очень часто развивается пристрастие к табаку, алкоголю или наркотикам, что постепенно будет способствовать гораздо более быстрому разрушению организма, чем сам стресс. Что предпринять, чтобы стресс не оказывал своего разрушающего действия,

как добиться такого состояния организма, чтобы он постоянно находился в повышенной боевой готовности против стресса? Только с помощью очень грамотного подхода к питанию, разумного применения витаминно-минеральных препаратов и регулярной тренировки защитных противострессовых возможностей организма всеми доступными средствами — закаливание, умеренные физнагрузки, психотренинг... Именно комплексный подход даст положительный эффект, причем любые мероприятия без разумного питания будут малоэффективными. Кроме того, в связи с тем, что стресс может провоцировать многие заболевания, антистрессовое питание должно быть направлено на предупреждение и артериальной гипертензии, и рака, и ожирения, и сахарного диабета 2-го типа, и многих других болезней.



понятие «стресс»

Стрессом является все, что требует напряжения организма. Само слово «стресс» переводится с английского как «напряжение». Причем стресс не только психическое и эмоциональное напряжение, как думают многие.

Стресс — это и физическое напряжение, когда мы бегаем, поднимаем тяжести, подвергаемся воздействию холода или жары, и экологическое «напряжение», когда на наш организм воздействуют выхлопные газы автомобилей, вредные выбросы предприятий. Стрессом является и напряжение наших защитных сил и иммунитета при инфекционных заболеваниях и многое другое. Таким образом, стресс в том или ином виде сопутствует нам всегда, однако его влияние на организм зависит от многих факторов.

Краткий и не очень сильный стресс, тренирующий организм и адаптирующий его к последующим стрессам, часто более интенсивным, чрезвычайно необходим для любого человека. Однако затянувшийся или очень сильный опасен, и с ним надо бороться всеми имеющимися у нас средствами. Такой стресс в медицине часто именуют *ди-стрессом*, что в переводе с английского означает «горе, несчастье, недомогание, истощение». К счастью, постоянно действующие стрессы довольно редки,



чаще тот или иной стресс оказывает влияние прерывисто. Например, неприятности на работе или очень интенсивная работа, когда стресс действует 7–8 часов, тогда после работы у человека есть возможность забыть о нем, а организму — избавиться от его вредного воздействия. Однако полное восстановление возможно, когда у организма будет достаточно резервов, в том числе пищевых. Иначе наряду с истощением резервов постепенно разовьется так называемая послестрессовая депрессия, выйти из которой без консультации врача и лекарств, им назначенных, вряд ли удастся.

Стресс вызывает не только депрессию, но является еще и фактором риска многих, в том числе очень тяжелых, заболеваний, на первом месте среди которых стоит артериальная гипертония. Причем стресс повышает риск возникновения гипертонии больше, чем такие классические факторы, как злоупотребление алкоголем и ожирение. На втором месте среди заболеваний, провоцируемых стрессом, стоят онкологические — стресс не только существенно увеличивает риск заболеть раком, но, по последним данным, ускоряет развитие метастазов, делая заболевание неоперабельным и фатальным. На третье место можно поставить ожирение и сахарный диабет 2-го типа — эти два заболевания тесно связаны как между собой, так и с гипертонией.

Особенно опасен хронический стресс, обусловленный длительным действием психологических, или социальных, или экологических факторов: он способствует накоплению неблагоприятных изменений и возникновению сначала нарушений со стороны многих органов, а потом и заболеваний. Появляется повышенная утомляемость, усталость и раздражительность, плохой сон, ухудшение памяти, головные боли, боли в животе, изжога, тошнота, дисбактериоз, плохое настроение, переходящее в глубокую депрессию. Может развиваться как истощение при нарушении аппетита, так и ожирение при «заедании» стресса. Возникновение многих заболеваний напрямую или косвенно связано с хроническим стрессом, поэтому фраза «Все болезни от нервов!» на самом деле означает, что «Все болезни от стресса!». Вот только примерный перечень болезней помимо уже приведенных:

- инсульт, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (стресс не является причиной язвенной болезни, но, сужая сосуды и нарушая кровообращение, создает удобные условия для размножения микробов, вызывающих язву)
- синдром раздраженного кишечника, колиты, нарушения пищеварения, запоры
- болезни щитовидной железы

- острые респираторные вирусные инфекции
- синдром хронической усталости
- обострение бронхиальной астмы
- выпадение волос
- дерматиты, экзема, герпес, бородавки
- болезнь Альцгеймера
- эректильная дисфункция у мужчин, ослабление полового влечения у женщин
- ухудшение мужской репродуктивной функции
- усиление предменструального синдрома
- мастопатия
- поздний токсикоз беременности

Для того чтобы понять, каким образом обычная еда может предупредить неблагоприятные последствия стресса, надо немного углубиться в физиологию и биохимию процесса. Только зная, какие изменения происходят в организме при стрессе, и особенно при его длительном, хроническом воздействии, можно подобрать антистрессовый рацион питания.

Реакция организма на стресс является непроизвольной и зависит от состояния так называемой вегетативной нервной системы, состоящей из двух отделов — симпатического и парасимпатического. Симпатическая нервная система повышает частоту сердечных сокращений



**НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ
УРОВНЕ СТРЕСС
СОПРОВОЖДАЕТСЯ:**

- расширением сосудов сердца, мышц конечностей и мозга, ответственных за активные действия во время стресса
- сужением кровеносных сосудов, не участвующих в стрессорной реакции (кожи, пищеварительного тракта, почек и мочевыводящей системы), что призвано уменьшить возможную кровопотерю, сопровождающую стресс
- повышением артериального давления в связи с учащением работы сердца
- угнетением процессов пищеварения, в том числе выделения пищеварительных ферментов, всасывания, дефекации, мешающих «бежать или догонять», что высвобождает больше энергии для мышц и головного мозга
- снижением иммунитета, умственной и физической работоспособности
- усилением потоотделения для охлаждения тела

и дыхания, а парасимпатическая снижает; симпатическая сужает кровеносные сосуды, парасимпатическая расширяет и так далее.

В нормальных условиях преобладает деятельность парасимпатической системы, которая способствует активному протеканию процессов пищеварения, деятельности мочевыводящей системы, уравниванию нервных процессов, спокойному ритму сердца и дыхания, быстрому засыпанию. При любом стрессе резко реагирует и начинает преобладать симпатическая нервная система. Организм быстро подготавливает все свои системы и органы к адекватному ответу на стресс и другим возможным его последствиям.

В обычных условиях, как только воздействие стресса закончится, управление работой организма снова берет на себя парасимпатическая нервная система, возвращая все нарушенные показатели в норму. Медиатором парасимпатической системы является ацетилхолин, который образуется в организме из пищевого вещества холина. Однако если организм тотчас же не отреагировал на стресс интенсивной физической нагрузкой, то восстановление несколько затягивается, в крови остается большое количество неизрасходованных глюкозы и жирных кислот, что приводит к их откладыванию в виде жира на стенках сосудов и на животе и бедрах, а повышенная свертываемость крови — к образованию тромбов в сосудах. Одновременно образуется много различных недоокисленных продуктов обмена веществ, для нейтрализации которых требуется повышенное количество антиоксидантов. Кроме того, резкая мобилизация всех сил организма приводит к выраженному снижению иммунитета и защитных сил, интенсивному расходованию запасов большинства витаминов, особенно витамина С, и некоторых минералов, особенно магния.

В период после стресса происходит восстановление израсходованных энергетических и других ресурсов, в том числе и за счет полноценного питания, богатого полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для синтеза биологически активных веществ, полноценными белками для синтеза потраченных гормонов, ферментов и иммунных клеток, а также антиоксидантами. С помощью специального питания можно существенно ускорить этот процесс.

Способны корректировать стрессовые реакции и синтезируемые внутри организма вещества, в том числе эндорфины и энкефалины, а также серотонин, запасы которых при стрессе истощаются, что является одной из причин послестрессовой депрессии. Эти вещества обладают способностью снимать болевые ощущения, улучшать настроение и сон. Имеется множество простых способов восстановления и приумножения запасов серотонина и эндорфинов в организме, и один из них — определенная пища.

Однако нитриты и улучшители вкуса колбасных изделий, консерванты и красители напитков оказывают на организм стрессорное воздействие. Стрессом является и недостаток питательных веществ, поскольку нехватка их негативным образом сказывается на зависимых от них ферментативных процессах.

НА БИОХИМИЧЕСКОМ УРОВНЕ СТРЕСС СОПРОВОЖДАЕТСЯ:

- выбросом в кровь медиаторов (посредников), обеспечивающих передачу сигнала в симпатической нервной системе — адреналина и норадреналина, которые вызывают повышение тонуса сосудов и артериального давления
- увеличением выработки гормона коры надпочечников кортизола, который стабилизирует клеточные мембраны и различными путями способствует повышению уровня глюкозы и жирных кислот в крови, необходимых для энергетического обеспечения работающих мышц
- усилением свертываемости крови
- повышенным расходом пищевых и биологически активных веществ
- истощением функции антиоксидантной системы
- выбросом в кровь эндорфинов, которые снижают уровень восприятия боли



программа питания для предупреждения вредного влияния стресса

Не следует ожидать мгновенного эффекта от использования этой программы питания — процесс перестройки обмена веществ довольно длительный.

Обычно изменения в питании становятся заметны через 3–4 недели, особенно это касается гиповитаминозов, избыточного веса и других явных нарушений. Однако стабильные изменения на молекулярном уровне происходят гораздо позже, через 3–6 месяцев, а максимальная защита от стресса сформируется к концу первого года, и вам останется только ее и дальше поддерживать соответствующим противострессовым питанием. Отдаленный эффект такого питания, выражающийся в предупреждении сцепленных со стрессом заболеваний, скажется еще позже. Через 2–3 года, а может быть, 5–6 лет вы случайно заметите, что большинство ваших сверстников уже имеют повышенное артериальное давление, избыточный вес, язвенную болезнь желудка или гастрит и многие другие болячки, которых у вас и в помине нет. Ну а самое главное — увеличение продолжительности жизни — вы прочувствуете, присутствуя на свадьбах ваших правнуков!

ШАГ ПЕРВЫЙ. ИЗМЕНИТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Питаться надо не реже 5 раз в день. Прием пищи сам по себе снижает действие стресса, потому что организм начинает переключаться на парасимпатическую систему, когда расширяются спазмированные сосуды большинства органов, особенно желудка, выделяется желудочный сок и так далее. Поэтому надо обязательно находить время даже для перекусов, а тем более для основных приемов пищи. Перед едой следует расслабиться, отбросив все заботы хотя бы на некоторое время.

ШАГ ВТОРОЙ. ИЗМЕНИТЕ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Исключите из рациона:

- кулинарные и кондитерские жиры, твердые маргарины, богатые трансизомерами жирных кислот, а также продукты, их содержащие, — картофельные чипсы, крекеры, шоколадные пасты, крема из растительных сливок

и вафли, конфеты, торты и пирожные на их основе

- колбасные изделия с нитритами и улучшителями вкуса
- напитки типа фанты, кока-колы, содержащие фосфорную кислоту, которая выводит кальций и магний из организма
- напитки с большим количеством кофеина — кофе, энергетические напитки, — который увеличивает выработку адреналина, усугубляя стресс

Отдавайте предпочтение свежим и свежемороженым овощам, фруктам и ягодам, сухофруктам и орехам, нежирным кисломолочным продуктам, хлебобулочным изделиям с отрубями и цельнозерновым. Старайтесь использовать пряности и приправы, так как любая невкусная и однообразная пища угнетающе влияет на нашу психику и настроение.

ШАГ ТРЕТИЙ

Начинайте каждое утро с зарядки, контрастного душа и энергетического завтрака (см. «Завтрак»). Пейте чай, лучше черный, полезное действие которого не исчерпывается повышением тонуса организма, укреплением стенок кровеносных сосудов и нормализацией артериального давления. Открытый недавно в чае L-теанин начинает оказывать антистрессовое влияние примерно через 90 минут и действует около 5 часов.



ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

В течение рабочего дня должно быть не менее двух противострессовых приемов пищи (см. «2-й завтрак», «Обед» и «Полдник»).

ШАГ ПЯТЫЙ

После ужина, богатого антистрессовыми компонентами (см. «Ужин»), посвятите час прогулке на свежем воздухе в хорошем темпе (5–6 км/ч) без остановок. На ночь выпейте стакан любого нежирного кисломолочного напитка, а при плохом засыпании — настой из успокаивающих трав: мяты, мелиссы, пустырника, валерианы и других.

ШАГ ШЕСТОЙ

Один из выходных дней недели должен быть голодным на воде, или разгрузочным, или разгрузка по схеме голодание—

разгрузка—голодание—разгрузка (см. «Голодание и разгрузка против стресса»).

ШАГ СЕДЬМОЙ

Если завтра экзамен или важная встреча и тому подобное, воспользуйтесь рекомендациями раздела «Питание перед стрессовой ситуацией».

ШАГ ВОСЬМОЙ

Используйте рекомендации по здоровому питанию, способствующему профилактике заболеваний (см. «Питание против болезней, провоцируемых стрессом»).

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Для тех, у кого уже есть заболевания, надо усилить лечение с помощью рекомендаций, предлагаемых в разделе «Питание против болезней, провоцируемых стрессом».



питание против стресса

Дефицит белков, жиров и углеводов, а не только витаминов и минералов, является стрессом для организма и, естественно, усугубляет влияние других стрессорных факторов. Поэтому питание против стресса не должно приводить к похудению при нормальной массе тела, недопустимы никакие длительные ограничительные диеты, даже при ожирении желательнее обойтись двумя-тремя разгрузочными днями в неделю, — только максимально разнообразное и достаточное по калорийности питание.

БЕЛКИ ПРОТИВ СТРЕССА

Адреналин, основной гормон мозгового вещества надпочечников, синтезируется в организме из аминокислоты тирозина, которая при хроническом стрессе расходуется в больших количествах на пополнение запасов адреналина. Тирозина много в икре, сыре, твороге, грецких орехах и фундуке, в бобовых. Однако, будучи заменимой аминокислотой, тирозин может синтезироваться из аминокислоты незаменимой — фенилаланина, высоким содержанием которой отличаются икра, соя и другие бобовые, твердые сыры, мясо, птица, яйца, рыба, морепродукты, творог, семечки подсолнечника и орехи.

Аминокислоты триптофан, из которой в организме образуется серотонин — гормон счастья, тоже надо бы побольше для нейтрализации вредного влияния стресса. Триптофан, кстати, и сам

по себе оказывает антидепрессантное действие, повышает сопротивляемость стрессам, а совместно с биотином (витамином Н), витаминами В₁ и В₆ способствует расслаблению и хорошему сну. Особенно много триптофана содержится в твердых сырах, брынзе и сое; поменьше в других бобовых, орехах и семечках, а также твороге, мясе, птице, яйцах, рыбе, икре, морепродуктах, белых грибах.

Холин, необходимый для синтеза ацетилхолина, являющегося антагонистом адреналина, образуется в организме из аминокислоты метионина. Входя в состав нервной и мозговой ткани, холин влияет на деятельность нервной системы.

Из аминокислот лизина и метионина при участии витаминов В₁, В₂, С и железа в организме образуется карнитин, входящий почти во все антистрессовые биологически активные добавки

(БАД), а также в БАД для снижения массы тела. И если метионина больше всего в таких молочных продуктах, как творог и сыр, то на первом месте по содержанию лизина стоят мясо кроликов и поросят, икра, соя и другие бобовые. Также довольно много обеих аминокислот в мясе, рыбе, яйцах, некоторых крупах.

Что касается карнитина, то он очищает кровь от стрессорного избытка жирных кислот. Содержится в основном в рыбе, нежирном мясе, птице и молоке, а также в пивных дрожжах.

Таким образом, организм как для лечения стресса, так и для его профилактики нуждается в повышенном количестве белка, составной частью которого являются перечисленные аминокислоты. Как было отмечено учеными, при стрессе теряется большое количество азота, лежащего в основе белка, поэтому хроническое недоедание и изнуряющие диеты совершенно противопоказаны при стрессе.

ЖИРЫ ПРОТИВ СТРЕССА

Ирландские ученые в 2011 году пришли к выводу, что высокое содержание жира в рационе питания оказывает антистрессовое действие. Однако они не указывают, какого жира. Вместе с тем американские диетологи предупреждают от избытка жиров животного происхождения, настаивая на пре-

имущественном использовании растительных масел и жира рыб. Как для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так и для поддержания организма во время стресса необходимы полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6 и омега-9, которыми, наряду с растительными маслами, богаты соя, орехи, семечки, жирная морская рыба, оливки. Причем, по некоторым данным, жирная рыба снижает концентрацию в крови гормона стресса — кортизола.

Чрезвычайно полезны в борьбе со стрессом и вызываемыми им нарушениями жироподобные вещества — лецитин, кефалины, сфингомиелин и другие. Наиболее важным является лецитин, в составе которого имеется витаминподобное вещество холин. Лецитин обладает противовосклеротическими свойствами, участвует в поддержании иммунитета и переваривании пищи. Лецитином очень богаты яйца, особенно желток, печень, икра, мясо кролика, сельдь жирная, нерафинированные растительные масла, меньше его в мясе животных и птиц, бобовых, овсяной крупе, жирном твороге, сметане, семечках подсолнечника и орехах.

Как бы вас ни пугали холестерином, не бойтесь: он необходим для синтеза «солнечного» витамина D, желчных кислот и, что самое главное в борьбе против стресса, для синтеза гормонов половых желез и коры надпочечников.

Поэтому исключать из питания молочные продукты средней жирности, масло сливочное и многие другие полностью не следует, да и 10–15 граммов в день хорошего свиного сала никому не повредит.

Что же касается опасности трансизомеров жирных кислот и продуктов с ними, то смотрите «Шаг второй» и не используйте эти продукты.

УГЛЕВОДЫ ПРОТИВ СТРЕССА

Углеводы — самый антистрессовый компонент из пищевых веществ. Попадая в организм, они через инсулиновый механизм запускают цепочку

химических реакций, в результате чего в мозг попадает повышенная доза аминокислоты триптофана, которая превращается в серотонин, улучшающий настроение. Люди, пытающиеся снять напряжение пирожными, вероятно, инстинктивно стремятся запустить именно этот процесс.

Однако не все углеводы действуют одинаково. Фрукты, например, не дают такого эффекта: фруктоза высвобождает инсулин слишком медленно и не может запустить механизм, приводящий к впрыску триптофана в мозг. И жиры замедляют усвоение углеводов, поэтому, чтобы увеличить количество серотонина, нужно



поглощать углеводы в чистом виде и на пустой желудок.

В диетологии даже используется шуточный термин «макаронный синдром» для обозначения комплекса симптомов: чувства блаженного успокоения, вялости и сонливости на фоне снижения уровня стресса — при употреблении макарон в качестве самостоятельного блюда. Источником сложных углеводов также являются картофель, все крупы, хлебобулочные изделия из ржаной муки и из муки грубого помола.

У фруктов, ягод и овощей имеются свои конкретные задачи в антистрессовом меню (см. «Витамины и минералы против стресса»). Эти плоды отличаются низкой калорийностью за счет малого содержания жира, большого коли-

чества воды и пищевых волокон. Хотя есть и довольно калорийные — оливки, авокадо, бананы и сухофрукты.

Высокая ценность большинства овощей и плодов связана с наличием пищевых волокон, по содержанию которых лидируют сухофрукты, малина, облепиха, клубника, гранаты, черноплодная рябина, капуста, особенно брюссельская, морковь, свекла, брюква, репа, баклажаны, тыква, корень сельдерея и петрушки. Другие, хотя и содержат несколько меньше пищевых волокон, могут являться существенным их источником в связи с высоким уровнем употребления — яблоки, сливы, абрикосы и прочие. Пищевые волокна, придавая объемность принимаемой пище и ощущение сытости,



позволяют снять чувство голода, не перегружая организм лишними калориями, что очень важно для профилактики ожирения при «заедании» стресса (см. «Питание против избыточного веса»). Поэтому сырые овощи и плоды обязательно включайте во все приемы пищи, а особенно на 2-й завтрак и полдник.

Пищевые волокна, способствуя связыванию избытка холестерина и нормализации состава кишечной микрофлоры, предупреждают развитие таких стрессогенных заболеваний и нарушений, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, синдром раздраженного кишечника, дисбактериоз и многих других.

Овощи и плоды являются источником органических кислот, ферментов, дубильных веществ, фитонцидов. Они стимулируют выделение пищеварительных соков и усиливают аппетит, что немало важно при формировании рациона питания при стрессе, когда часто бывает нарушен аппетит, особенно утром после сна.

Кстати, не хуже макарон снимает стресс и качественный шоколад (не менее 70% какао) за счет целого комплекса антистрессовых компонентов: углеводов, триптофана, флавоноидов, теобромина и многих других.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ПРОТИВ СТРЕССА

В связи с тем, что гормоны стресса синтезируются в надпочечниках, надпочечники довольно быстро истощаются, хотя выполняют огромное число жизненно важных функций. Для поддержки их деятельности организму необходимо достаточное количество витаминов С, В₃, флавоноидов, калия и магния, цинка и кобальта. Для борьбы с последствиями повседневного стресса следует каждый день включать в рацион достаточное количество содержащих эти витамины и минеральные вещества продуктов.

Витамином С богаты многие овощи и плоды — шиповник, актинидия, черная смородина, облепиха, апельсины, клубника, болгарский перец, все виды капусты, черемша, укроп, петрушка.



Каротин, предшественник витамина А, содержится в шиповнике, абрикосах, облепихе, терне, черноплодной рябине, хурме, моркови, петрушке, сельдерее, шпинате, щавеле, помидорах.

Флавоноиды, ранее называвшиеся «витамином Р», в большом количестве находятся в репчатом луке, особенно красном, капусте, помидорах, сельдерее, сладком перце, петрушке, салате, тимьяне, апельсинах, грейпфрутах, лимонах, черной смородине, черноплодной рябине, шиповнике, айве, темных сортах винограда. Они оказывают выраженное антиоксидантное действие, очищая организм от образующихся при стрессе окисленных соединений.

Витамина В₃ больше всего содержится в печени, мясе, яйцах, бобовых, цветной капусте, пастернаке, семенах кунжута, семечках подсолнечника, в цельном зерне.

Магний, наверное, самый важный минерал против стресса, который понижает возбудимость нервной системы, участвует в процессах углеводного и фосфорного обменов, а также в реакциях иммунитета, влияя на процессы биосинтеза белка; оказывает антиспастическое и сосудорасширяющее действие, стимулирует перистальтику кишечника и желчевыделение. Недостаток магния приводит к быстрой утомляемости, частым головным болям, трудностям с концентрацией внимания, бессоннице, утренней усталости. Дефициту магния часто сопутствует повышение свертываемости крови, обусловленное относительным избытком кальция. Много магния содержится в какао и лесных орехах, поэтому шоколад с орехами является одним из лучших продуктов против стресса. Однако главный источник



магния — все-таки крупы, особенно гречневая и овсяная, бобовые, особенно соя, а также хлебобулочные изделия и морская капуста.

Цинк, находящийся на втором месте среди антистрессовых минералов, в составе множества ферментов участвует практически во всех обменных процессах организма, необходим для развития половых желез и мозга, поддержания нормального состояния кожи, обеспечивает устойчивость к стрессам и простудным заболеваниям. Цинку свойственна немалая антиоксидантная активность, поскольку он входит в состав фермента, препятствующего образованию агрессивно активных форм кис-

лорода. Цинк стимулирует процессы сперматогенеза, угнетение которых вызывает стресс. Токсикозы беременных, нарушения менструального цикла, тяжелое протекание климакса и многие другие женские беды во многом связаны именно с дефицитом цинка. Цинком богаты в основном мясо животных и птиц, субпродукты, сыры, рыба, яйца. По зарубежным данным, больше всего цинка содержат устрицы и креветки. Из растительных продуктов довольно много цинка в бобовых, особенно в фасоли и горохе, овсяных хлопьях и толокне, орехах, семечках подсолнечника и особенно тыквы, пшеничных отрубях и хлебе из цельного зерна. Овощи и плоды



бедны цинком, так что у вегетарианцев риск его дефицита.

Калий, оказывая мочегонное действие, способствует снижению артериального давления, участвует в регуляции сердечного ритма и нервной проводимости. Гормон стресса способствует выведению калия из организма. Уменьшение содержания калия в крови приводит к мышечной слабости, апатии, сонливости, потере аппетита, запорам, аритмии и другим нарушениям, имеющим место и при стрессе. Хорошим источником калия являются абрикосы, ананасы, бананы, кизил, персики, шелковица, черная смородина, апельсины, виноград, вишня, грейпфруты, крыжовник, малина, слива, терн, хурма, яблоки, картофель, шпинат, щавель.

Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, надпочечников и регуляции активности адреналина, кроветворения, оказывает сосудорасширяющее, понижающее давление и иммуностимулирующее действие; предупреждает дегенеративные изменения нервной системы. Соли кобальта самостоятельно принимать не следует, так как очень велика опасность передозировки. Достаточно грамотно составить рацион питания, используя рекомендованные продукты. Много кобальта содержится в икре минтая, кальмарах, рыбе, бобовых, печени животных и кур, несколько меньше в мясе животных, овощах и плодах.

Витамин Е, наряду с антиоксидантными свойствами, влияет на функцию половых



и других эндокринных желез, защищая производимые ими гормоны от чрезмерного окисления. Он стимулирует деятельность мышц, способствуя переходу избытка глюкозы в гликоген, способствует усвоению жиров и витаминов А и D, снижает вязкость крови, в комплексе с витамином С отодвигает время развития старческого слабоумия. Дефицит витамина Е является одним из факторов развития атеросклероза, но избыток его атеросклероз не предупреждает, то есть нужна норма. Основными пищевыми источниками служат растительные масла, особенно облепиховое. Семена косточковых плодов, орехи и семечки также богаты витамином Е. Кроме того, его довольно много в зерновых и бобовых.

Селен — одно из самых мощных антиоксидантных средств, наиболее активно снижающих количество чрезвычайно агрессивных продуктов окисления жирных кислот, плохо расходуемых при отсутствии двигательной реакции на стресс. Он также стимулирует иммунитет, предупреждает развитие многих видов рака, противодействуя генетическим нарушениям хромосомного аппарата. Богаты селеном рыба, особенно сельдь, крабы, омары, лангусты, креветки, кальмары, свиные и говяжьи почки, печень и сердце, яйца, пшеничные отруби, проросшие зерна пшеницы, кукуруза, помидоры, грибы, чеснок.

Дрожжи, особенно пивные, считаются наилучшим источником селена, поскольку он находится в легкоусвояемой и биологически активной форме.

Медь необходима для дыхательной и нервной систем, наряду с железом участвует в синтезе эритроцитов, входит в состав множества ферментов, в том числе антиоксидантных. Недостаток меди может сопровождаться анемией, выпадением волос, сыпью, утомляемостью, повышением уровня холестерина, частыми инфекциями, астенией и депрессией. Много меди в печени животных и рыб, кальмарах, бобовых, шоколаде, крупах гречневой и овсяной. Овощи и плоды, а также молоко содержат мало меди.

Фолиевая кислота необходима для нормальной деятельности кроветворной и пищеварительной систем, участвует в синтезе аминокислот, медиаторов нервной системы, в обмене холина, в продуцировании новых клеток кожи и других органов, а также удалении избытка жира из печени. Недавно доказано снижение риска развития атеросклероза с помощью фолиевой кислоты, витаминов B₆ и B₁₂, препятствующих образованию атеросклеротических бляшек в сосудах. Фолиевой кислоты больше всего в петрушке, шпинате, салате, хрене, черемше, сое, фасоли; много в арбузах, баклажанах, гранатах, дыне, зеленом горошке, землянике, клубнике,

кабачках, всех видах капусты, зеленом луке и порее, орехах, пастернаке, персиках, сладком перце, помидорах, свекле, сельдерее, тыкве, укропе, крупах и хлебобулочных изделиях. Высокий уровень фолиевой кислоты содержится в печени животных и трески, в почках, а также в твороге, особенно нежирном, сыре, икре и яичном желтке.

Холин образуется в организме из аминокислоты метионина, но в недостаточном количестве, поэтому он должен присутствовать в рационе питания. Наряду с участием в образовании ацетилхолина он способствует кроветворению, положительно влияет на сопротивляемость организма инфекциям, а также улучшает концентрацию внимания, запоминание и воспроизведение информации, повышает настроение и способствует устранению эмоциональной неустойчивости, раздражительности и апатии, активи-

зирует умственную деятельность. Его недостаток может приводить к повышению содержания холестерина в крови, избыточной массе тела, гипертонии, атеросклерозу, диабету, экземе — таким же нарушениям, как и стресс. Большое количество его содержится в субпродуктах, яйцах (особенно желтке), сое; несколько меньше — в мясе животных и птиц, зерновых и молочных продуктах. Практически отсутствует в большинстве овощей, ягод и фруктов.

Холин участвует в обмене углеводов, способствуя окислению продуктов их распада, аминокислот, в образовании полиненасыщенных жирных кислот, необходим для нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, нормализует кислотность желудочного сока, двигательную функцию желудка и кишечника, повышает сопротивляемость организма инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды. При его дефиците ухудшается память, появляются неуверенность в себе, депрессия, постоянная усталость и забывчивость, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли, бессонница, умственная и физическая утомляемость, запоры, похудение и другие характерные для стресса симптомы. Наиболее богаты холином дрожжи, особенно пивные, хлебобу-



лочные изделия из муки грубого помола, крупы, особенно гречневая, овсяная и пшеничная, бобовые, орехи, печень и другие субпродукты. Высоким его содержанием отличаются свинина и телятина. Довольно много его в артишоках, цветной капусте, картофеле, спарже, шпинате, моркови, баклажанах, батате, брюкве, инжире, сливах.

Витамин В₂ участвует в окислительно-восстановительных процессах, обеспечении нормального зрения, состояния нервной системы, кожи и слизистых пищеварительного тракта. Недостаток его сопровождается нарушениями пищеварения, кожных покровов, усилением стрессорных влияний на организм, асте-

нией. Его важнейшие пищевые источники — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая и овсяная крупы, хлеб.

Витамин В₆ улучшает использование организмом ненасыщенных жирных кислот, благотворно влияет на нервную систему и обладает иммуностимулирующим действием. Этим витамином богаты цельные крупы, в особенности гречневая, мясо, рыба, субпродукты, яичные желтки, дрожжи, орехи и семечки, бобовые, картофель. Довольно много его в ананасах, бананах, батате, брюкве, инжире, капусте брюссельской, краснокочанной и брокколи.



Витамин В₁₂ необходим для нормального кроветворения, использования организмом аминокислот и фолиевой кислоты, образования холина. Он стимулирует рост, благоприятно влияет на жировой обмен в печени, состояние нервной системы. При его дефиците наблюдается анемия, сопровождающаяся нарушениями со стороны нервной системы, слабостью, повышенной утомляемостью, головными болями... Основным источником служат печень, почки, мясо, некоторые виды рыб, яичный желток, сыр, морепродукты.

Кальций также необходим при стрессе, поскольку гормон стресса может приводить к вымыванию кальция из костей, то есть остеопорозу. Кальций участвует

в передаче нервных импульсов мышцам, снижает повышенную возбудимость нервной системы, противодействуя стрессу, участвует в деятельности иммунной системы. Больше всего кальция содержится в молоке и молочных продуктах, особенно в сырах, а также в сое и других бобовых, петрушке, укропе, хрене, зеленом и репчатом луке, грецких орехах, изюме, шпинате, салате. В мясе и мясопродуктах кальция всего 10–15 мг%, а в рыбе в 4–5 раз больше.

Витамин D повышает всасывание кальция из пищи кишечником, способствует усвоению его организмом и отложению в костях. Очень велико его содержание в печени палтуса, почти в 100 раз меньше



в печени трески и в жирной сельди, еще меньше в скумбрии, яичном желтке, сливочном масле, говяжьей печени, треске, молоке.

ГОЛОДАНИЕ И РАЗГРУЗКА ПРОТИВ СТРЕССА

Официальная медицина практически не использует длительное голодание для лечения болезней. Во-первых, лечебный эффект зачастую бывает преходящим, и заболевание возвращается в еще более тяжелом виде. Во-вторых, даже при правильно проведенном голодании возникают различные осложнения, иногда смертельные случаи. Развивающийся дефицит витаминов и минералов, особенно калия и магния, может спровоцировать так называемый «голодный» инфаркт миокарда. Не все хорошо переносят голодание как психологически, так и физиологически: известны случаи пищевого маразма. Повышение содержания мочевой кислоты в крови и моче может вызвать обострение подагры и образование камней в почках, а отсутствие питания для полезных бактерий кишечника — привести к их гибели и развитию дисбактериоза.

Однако короткие голодания или недоедания в течение 24–36 часов раз в неделю являются для организма легким стрессом, который чрезвычайно полезен для улучшения тренированности организма к более сильным стрессам.

После такого голодания или разгрузки улучшается переваривание, всасывание и усвоение биологически активных веществ из пищи, что также немало важно для противостояния стрессу всю последующую неделю.

Голодание для организма сходно с бегом, поскольку при этих процессах происходит выделение эндорфинов, которые оказывают слабое наркотическое и противоболевое действие, улучшают настроение, вызывая чувство спокойной радости, уравновешенности, гармонии с природой. Оно становится гораздо действеннее при еженедельном применении для постепенной адаптации к голоду всего организма. Но еще более эффективно совместное поочередное использование голодания и бега.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Гормон грелин, отвечающий за чувство голода, как оказалось, обладает также выраженными свойствами антидепрессанта. Чем больше грелина, тем лучше настроение.

Голодать нетрудно: на завтрак — вода, на обед — вода, на ужин — вода. Воду, не менее 1,5 литра в сутки, можно пить любую, а также использовать отвары из трав. При голодании важны свежий воздух — чем больше, тем лучше — и хорошая физическая нагрузка — ходьба на свежем воздухе (2–3 часа) вдали от мест приготовления и приема пищи.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ**Рисово-компотный день:**

6 раз по стакану сладкого компота, 2 раза вместе со сладкой рисовой кашей, сваренной на воде без соли, 1,5 кг свежих или 240 г сухих фруктов, 50 г риса, 60 г сахарного песка.

Яблочный день:

5 раз в день по 300 г спелых сырых или печеных яблок, всего 1,5 кг.

Арбузный день:

по 300–400 г мякоти арбуза
5 раз в день, всего 1,5–2 кг.

Огуречный день:

по 300 г свежих огурцов без соли
5 раз в день, всего 1,5 кг.

Молочный день:

по 200–250 г молока, кефира, простокваши пониженной жирности 6 раз в день, всего 1,2–1,5 л.

Соковый день:

1,2–1,5 л сока фруктов и/или ягод на 5–6 приемов.

Курение опасно, так как может вызвать обмороки из-за спазма сосудов, а также раздражение слизистой желудка никотином и смолистыми веществами. При выходе из голодания в первый день пищу солить нельзя, так как организм обессолен и при попадании соли активно ее поглощает. Как известно, натрий тянет за собой воду, поэтому могут возникать отеки и повышаться артериальное давление. Отсутствие соли в питании будет, кстати, способствовать небольшой потере массы тела в первый после голодания день, что немаловажно для тех, у кого лишний вес. Оптимальным первым блюдом после голодания является стакан натурального сока, через 2 часа можно съесть яблоко, тертую морковь, вареный в мундире картофель с небольшим количеством нежирного кефира или ряженки. Еще через 3–4 часа побалуйте себя винегретом с чайной ложкой растительного масла, стаканом нежирного кисломолочного напитка или сока с зерновым хлебом. Затем можно переходить на обычное питание из рекомендуемых блюд.



ПИТАНИЕ ПЕРЕД СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИЕЙ

Перед стрессовой ситуацией и во время ее — экзамены, защита диплома, судьбоносное собеседование, соревнования, переезд на новую квартиру или на другой континент — питание может стать как серьезной опорой, так и дополнительной нагрузкой для организма.

Ужин накануне должен быть легким: овощной салат, нежирное мясо с картофельным пюре или макаронами, чай с успокаивающими травами и мятой. Перед сном, если не заснуть, можно выпить стакан нежирного кисломолочного напитка.

Завтрак в день предстоящего стресса должен быть из высокоуглеводных продуктов с минимумом жиров и животных белков: каша овсяная, манная или гречневая на молоке с сахаром, крепкий чай с зерновым печеньем и медом.

За 20–30 минут до стрессового мероприятия съесть 2–3 дольки настоящего шоколада (более 70% какао).



питание против болезней, провоцируемых стрессом

МЕНЮ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

Завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоки печеные с сахаром.

Обед: овощной суп с растительным маслом (½ порции — 200–250 г), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: пудинг творожный, отварная рыба с отварным картофелем, чай.

На ночь: кефир или другие кисломолочные напитки.

Желательно обогатить рацион питания поливитаминными препаратами: 1–2 драже в день, особенно в зимне-весенний период.

ПИТАНИЕ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Основные меры по профилактике гипертонии очень сходны с мерами по предупреждению стресса.

Ограничение потребления поваренной соли — исключить сыры, брынзу, колбасы вареные и копченые, рыбу соленую и копченую, квашеную капусту, консервы. Обогащение питания продуктами, богатыми калием, который способствует выведению жидкости из организма.

Снижение массы тела хотя бы на 4–5 кг почти всегда способствует снижению артериального давления. Поэтому в питании при наличии повышенного артериального давления и ожирения надо в первую очередь использовать низкокалорийные диеты.



ПИТАНИЕ ПРОТИВ РАКА

В профилактике онкологических заболеваний главным является не поиск отдельных продуктов, а взаимосвязанные комбинации различных пищевых веществ в сбалансированных диетах здорового питания. То же относится и к профилактике стресса.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Европейским ученым удалось выявить очень важную закономерность: риск возникновения рака кишечника снижался при увеличении употребления фруктов и овощей только среди тех испытуемых, которые не курили или бросили курить до начала наблюдения. В группах испытуемых, продолжавших курить весь период исследования, риск новообразований кишечника возрастал с увеличением потребления фруктов и овощей! Одна из возможных причин этого — ослабление курением антиоксидантного и усиление прооксидантного влияния бета-каротина, количество которого растет с ростом потребления растительной пищи.

ПИТАНИЕ ПРОТИВ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

При стрессе рост уровня глюкозы и жирных кислот в крови, необходимых для энергетического обеспечения работающих мышц, пополняется во многом за счет усиления активности глюкагона — гормона

СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ СПОСОБСТВУЕТ:

- предупреждение развития ожирения за счет соответствия калорийности пищи энергозатратам
- включение в ежедневный рацион не менее 400 г различных фруктов и овощей
- умеренное употребление мясных продуктов на фоне резкого ограничения употребления колбас, сосисок, ветчины, шашлыков
- умеренное использование соли и консервированных солью продуктов, а также алкоголя
- исключение очень горячей пищи и напитков

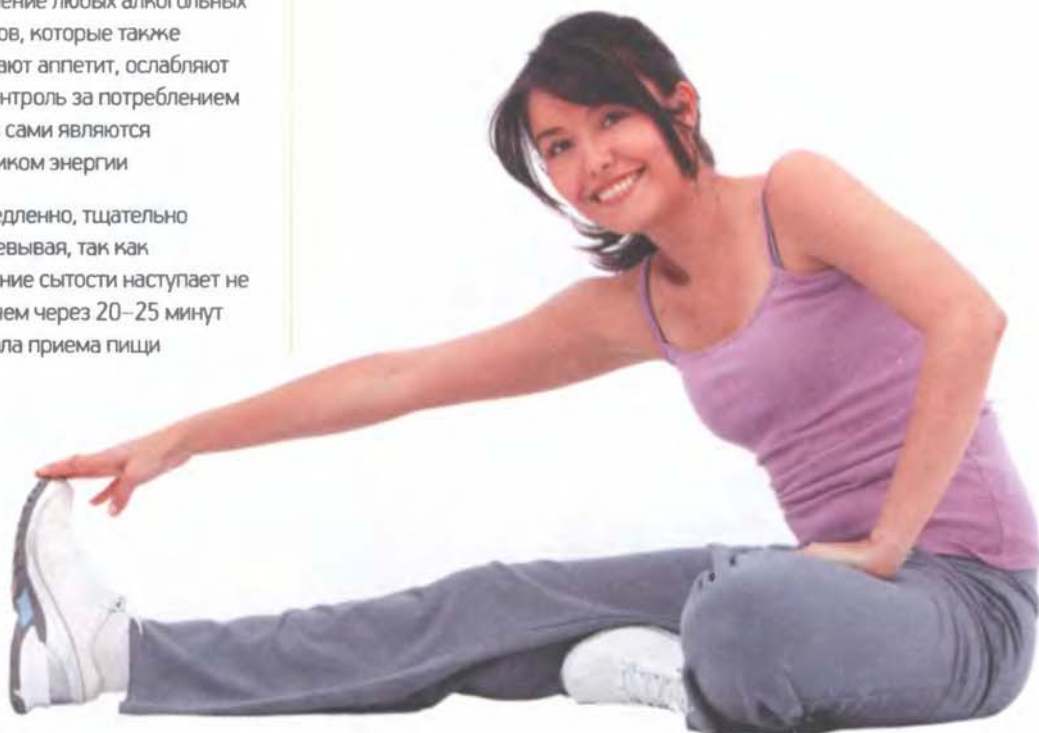


**ЕСЛИ У ВАС УЖЕ ИМЕЕТСЯ
ОЖИРЕНИЕ, ТОГДА НАРЯДУ
С АНТИСТРЕССОВЫМИ
СОВЕТАМИ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- немного снизить энергоценность недельного питания за счет уменьшения количества продуктов с животными жирами в ежедневном меню, а также путем введения еще одного разгрузочного дня в середине недели; контролем эффективности принятых мер послужит снижение веса, но не более 1 кг в неделю
- ограничение употребления поваренной соли до 5–7 г в день и использование заменителей поваренной соли — сухой морской капусты, санасола, лечебно-профилактической соли
- исключение возбуждающих аппетит продуктов и блюд — пряностей и пряных овощей, крепких бульонов и соусов из мяса, рыбы, грибов, копченостей, солений, приправ с усилителями вкуса
- исключение любых алкогольных напитков, которые также усиливают аппетит, ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются источником энергии
- есть медленно, тщательно пережевывая, так как ощущение сытости наступает не ранее чем через 20–25 минут от начала приема пищи

поджелудочной железы, который является антагонистом инсулина. Глюкагон по «приказу» гормона стресса вызывает распад гликогена до глюкозы и усиление синтеза глюкозы из аминокислот, а также распад жира до жирных кислот. Отсутствие физической активности во время и сразу после стресса, а тем более хронический стресс приводят к тому, что неизрасходованные глюкоза и жирные кислоты превращаются в жир и откладываются, способствуя ожирению. Вместе с тем снижение запасов гликогена в печени является сигналом для организма к необходимости их пополнения, что проявляется возникновением чувства голода и, естественно, перееданием, особенно если стресс постоянный.

Как с этим бороться? Оптимально, конечно, движением — идти, бежать, приседать, махать руками и тому подобное. Однако не всегда это возможно, да и нагрузка должна быть довольно интенсивной, чтобы сжечь попавшие в кровь неизрасходованные энергоматериалы.



Стресс надо «заедать», что, кстати, и делает большинство, только грамотно — не пирожными и шоколадом в огромных количествах, не бутербродами с маслом и колбасой, запивая все сладким кофе на ужин. Людям, склонным к ожирению, — только низкокалорийными, богатыми водой, витаминами, минералами и пищевыми волокнами продуктами как можно чаще, то есть 5–6 раз в день. Для каждого из антистрессовых перекусов надо использовать либо средних размеров яблоко, апельсин или морковь, либо помидор с кусочком зернового хлеба, или небольшую порцию овощного салата, также с хлебом, либо стакан нежирного и несладкого кисломолочного напитка с 1–2 кусочками галетного печенья. Иногда можно «заесть» и 1–2 дольками настоящего шоколада с орехами.

ПИТАНИЕ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Ни среди отдельных пищевых веществ, ни среди продуктов нет абсолютно полезных или исключительно вредных, а также продуктов, способных вызвать сахарный диабет (СД) или излечить от него, особенно это относится к СД 1-го типа. Однако снизить риск развития СД 2-го типа путем изменения рациона питания можно. Например, доказано, что ожирение с преобладающим откладыванием жира на животе вызывает СД 2-го типа. Определенное негативное влияние при этом оказывает избыток продуктов, богатых насыщенными жирами и трансизомерами жирных кислот. Поэтому основными мерами по профилактике СД 2-го типа являются борьба с ожирением, а также снижение доли жировых продуктов питания.

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ, НО РАЗНООБРАЗНЫЙ СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Завтрак: кофейный напиток из цикория или чай с бескалорийным сахарозаменителем, 1 кусок хлеба с отрубями и небольшим количеством масла и творогом, 1 печенье, 1 небольшое яблоко.

2-й завтрак: стакан молока или кефира 1%-ной жирности.

Обед: 300 мл постных щей, 250 г цветной или иной капусты без масла, 2 небольшие картофелины, 1 куриная ножка без кожи, минеральная вода — сколько угодно.

Полдник: 1 апельсин или яблоко.

Ужин: полтарелки любой каши на молоке пониженной жирности, разведенном водой, без масла, 1 помидор, 1 огурец, чай с 1 карамелькой.



Имеются многочисленные данные о возможном профилактическом влиянии на снижение риска возникновения СД 2-го типа пищевых волокон цельнозерновых продуктов, в меньшей степени пищевых волокон фруктов и овощей. Появились также данные шведских ученых о снижении риска возникновения СД 2-го типа при увеличении употребления таких источников магния, как цельнозерновые продукты, бобовые, орехи и листовые овощи. Указанные продукты содержат также много пищевых волокон, замедляющих всасывание глюкозы кишечником. Интересными представляются также крупномасштабные исследования, выявившие достоверную зависимость заболеваемости СД 2-го типа от доли молочных продуктов в рационе питания. Причем увеличение потребления молочных продуктов пониженной жирности на одну порцию в день (164 мл в пересчете на молоко) способствовало снижению риска возникновения СД 2-го типа на 4%.

Не подтвердились предварительные данные о защитном влиянии на риск развития СД 2-го типа дополнительного употребления омега-3 полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК). Напротив, на 200 000 участников эксперимента было показано достоверное увеличение риска возникновения СД 2-го типа при увеличении потребления как омега-3 ПНЖК (более 0,4 г в день), так и жирной морской рыбы (более двух раз в неделю) по сравнению с группами испытуемых, которые употребляли меньше омега-3 ПНЖК и рыбы. Одновременно многочисленными исследованиями доказано отсутствие профилактического эффекта при длительном применении дополнительного количества витаминов Е и С, бета-каротина, селена и других. Максимальный эффект в профилактике возникновения СД, так же как и стресса, оказывает здоровое питание в комплексе с дозированными физическими нагрузками.



меню против стресса

Из предыдущих разделов вы узнали, почему при стрессе важны те или иные пищевые и биологически активные вещества, а также в каких продуктах они содержатся, и, конечно, поняли, что питание для профилактики стресса должно быть максимально разнообразным. Ни один продукт или группа продуктов не должны преобладать в антистрессовом рационе. Даже такой полезный продукт, как жирная рыба, лучше не есть более двух раз в неделю, иначе увеличивается риск возникновения некоторых видов раковых заболеваний. Предпочтение овощей и плодов другим продуктам, во-первых, обеднит рацион

питания многими витаминами и минералами, полноценными белками, необходимыми для борьбы со стрессом, а во-вторых, усилит выведение из организма тех же минералов. Полезные бобовые в большом количестве вызовут аналогичные нарушения. Без молочных продуктов не обеспечить организм достаточным количеством кальция, витамина B₂, метионина и некоторых других. И еще одна прописная истина: вредными большинство натуральных продуктов делаем мы сами в процессе промышленной переработки, обрабатывая поля пестицидами, добавляя усилители вкуса, пережаривая их и так далее.



ЗАВТРАК

Завтрак и 2-й завтрак должны быть богаты антистрессовыми компонентами, которые обеспечат защиту против стресса почти на весь день. Величина порции приводится в граммах.

	<i>Завтрак</i>	<i>2-й завтрак</i>
День первый	<p>Ягодное мюсли с орехами (150) (с. 35)</p> <p>Бутерброд из зернового хлеба с сыром (40/30)</p> <p>Стакан крепкого черного чая с шоколадом (25)</p>	<p>Стакан сока и бутерброд из зернового хлеба с запеченным мясом (40/40) (с. 35)</p>
День второй	<p>Тыквенная каша (200) (с. 35)</p> <p>Бутерброд из зернового хлеба с запеченным мясом (40/40) (с. 35)</p> <p>Какао с молоком (250) (с. 35)</p>	<p>Стакан сока и бутерброд с сыром и помидорами или сладким перцем (40/30/40) (с. 37)</p>
День третий	<p>Творожная запеканка с вишней (150) (с. 36)</p> <p>Бутерброд из зернового хлеба с запеченным филе индейки (40/40) (с. 36)</p> <p>Стакан крепкого черного чая с вареньем из черной смородины (25)</p>	<p>Банан, или яблоко, или апельсин и горсть орехов (200/30)</p>
День четвертый	<p>Яичница с помидорами и зеленым горошком (150) (с. 36)</p> <p>Бутерброд с сыром и помидорами или сладким перцем (40/30/40) (с. 37)</p> <p>Кофейный напиток из цикория с молоком (250) (с. 37)</p>	<p>Стакан йогурта и бутерброд из зернового хлеба с запеченным филе индейки (40/40) (с. 36)</p>
День пятый	<p>Манная каша с морковью (200) (с. 37)</p> <p>Бутерброд из зернового хлеба с запеченным мясом (40/40) (с. 35)</p> <p>Стакан крепкого черного чая с вишневым вареньем (25)</p>	<p>Стакан сока и бутерброд из зернового хлеба с сыром (40/30)</p>
День шестой	<p>Овсяная каша с черносливом (250) (с. 37)</p> <p>Бутерброд из зернового хлеба с запеченным филе индейки (40/40) (с. 36)</p> <p>Стакан какао с молоком (с. 35)</p>	<p>Стакан нежирной ряженки и бутерброд из зернового хлеба с запеченным мясом (40/30) (с. 35)</p>

**МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ
В ФОЛЬГЕ**

500–700 г филе говядины
или свинины
1 морковь, нарезанная
ломтиками длиной 2,5–3 см
3–4 зубчика чеснока,
поделенных на 4 части
соль и специи по вкусу
1 луковица, нарезанная
полукольцами
пучок петрушки
пучок укропа

Мясо нашпиговать морковью и чесноком, сделав глубокие проколы ножом, и натереть со всех сторон солью и специями. В центр двухслойного куска фольги положить лук, на него — веточки укропа и/или петрушки, затем мясо. С боков и поверх мяса уложить полукольца лука, веточки петрушки и/или укропа. Соединить концы фольги в замок и положить на дно чугунной кастрюли с небольшим количеством воды, закрыть крышкой. Запекать в духовке при температуре 250 °С. Через 40 мин фольгу сверху немного приоткрыть и ножом проверить готовность мяса. Если не готово — обратно в духовку. Готовое мясо охладить и хранить в холодильнике. Можно запекать прямо на противне при температуре 220 °С, но мясо будет более сухое.

**ЯГОДНОЕ МЮСЛИ
С ОРЕХАМИ**

1 средних размеров яблоко,
натертое на крупной терке
2 ч. л. сока лимона
50 г овсяных хлопьев
быстрого приготовления
200 мл молока или пахты
1 ст. л. грецких орехов,
измельченных
50 г ягод (клубника,
смородина или черника)
1 ст. л. фруктозы

Яблоко сбрызнуть лимонным соком. Влить в овсяные хлопья горячее молоко или пахту, размешать и накрыть крышкой на 5 мин, охладить. Добавить яблоки, орехи, ягоды, подсластить фруктозой.

ТЫКВЕННАЯ КАША

150 г тыквы, нарезанной
небольшими кубиками
50 мл молока
30 г пшена или риса
10 г сахарного песка
5 г сливочного масла

Тыкву припустить с добавлением молока и масла до полуготовности. Положить рис или пшено, добавить сахарный песок, немного соли и варить на слабом огне (лучше поставить в духовку) до готовности.

КАКАО С МОЛОКОМ

3 стакана молока
1,5 ст. л. порошка какао
1 ст. л. сахарного песка

Порошок какао засыпать в кастрюлю, добавить сахарный песок, тщательно перемешать, затем влить 4 ст. л. горячего молока и растереть так, чтобы не было комков. В растертое какао тонкой струйкой, непрерывно помешивая, влить оставшееся горячее молоко, довести до кипения и разлить по чашкам.



**ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА
С ВИШНЕЙ**

500 г свежей
или размороженной вишни
без косточек
500 г творога
50 г сахарного песка
4 яйца
50 г сливочного масла
50 г манной крупы
сахарная пудра и лимонная
цедра по вкусу

Желтки растереть с сахаром и сливочным маслом, добавить манную крупу, лимонную цедру, творог и вишни и перемешать. Взбить белки, осторожно добавить в полученную массу. Выложить на смазанную маслом сковороду или в неглубокую кастрюлю, запекать 30–40 мин при температуре 170–180 °С.

**ЯИЧНИЦА
С ПОМИДОРАМИ
И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

½ помидора, нарезанного
дольками
½ ст. л. растительного масла
1 ст. л. консервированного
горошка
2 яйца
1 ст. л. мелко нарезанной
зелени петрушки или
укропа
соль и перец по вкусу

Помидор слегка прогреть на сковороде на растительном масле, добавить горошек и перец и перемешать. Влить яйца, посолить и обжарить на сильном огне. Готовую яичницу посыпать зеленью.

**ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ
В ДУХОВКЕ**

Для соуса:

1 стакан оливкового масла
сок ½ лимона
орегано, черный перец, тмин
по вкусу
2 зубчика чеснока,
измельченных
1 луковица, нарезанная
полукольцами
соль и лавровый лист
по вкусу

500–700 г филе индейки

В оливковое масло влить лимонный сок, добавить специи, чеснок, лук и соль. При желании добавить лавровый лист. В глубокую салатницу положить филе индейки и залить соусом. Накрывать крышкой и поставить в холодильник на 30 мин пропитываться. Затем поместить филе индейки в пакет для запекания и добавить соус. Выложить пакет на противень и поставить в разогретую до 220 °С духовку. Примерно через 30–40 мин достать индейку из духовки, вскрыть пакет, слить соус, охладить и хранить в холодильнике. В этом соусе можно также запекать курицу и свинину.



БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ ИЛИ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

40 г зернового хлеба
30 г сыра
¼ помидора или сладкого перца, нарезанного кольцами

Сыр положить на хлеб, а сверху помидор или перец.

**КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ**

250 мл молока
1,5 ч. л. растворимого цикория
1 ч. л. сахарного песка

Молоко вскипятить. Насыпать в кружку цикорий и сахарный песок, перемешать и добавить 3–4 ч. л. горячего молока, растереть, чтобы не было комков, добавить горячее молоко, перемешать.

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

40 г манной крупы
10 г сливочного масла
150 мл молока
40 г моркови, натертой
8 г сахарного песка

Морковь потушить под крышкой в небольшом количестве воды с маслом. В кипящее молоко всыпать сахарный песок и крупу и, непрерывно помешивая, варить 10–15 мин на небольшом огне. Добавить морковь, перемешать и поставить еще на 10–15 мин в горячую духовку или на водяную баню. Перед подачей положить кусочек масла.

ОВСЯНАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

50 г овсяных хлопьев
100 мл воды
100 мл молока
30 г чернослива, измельченного
10 г сахарного песка
10 г сливочного масла

Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду, сварить до полуготовности, затем влить вскипевшее молоко и довести до полной готовности. Добавить чернослив и сахарный песок и варить еще 5–10 мин. Подать с маслом.



ОБЕД

Тем, кто питается вне дома, рекомендуем по возможности придерживаться приведенного меню. Суп не обязателен, но желателен в качестве источника жидкости, для общего объема пищи и для стимуляции выделения желудочного сока.

	Обед	Полдник
	<i>Хлеб ржаной, цельнозерновой или с отрубями — 100 г на каждый обеденный прием пищи</i>	<i>Выделите во время рабочего дня 5 минут для спокойного перекуса</i>
День первый	Салат из сладкого перца и помидоров (100) (с. 39) Борщ с фасолью и яблоками (250) (с. 39) Рагу из кролика (270) (с. 39) Компот из свежих фруктов или ягод (250) (с. 39)	Стакан чая с сахаром и галетное печенье (8/20)
День второй	Салат из моркови, клюквенного сока и меда (100) (с. 40) Зеленые щи из шпината и щавеля с яйцом и сметаной (250) (с. 40) Скумбрия, запеченная в фольге (120) (с. 40) Картофельное пюре (200) (с. 40) Кисель из слив (250) (с. 40)	Стакан сока и кусочек зернового хлеба (30)
День третий	Салат из капусты и сладкого перца (100) (с. 41) Суп из чечевицы и картофеля с оливками (250) (с. 41) Печень по-строгановски (100) (с. 41) Каша гречневая с отрубями (200) (с. 41) Стакан крепкого черного чая с вареньем (25)	Стакан йогурта и галетное печенье (20)
День четвертый	Салат из моркови и яблок с орехами (100) (с. 41) Молочный суп с цветной капустой (250) (с. 41) Телятина отварная с овощами (80/200) (с. 42) Кисель из черной смородины (250) (с. 42)	Банан, или яблоко, или апельсин и горсть орехов (200/30)
День пятый	Салат из зеленого лука и помидоров (100) (с. 42) Суп из креветок (250) (с. 42) Говядина, тушенная с черносливом (120) (с. 43) Мусс из облепихи (200) (с. 43)	Стакан чая с сахаром и лимоном и галетное печенье (8/15/20)
День шестой	Салат из капусты с брусникой и яблоком (100) (с. 43) Суп-пюре из тыквы (250) (с. 43) Треска отварная с яйцами (120) (с. 43) Кисель из сухофруктов (250) (с. 43)	Стакан минеральной воды и горсть сухофруктов (40)

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И ЯБЛОКАМИ

- 2 ст. л. фасоли
- 1 л воды
- 1 свекла, натертая на крупной терке
- 4 картофелины, нарезанные кубиками
- 1 морковь, нарезанная соломкой
- 1 корень петрушки, нарезанный соломкой
- 1 луковица, измельченная
- 1 яблоко, нарезанное дольками
- 2 ст. л. томата-пюре
- соль по вкусу
- 2 ст. л. сметаны

Фасоль сварить до готовности. В кипящую воду засыпать свеклу, картофель, морковь, петрушку, лук и варить 10–12 мин. Добавить яблоки, сваренную фасоль, томат-пюре и соль и варить еще 5 мин. Дать настояться 20–25 мин и подать со сметаной.

РАГУ ИЗ КРОЛИКА

- 150 г мяса кролика, нарезанного кусочками
- растительное масло для жарки
- 50 г картофеля
- 20 г капусты, нарезанной квадратиками
- 30 г моркови, натертой
- 20 г репчатого лука, измельченного
- 5 г пшеничной муки
- 50 г помидоров, протертых
- 30 г зеленого горошка, консервированного
- 5 г зелени укропа, измельченной

Мясо кролика слегка обжарить, сложить в сотейник, влить немного кипятка и на слабом огне тушить под крышкой до полуготовности. За это время подготовить овощи. Картофель немного обжарить. Капусту 2–3 мин проварить. Лук и морковь спассеровать, добавить муку, протертые помидоры и немного протушить. Овощи и горошек переложить к мясу и на небольшом огне довести до готовности. Подавая на стол, посыпать рагу зеленью.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И ПОМИДОРОВ

- 50 г сладкого перца, нарезанного ломтиками
- 40 г помидоров, нарезанных полукольцами
- 10 мл оливкового масла

Перец и помидоры перемешать и заправить оливковым маслом.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ ИЛИ ЯГОД

- 100 г фруктов или ягод
- 200 мл воды
- 15 г сахарного песка

Фрукты или ягоды промыть, удалить косточки, опустить в кипящую воду, в которую добавлен сахарный песок, и довести до кипения.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, КЛЮКВЕННОГО СОКА И МЕДА

80 г моркови, натертой
1 ч. л. меда
1 ч. л. клюквенного сока
1 ч. л. сметаны

В морковь добавить мед, клюквенный сок и сметану. Все хорошо перемешать.

ЗЕЛЕННЫЕ ЦИ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ

400 мл воды
¼ ст. л. риса
50 г картофеля, нарезанного соломкой
½ луковицы, измельченной
1 корень петрушки, измельченный
растительное масло для пассерования
40 г шпината, измельченного
40 г щавеля, измельченного
перец и соль по вкусу
2 ч. л. сметаны
1 яйцо
пучок зелени петрушки и укропа, измельченный

В кипящую воду засыпать рис вместе с картофелем и варить 10 мин. Добавить лук, пассерованный с корнем петрушки, и варить еще 5 мин. Положить шпинат и щавель, перец и соль, довести до кипения и дать настояться 15 мин. Подать со сметаной, вареным яйцом и зеленью.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

600 г филе скумбрии
сок ½ лимона
соль по вкусу
2 сваренных вкрутую яйца, измельченных
2 ст. л. измельченного укропа
2 луковицы, нарезанные кольцами
3 ст. л. растительного масла

Половину филе скумбрии уложить кожей вниз на лист фольги, сбрызнуть лимонным соком, посолить, посыпать яйцом, укропом, вокруг положить лук и полить растительным маслом. Затем второй половиной филе укрыть кожей вверх первую. Фольгу плотно завернуть, не допуская разрывов, и положить на противень в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 мин.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 кг картофеля
40 г сливочного масла
300 мл молока
соль по вкусу
20 г зелени укропа и петрушки

Картофель отварить, слить воду и сразу же размять толкушкой, добавить сливочное масло и горячее кипяченое молоко, немного соли. Все тщательно перемешать, взбить и посыпать зеленью. Дополнительно подать огурец (50).

КИСЕЛЬ ИЗ СЛИВ

2–2,5 стакана свежих слив
4 стакана воды
2 ст. л. сахарного песка
3 ст. л. крахмала

Сливы промыть, удалить косточки и протереть через сито. Полученную массу залить водой, довести до кипения и варить 5 мин. Затем добавить сахарный песок, крахмал, предварительно разведенный в холодной воде, и снова довести до кипения.



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

40 г белокочанной капусты, нашинкованной
40 г сладкого перца, нарезанного ломтиками
10 г репчатого лука, нарезанного кольцами
10 мл растительного масла
измельченная зелень по вкусу

Капусту размять, добавить лук, перец и зелень. Все перемешать и заправить растительным маслом.

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И КАРТОФЕЛЯ С ОЛИВКАМИ

1 стакан чечевицы
1,5 л воды
2 картофелины, нарезанные кубиками
1 луковица, измельченная
1 морковь, натертая
1 ст. л. растительного масла
3 ст. л. консервированных оливок

Чечевицу промыть, залить водой и довести до кипения. Положить картофель и пассерованные лук и морковь. Варить до готовности около 30 мин. При подаче добавить немного оливок вместе с рассолом.

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ

500 г печени
50 г масла сливочного
25 г муки
50 г томатной пасты
250 мл воды

Печень зачистить от пленок, желчных протоков, промыть, нарезать соломкой, обдать кипятком, обжарить в масле до полуготовности (5 мин). Муку обжарить до кремового цвета, затем залить водой с томатной пастой, довести до кипения. Добавить в печень и тушить до готовности 10–15 мин. В качестве гарнира использовать картофельное пюре или вареную гречу.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОТРУБЯМИ

100 г гречневой крупы
200 мл воды
30 г репчатого лука, измельченного
30 г пшеничных отрубей
10 г сливочного масла

Гречневую крупу подсушить на сковороде, затем сварить до готовности. Лук слегка обжарить. Пшеничные отруби обжарить до красноватого цвета. При подаче соединить с луком и кашей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

40 г моркови, нашинкованной
40 г яблок, натертых
10 г грецких орехов, измельченных
10 г сметаны

В морковь и яблоки добавить орехи, перемешать и заправить сметаной.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

300 мл воды
200 г цветной капусты, разобранной на кочешки
150 г картофеля, нарезанного ломтиками
50 г моркови, натертой
50 г репчатого лука, измельченного
20 г сливочного масла
500 мл молока
20 г салата, измельченного
соль по вкусу
15 г зелени петрушки и укропа, измельченной

Капусту и картофель опустить в кипящую воду и варить 8–10 мин. Добавить морковь и лук, пассерованные в масле, и варить еще 5–8 мин. Влить горячее молоко, засыпать салат, посолить, прокипятить и настоять 15–20 мин. Подать с зеленью.



**ТЕЛЯТИНА ОТВАРНАЯ
С ОВОЩАМИ**

100 г телятины
соль, имбирь, пряности,
корень сельдерея и другая
зелень по вкусу
150 г смеси овощей
2 ч. л. растительного масла
15 г лимона, нарезанного
дольками
30 г огурцов или помидоров,
нарезанных дольками

Мясо положить в кипящую подсоленную воду, добавить пряности и коренья и варить на небольшом огне 1–1,5 ч. Овощи отдельно потушить на растительном масле до готовности. Готовую телятину нарезать ломтиками вдоль волокон, сложить на подогретое блюдо. Овощи уложить горкой между ломтиками мяса. Украсить дольками лимона, огурца или помидора, зеленью.

**КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ
СМОРОДИНЫ**

1 л воды
150 г смородины
3 ст. л. крахмала
2 ст. л. сахарного песка
Смородину размять с сахарным песком. Вскипятить воду, добавить ягоды и снова довести до кипения. Помешивая, подлить предварительно разведенный холодной водой крахмал, дать закипеть и снять кастрюлю с огня.

**САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО
ЛУКА И ПОМИДОРОВ**

30 г зеленого лука,
измельченного
50 г помидоров, нарезанных
ломтиками
20 г ряженки

Зеленый лук смешать с помидорами, залить ряженкой и перемешать.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК

250 г очищенных креветок
1 помидор, нарезанный
дольками
2 зубчика чеснока
2–3 лавровых листа
1 веточка укропа
1 л воды
1 луковица, измельченная
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. риса
пучок кинзы, измельченный
щепотка черного молотого
перца
соль по вкусу

Положить в кастрюлю креветки, помидор, чеснок, лавровый лист и укроп, добавить воды и поставить на огонь. Обжарить лук и положить в суп. Добавить томатную пасту, разведенную 2 ст. л. отвара, затем рис и кинзу. Поперчить, посолить и варить до готовности. При необходимости добавить горячую воду.



**ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ
С ЧЕРНОСЛИВОМ**

120 г филе говядины
50 мл воды
10 г репчатого лука,
измельченного
15 г моркови, нарезанной
кружочками
1 ч. л. томатной пасты
20 г чернослива без косточек
5 г сливочного масла

Мясо припустить до полуготовности, добавить бланшированный лук, морковь, томатную пасту и продолжить тушение до готовности. Мясо подать вместе с черносливом, полив соусом, в котором оно тушилось. На гарнир — отварной рис (150).

МУСС ИЗ ОБЛЕПИХИ

200 г облепихи
800 г воды
80 г сахарного песка

Свежую или размороженную облепиху перебрать, вымыть и потолочь. Влить стакан воды и получившуюся массу протереть через сито. Выжимки залить оставшейся водой, довести до кипения и процедить. В отвар положить сахарный песок и заранее приготовленный желатин, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. После растворения желатина снять отвар с огня, остудить, соединить с соком облепихи и взбить венчиком. Разлить по креманкам и поставить на холод.

**САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ
С БРУСНИКОЙ
И ЯБЛОКОМ**

50 г белокочанной или
краснокочанной капусты,
нашинкованной
1 ч. л. лимонного сока
10 г брусники
30 г яблок, натертых
10 г сметаны

Капусту размять, сбрызнуть лимонным соком. Добавить бруснику и яблоко и перемешать со сметаной.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

800 г тыквы, нарезанной
ломтиками
300 г картофеля, нарезанного
ломтиками
3–4 стакана воды
соль по вкусу
2 ч. л. сахарного песка
3 ст. л. сливочного масла
150 г гренок
4–5 стаканов молока

Тыкву и картофель положить в кастрюлю, залить водой, добавить соль, сахарный песок, 1 ст. л. масла и варить на слабом огне 25–30 мин. Добавить обжаренные в оставшемся масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть через сито и развести горячим молоком до густоты сливок.

**ТРЕСКА ОТВАРНАЯ
С ЯЙЦАМИ**

600–800 г филе трески
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 луковица
3 лавровых листа
5 горошин душистого перца
3 ст. л. сливочного масла
4–5 яиц, отваренных вкрутую
и измельченных
зелень петрушки или укропа,
измельченная
соль по вкусу

Воду посолить, положить перец, лавровый лист, коренья и довести до кипения, добавить нарезанное на порционные куски филе трески и отварить до готовности.

Положить в тарелку картофельное пюре или отварной картофель (150), сверху порцию трески, полить ½ ст. л. растопленного масла, посыпать яйцом и зеленью петрушки или укропа.

**КИСЕЛЬ
ИЗ СУХОФРУКТОВ**

30 г сухофруктов
250 мл воды
20 г сахарного песка
7 г крахмала

Сухофрукты промыть, залить холодной водой на 2–3 часа, затем варить в этой же воде на небольшом огне 30 мин, закрыв крышкой. Разваренные сухофрукты протереть через сито, соединить с отваром, добавить сахарный песок, вскипятить, влить, помешивая, разведенный в холодной воде крахмал, довести до кипения и снять с огня.

УЖИН

Рекомендуются легкая еда и напитки, не возбуждающие нервную систему.

Ужин	
<i>Хлеб ржаной, цельнозерновой или с отрубями — 50 г на каждый ужин</i>	
День первый	Паштет из печени (50) Настой из чернослива (200)
День второй	Сырники запеченные (220) (с. 45) Настой шиповника (200) (с. 45)
День третий	Рыбные котлеты с соевой мукой (90) (с. 45) Картофель в молоке (250) (с. 45) Томатный сок со сливками (200) (с. 45)
День четвертый	Куриные котлеты паровые (80) (с. 45) Картофельное пюре с тыквой (250) (с. 45) Мусс из облепихи (200) (с. 43)
День пятый	Биточки из рыбы и творога (120) (с. 46) Морковное пюре (200) (с. 46) Малина или клубника с молоком (100/100)
День шестой	Котлеты из кролика паровые (120) (с. 46) Пюре из цветной капусты (250) (с. 46) Отвар пшеничных отрубей (200) (с. 46)

НАСТОЙ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

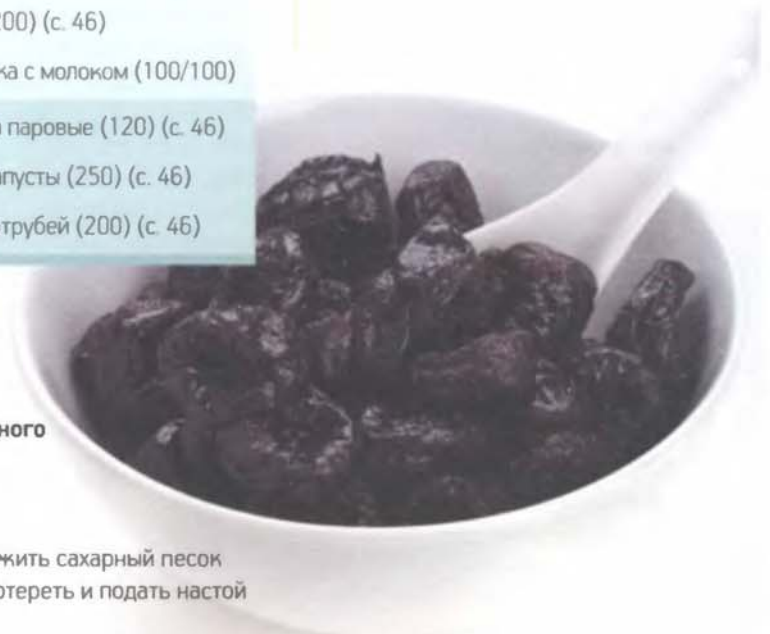
50 г чернослива без косточек, нарезанного
15 г сахарного песка
150 мл воды

Чернослив залить кипяченой водой, положить сахарный песок и настаивать 2–3 ч. Чернослив можно протереть и подать настой с мякотью.

ПАШТЕТ ИЗ ПЕЧЕНИ

600 г печени
120 г моркови
80 г репчатого лука
60 г масла сливочного

Печень отварить, затем протушить вместе с репчатым луком и морковью в небольшом количестве воды до мягкости. Когда остынет, вместе с морковью и луком несколько раз пропустить через мясорубку, посолить, добавить взбитое сливочное масло. Печеночную массу сформовать в виде рулета, охладить. На гарнир подать макароны и помидор (150/50).



СЫРНИКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

140 г нежирного творога
40 г манной крупы
½ яйца
15 г сахарного песка
5 г сливочного масла
5 г сметаны
20 г пшеничной муки
ванилин по вкусу

Творог протереть через сито, добавить манную крупу, сахарный песок, яйцо и тщательно перемешать. Оставить на 10–15 мин, чтобы крупа набухла. Из массы сделать сырники, уложить на противень, смазанный маслом, каждый сверху полить тонким слоем сметаны, размешанной с мукой, и запечь в духовке. Подавать с ягодным сиропом или вареньем (20).

НАСТОЙ ШИПОВНИКА

200 мл воды
10 г сушеного шиповника
15 г сахарного песка

Шиповник промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком и варить под крышкой при слабом кипении 10 мин. Настоять в течение суток, процедить, добавить сахарный песок. Можно не кипятить, а сложить дробленые плоды в термос, залить кипятком и настаивать 12–14 ч.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С СОЕВОЙ МУКОЙ

15 г соевой муки
30 мл воды
45 г рыбного фарша
6 г яичного белка
5 г сливочного масла
соль по вкусу

Соевую муку залить водой и оставить до полного набухания. Соединить с рыбным фаршем, добавить яичный белок, масло, соль и хорошо вымесить. Сформировать котлеты и приготовить их на пару.

КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ

200 г картофеля, нарезанного крупными кубиками
75 мл молока
5 г сливочного масла
горсть измельченной зелени укропа

Картофель опустить в кипящую подсоленную воду на 5 мин, затем воду слить, а картофель залить горячим молоком и варить до готовности на небольшом огне, следя за тем, чтобы не пригорело. В готовое блюдо положить масло, посыпать зеленью. Подать со сладким перцем (50).

ТОМАТНЫЙ СОК СО СЛИВКАМИ

150 мл томатного сока
50 г свежих сливок

Томатный сок перед подачей соединить со сливками, перемешать. Если сливки густые, их можно взбить и положить горкой поверх сока.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ ПАРОВЫЕ

100 г куриных грудок
15 г сливочного масла

Отбить грудки молоточком, положить на смазанную маслом перфорированную вставку пароварки и довести до готовности. Можно припустить с добавлением небольшого количества воды на сковороде или в кастрюле, накрыв крышкой.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ТЫКВОЙ

150 г картофеля
75 г тыквы, измельченной
50 мл молока
5 г сливочного масла

Очищенный картофель сварить до мягкости. Тыкву сварить в молоке. Овощи тщательно размять или протереть, положить масло и развести жидкостью, в которой они варились. Подать с огурцом (50).



БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ И ТВОРОГА

80 г филе трески, морского окуня или хека
 30 г нежирного творога, хорошо отжатого
 ¼ яйца
 соль по вкусу
 5 г сливочного масла
 20 г сметаны
 растительное масло для жарки

Рыбное филе пропустить через мясорубку, в фарш добавить творог, яйцо, соль, сливочное масло и снова пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформировать биточки, положить на смазанную маслом сковороду, полить сметаной и запечь. Биточки подать с отварными или тушеными овощами, полив соусом или растопленным маслом.

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

150 г моркови, нарезанной кусочками
 5 г сливочного масла
 5 г пшеничной муки
 70 мл молока
 5 г сахарного песка

Морковь залить небольшим количеством воды, положить масло и тушить под крышкой до мягкости. Если жидкость испарится, а морковь останется недостаточно мягкой, добавить еще воды. Готовую морковь размять толкушкой, добавить муку, перемешать, соединить с молоком и сахарным песком, помешивая, довести до кипения. Подать с помидором (50).

МАЛИНА ИЛИ КЛУБНИКА С МОЛОКОМ

120 г малины или клубники
 15 г сахарного песка
 100 мл молока

Зрелые ягоды перебрать, удалить плодоножки, обмыть кипяченой водой. Сложить горкой в креманку, посыпать сахаром. Молоко подавать отдельно или залить им подготовленные ягоды.

КОТЛЕТЫ ИЗ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ

120 г филе кролика
 25 г белого хлеба
 25 мл молока
 15 г сливочного масла

Мясо кролика пропустить 2–3 раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом. Добавить часть размягченного масла, массу хорошо выбить. Сформировать котлеты, положить их на смазанную маслом перфорированную вставку пароварки и довести до готовности.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

150 г отваренной цветной капусты
 50 г отваренного картофеля
 40 мл молока
 10 г сливочного масла

Горячие капусту и картофель протереть через сито или размять толкушкой. Добавить горячее кипяченое молоко, масло и хорошо вымешать. Подать на гарнир, добавив сладкий перец (50), или как самостоятельное блюдо, полив растопленным маслом.

ОТВАР ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

30 г пшеничных отрубей
 150 мл воды
 5 г цедры лимона
 15 г сахарного песка

Отруби залить горячей водой, добавить лимонную цедру и закипятить. Настоять в течение 1 ч и процедить. Добавить сахарный песок.



ПЕРЕД СНОМ

Если нет проблем с засыпанием, то за 1–1,5 часа до сна выпейте стакан любого нежирного кисломолочного напитка. При стрессе и нарушениях сна помимо кисломолочных напитков, но на 1 час позже употребите стакан настоя из аптечных успокаивающих трав: мяты, Melissa, пустырника, корня валерианы, шишек хмеля, цветков ромашки.



Лифляндский Владислав Геннадьевич

ЕДА ПРОТИВ СТРЕССА

Ответственный редактор *Е. Целовальникова*

Художественный редактор *Ю. Прописнова*

Технический редактор *Е. Траскевич*

Корректор *Е. Волкова*

Верстка *И. Лицука*

Подписано в печать 27.04.2012. Формат издания 60×90 1/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,0. Тираж 5900 экз.

Изд. № 12103. Заказ №2777/12

Издательство «Амфора». Торгово-издательский дом «Амфора».
197110, Санкт-Петербург, наб. Адмирала Лазарева, д. 20, литера А.
www.amphora.ru, e-mail: secret@amphora.ru

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ЗАО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР МЕДИЦИНЫ И КУЛИНАРИИ!

Стресс сопутствует нам всегда: повседневный короткий тренирует и адаптирует организм к последующему напряжению, затянувшийся и очень сильный коварен — вредные изменения накапливаются и со временем приводят не только к депрессии.

Как обезопасить организм от разрушающего действия стресса?
Как добиться того, чтобы тело постоянно находилось в повышенной боевой готовности?

С помощью этой книги вы узнаете, какие пищевые и биологически активные вещества и продукты, их содержащие, обязательно должны входить в антистрессовый рацион и как здоровое, максимально разнообразное питание влияет на профилактику стресса.

Будьте здоровы и приятного аппетита!

Благодаря книгам серии «Кладовая здоровья», написанным профессиональными диетологами, вы узнаете, как с помощью повседневного питания исцелить себя от всевозможных заболеваний, а также вернуть молодость, красоту и радость жизни.

В СЛЕДУЮЩИХ ВЫПУСКАХ:



9 785367 021929

ISBN 978-5-367-02192-9

Scan: Gencik



амфора
amphora.ru

МОСКОВСКИЙ **МК** КОМСОМОЛЕЦ