

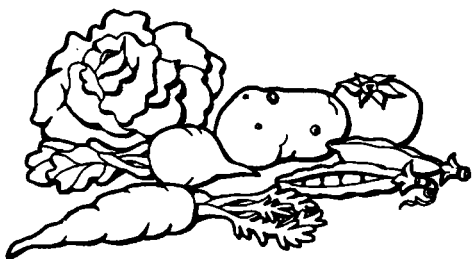
СЫРОЕДЕНИЕ

Новый шанс для вашего организма



СЫРОЕДЕНИЕ

НОВЫЙ ШАНС ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА



Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»

УДК 613.2.03
ББК 51.230
С 95

Все права защищены.

Ни одна часть этой книги не может быть использована или воспроизведена в какой-либо форме, в том числе в Интернете, без письменного разрешения правообладателей.

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

С 95 Сыроедение. Новый шанс для вашего организма — СПб.: «Диля Пабблишинг», 2011. — 96 с.

ISBN 978-5-8174-0457-9

Сыроедение недаром становится все более популярным в разных странах, в том числе в России. Преимущества этой системы питания налицо. Многие уже остановили на ней свой выбор, но трудно бывает сделать первые шаги. Эта книга поможет преодолеть психологический барьер, введет в курс дела. На страницах книги читатели найдут научные обоснования и рекомендации, полезные практические советы, оригинальные рецепты блюд для меню сыроеда.

Книга поможет принять решение о корректировке типа питания, станет помощником в процессе освоения новой системы.

ВВЕДЕНИЕ

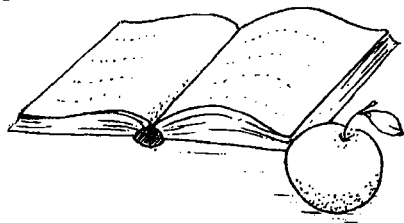
Воздерживайся от роскошных яств, пользуйся твоим разумом для очищения и освобождения твоей души.

Платон

В последние десятилетия все более популярным становится сыроедение. И эта тенденция не случайна. Сыроедение помогает укреплять здоровье в целом, а также улучшать состояние организма при многих нарушениях.

Под сыроедением понимают систему питания, сходную с вегетарианской. В этой системе прием пищи, прошедшей тепловую обработку, то есть жарку, варку, приготовление на пару, запекание, копчение, является неприемлемым (полностью или по большей части). Соленую и маринованную, а также обработанную химическим способом или посредством брожения пищу сыроеды также не употребляют.

Как относиться к сушеным продуктам без добавления солей и приправ? Растительные масла, произведенные способом



холодного отжима, а также сухофрукты, высушенные на солнце, считаются сырой пищей, в связи с чем их можно включать в рацион тем, кто строго придерживается принципов сыроедения. Крупы можно есть, предварительно размочив в воде или проварив в течение нескольких минут. В частности, для такого употребления идеально подходят гречневая и пшенная крупы.

С чем связано стремление многих людей питаться необработанными продуктами? Имеется немало подтверждений того, что данный способ питания оптимален практически для каждого человека. Причем далеко не все согласны с утверждением, что сыроедение однозначно противопоказано детям, пожилым и людям, имеющим серьезные заболевания. Хотя необходимо отметить, что при наличии конкретных заболеваний требуется консультация врача.

Приверженцы сыроедения не без оснований утверждают, что пищевая цепочка, сформировавшаяся у человека, не могла включать пищу, приготовленную каким-либо специальным способом, то есть отсутствующую в первозданных природных условиях, а также молоко представителей других биологических видов и мясо животных. Отсюда делается логичный вывод, что именно сырые продукты питания в наибольшей степени естественны, с биологической точки зрения. Причем существует множество документально подтвержденных примеров того, что сбалансированное сыроедение поддерживает состояние здоровья на высоком уровне, способствует предотвращению и лечению ряда конкретных заболеваний. Сыроеды не принимают в расчет возможное эволюционное развитие и вопросы свободы воли и выбора, а также последующий ход эволюции. Тем не менее важно подчеркнуть, что

человек, выбирающий сыроедение как основную систему питания, всегда может самостоятельно решить вопрос, касающийся степени ограничений в рационе: можно полностью перейти на сырую пищу, а можно сделать это в умеренной степени. В любом случае необходимо учитывать то, что однозначные научные данные, как аналитического, так и статистического характера, к настоящему времени не получены.

Рекомендуется начинать с временного сыроедения. В период его проведения есть смысл прислушаться к своему организму и только потом решить, подходит ли вам новый вид питания и целесообразно ли продолжать.

Для того чтобы стать сыроедом, недостаточно прочесть эту книгу и начать есть все сырое. Необходимо проконсультироваться с врачом и выяснить, не противопоказан ли вам такой тип питания. Желательно познакомиться с работами ученых — идеологов сыроедения, воспользоваться их советами. Но наша книга может стать для вас надежным путеводителем в мире здорового питания сырыми



натуральными продуктами. В этой книге читатели найдут обзор современных мнений и рекомендаций, касающихся сыроедения. Книга поможет принять

решение о корректировке типа питания, станет помощником в процессе освоения новой системы.

|| Употребляя в пищу растительные продукты, помните о том, что нет ничего более богатого светом и энергией, чем свежие фрукты, орехи и зерна.

ТИПЫ СЫРОЕДЕНИЯ — ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО ВАРИАНТА

Допустимость употребления различных видов пищи — главный критерий, на основании которого выделяют несколько типов сыроедения. Для всех них характерно неиспользование тепловой обработки продуктов. Рассмотрим каждый из типов.

Сыроедение может быть вегетарианским и всеядным. Каждый вид имеет свои преимущества и некоторые недостатки, что следует учитывать при составлении рациона.

Сыроеды питаются только растительными продуктами (не допуская воздействия на них пара или огня), прежде всего фруктами и овощами. Допускаются мед и орехи. Некоторые позволяют себе употреблять в пищу натуральные молочные продукты и злаки, другие отказываются даже от этого.

Типичный пример меню сыроеда-натуриста:

Первый завтрак: 1 грейпфрут, или 200 г винограда, или 2–3 апельсина + 1 яблоко или несколько фиников.

Второй завтрак: небольшой йогурт или стакан кефира.

Обед: овощной салат из моркови, свеклы, капусты, заправленный растительным маслом.

Ужин: редис, сельдерей, брюссельская капуста + 50 г орехов.

Вегетарианское сыроедение включает употребление сырых яиц и/или молока, иногда молочных продуктов, однако включение мяса и рыбы в рацион не допускается. Одно из самых популярных блюд из меню вегетарианского сыроедения — салат, состоящий из сырых овощей и/или фруктов. Отдельно выделяют сыромоноедение, о котором речь пойдет позже.

В рамках *всеядного сыроедения* можно включать в рацион любые виды пищи, но только в сыром или вяленом виде. Допустимы, в частности, молоко, яйца, мясо, рыба, морепродукты. В некоторых случаях молоко исключается, разрешаются только сырые мясо, рыба и растительная пища. Всеядные сыроеды в своем большинстве позволяют себе употреблять любую термически необработанную пищу, большая часть их рациона состоит из овощей, сырых морепродуктов, сырого мяса, желтков, непастеризованного молока и молочных продуктов. Фрукты употребляются в очень малом количестве.

Некоторые всеядные сыроеды учитывают возможность попадания в желудочно-кишечный тракт возбудителей болезней из пищи животного происхождения, которая не прошла тепловую обработку. Поэтому они употребляют термически обработанные животные продукты.

Питание только сырыми плодами и семенами называется *фруктарианством*. Данный вид сыроедения практикуется редко, теми, кто стремится избежать не только гибели животных, но и уничтожения растений. Употребляются свежие фрукты, ягоды, орехи, семечки, а также овощи-плоды (помидоры, огурцы, стручковая

фасоль). Главное отличие от классического сыроедения заключается в недопущении овощей, которые не являются плодами, и круп. Таким образом, картофель, свекла, морковь, капуста, редис и другие корнеплоды игнорируются. Здесь уместно отметить, что далеко не все придерживающиеся вегетарианской диеты люди питаются без использования животной пищи потому, что им «жалко» животных или из-за каких-либо религиозных убеждений. Всё больше людей начинают понимать, что животная пища чужеродна организму человека и ее употребление определенным образом сказывается на состоянии сознания. При соблюдении фруктарианства рекомендуется включать в рацион авокадо в достаточном количестве, так как это один из наиболее полезных источников микроэлементов и растительных жиров.

Методики планирования сырого рациона могут быть разными. Рассмотрим основные разновидности. Однако какому бы типу сыроедения вы ни отдали предпочтение, целесообразно питаться максимально разнообразной сырой пищей, поскольку длительное питание ограниченным количеством видов сырых пищевых продуктов (такое питание может сформироваться вследствие привычки) иногда приводит к заметному дефициту витаминов в организме и даже к истощению.

Умеренное сыроедение предполагает употребление 75% сырой пищи, остальную часть продуктов можно подвергать умеренной термической обработке, например недолгой варке. Оптимальным в данном случае является приготовление пищи в пароварке. Здесь уместно добавить, что оптимальным соотношением между сырой и термически обработанной пищей в норме (вне диеты) считается 3:2. Далеко не все диетологи являются сторонниками постоянного строгого

сыроедения, поскольку полагают, что сыроедение подходит всем людям, но только как временная диета. Это утверждение касается в первую очередь умеренного сыроедения. И только после 30 лет можно при наличии желания переходить на строгое сыроедение.

Сыромоноедение, или *монотрофное сыроедение*, характеризуется употреблением в один прием пищи только одного растительного продукта без какой-либо термической обработки. В качестве примера приведем типичное меню сыромоноеда. Первый прием пищи утром — только яблоки (или апельсины, грейпфруты и т. п.) или орехи, семечки. Следующий прием пищи может быть как через полчаса, так и через несколько часов, в зависимости от ощущений человека, и включает тоже только один продукт. Рекомендуется чередовать приемы богатых углеводами и белками продуктов.

Следует отметить, что некоторые специалисты считают более полезным не непрерывное «перекусывание», а приемы пищи с интервалами 2–4 часа. В этом есть логика — сырая пища нуждается в переваривании, даже если это легкие фрукты или огурцы. Желудочно-кишечный тракт не должен находиться в режиме постоянной работы.

Сторонники *смешанного сыроедения* классифицируют пищевые продукты по содержанию в них белков, жиров, углеводов, а также витаминов и микроэлементов. С их точки зрения, допустимо смешивать фрукты с фруктами, фрукты с орехами, овощи с овощами, молочные продукты между собой, животные белки между собой и т. д. В один прием пищи «смешанные сыроеды» употребляют одновременно несколько продуктов, сходных по классификационной схеме.

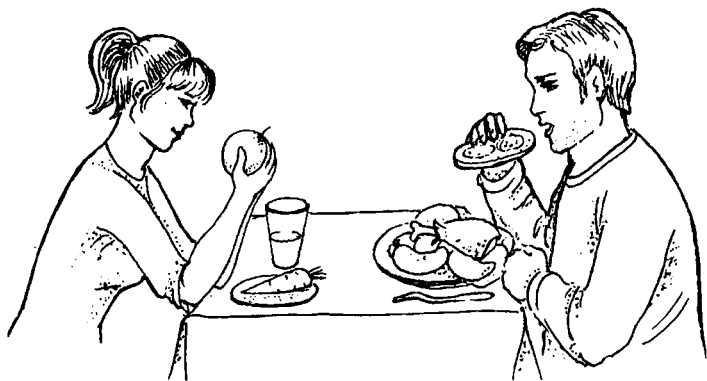
Отмечено, что сыроедение в большинстве случаев приводит к снижению массы тела, особенно ярко данная особенность проявляется при наличии лишних килограммов. Однако вес может восстановиться до нормального (в случаях когда на начальном этапе он снизился), если продолжать сыроедение.

С чем можно связать уменьшение массы тела? По всей вероятности, не с самим сыроедением, а с изменением калорийности рациона. Люди стремятся избежать переедания, особенно в переходном периоде, когда организм адаптируется к новой системе питания. Следует учитывать и то, что из организма начинают интенсивно выходить шлаки, с чем связано возникновение кризов при переходе на сыроедение.

Что такое кризы? Будьте готовы к тому, что на пути к оздоровлению и очищению организма вам придется преодолеть криз, возможно, даже не один. Из-за резкого снижения калорийности, а также из-за дефицита привычной еды организм начнет «бастовать»: могут появиться головокружение, тошнота, повышение температуры. Эти же признаки характерны для лечебного голодания. Не надо паниковать и отказываться от своих планов, найдите силы пережить дискомфортное состояние. Через некоторое время организм переборет недомогание, освободится от шлаков и выйдет на новый уровень оздоровления. Главное во время криза — не допустить срыва, не возвращаться резко к прежнему питанию с использованием высококалорийных, трудно усваиваемых продуктов.

Оптимально переходить на сыроедение всей семьей. Обсудите этот вопрос на семейном совете, внимательно выслушайте друг друга. Если по каким-либо причинам кто-то из членов семьи не может или

не хочет поддержать начинание, необходимо уважительно отнестись к его праву выбора.

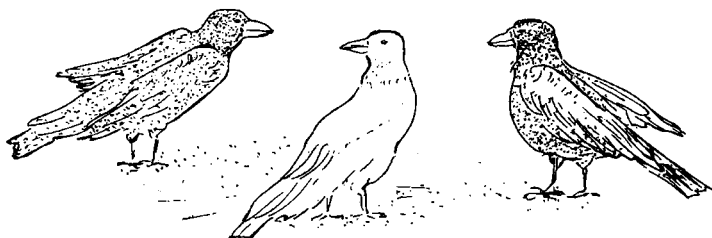


Полезно познакомиться с контраргументами, которые нередко выдвигают противники сыроедения, и сформировать свою точку зрения по данному вопросу, чтобы не дать сбить себя с толку.

Чаще всего приводится такое возражение. Сколько бы ни твердили сыроеды, что последние тысячелетия «неправильного питания» — ничто по сравнению с миллионами лет «правильного», все равно резкий отказ от продуктов, к которым человек был приучен практически с самого рождения, несет определенную опасность. Можно ответить вопросом на вопрос: «Неужели машина, в которую много лет заливали некачественное топливо, сломается, если залить в бак хорошее?»

Еще один контраргумент: любые продукты, которые можно приобрести в обычных магазинах, будь то фрукты, овощи, орехи или мед, можно назвать натуральными продуктами лишь со значительной долей условности. Далеко не все могут позволить себе жить в экологически чистом месте и выращивать растения в естественных условиях. Это, конечно, так, но, возможно, питаться сырыми овощами, фруктами, орехами, даже

выращенными с использованием вредных удобрений, все равно менее вредно, чем употреблять каждый день продукты, происхождение которых порой непонятно, полные консервантов, искусственных ароматизаторов и красителей.



Отметим и такой нюанс: на сегодняшний день сыроеда в большинстве случаев считают как минимум «белой вороной», ведь он не поддержит подготовку к застолью с множеством мясных деликатесов и алкоголя. Человеку в одиночку трудно отстаивать свои принципы питания. Вот если бы вся индустрия производства продуктов изменилась, а сыроедение стало бы модным, можно было бы попробовать. Но этого никогда не случится, поскольку производство вредных ненатуральных продуктов приносит огромные прибыли, так же как и производство сигарет и алкогольных напитков. Поэтому человек обречен на традиционное малополезное питание. Что можно ответить в данном случае? Прежде всего подчеркнем, что все больше людей задумываются о гармонии в своей жизни, а гармония внутреннего и внешнего мира невозможна при хаотичном нерациональном питании, которое лишь в силу привычки и сложившихся стереотипов считается вкусным. Поэтому не надо бояться остаться «в пищевом одиночестве». Вы обязательно встретите единомышленников, об этом свидетельствует, в частности, увеличение числа кафе и ресторанов, предлагающих

здоровые вкусные блюда, не прошедшие термическую обработку, а также появление в Интернете все новых сайтов и блогов, посвященных вопросам сыроедения. Сегодня сыроедение не просто модный тренд в здоровом питании, а, можно сказать, стиль жизни. В США и Европе не только открывают сыроедные рестораны и магазины, но и изобретают сыроедную косметику. Создают службы знакомств и водят детей в сыроедные детские сады. У нас со всем этим пока туго, но первопроходцы уже есть.

Также есть смысл обратить внимание на неоспоримые преимущества сыроедения. Даже если переход на сырые продукты неполный и в рационе присутствует примерно 40% привычных продуктов и 60% сырых (овощи, фрукты, орехи, семечки, мед, травы), организм освободится от шлаков, лишние килограммы сторят, улучшится внешность, появится чудесная легкость в теле и мыслях.

Немаловажное, особенно для женщин, добавление: при сыроедении похудеть значительно легче, чем просто голодая. Принимая лишь продукты растительного происхождения, организм, с одной стороны, заполняет желудок, утоляя голод, а с другой стороны — избавляется от лишних килограммов.

Если при переходе на сыроедение вы руководствуетесь стремлением не только оздоровиться, но и стать стройнее, правильно подбирайте продукты. Например, от яблок еще больше хочется есть, поэтому они не должны составлять основу рациона. Если вы решили сбросить лишний вес, употребляя в пищу только фрукты, выбирайте более сытные, такие как виноград, бананы, персики, груши, дыню, сливы, черешню. Не забывайте об авокадо — этот плод тоже относится к фруктам.

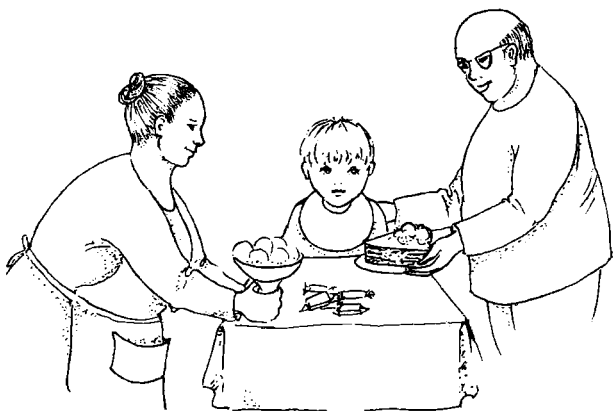
Очень важный плюс сыроедения для тех, кто ценит свое время: при употреблении в пищу сырых продуктов высвобождается масса времени, которое раньше тратилось на закупку и приготовление пищи. Нередко можно услышать споры о том, какая система питания обходится дешевле. Здесь нет однозначного ответа. Конечно, если покупать сырые продукты исключительно в специальных магазинах органик, это будет весьма дорого. Но при менее строгих требованиях к торговым предприятиям затраты на питание будут вполне реальными и не будут превышать расходы, связанные с приобретением колбасы твердого копчения, пирожных, алкоголя, икры, сыров, фаст-фуда, полуфабрикатов.

С ЧЕГО НАЧАТЬ — О ЧЕМ УЗНАТЬ И ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ

Конечно, не просто перейти вот так сразу и бесповоротно с традиционного питания на сыроедение. Интересно, что иногда стандартное питание называют *блюдоением*, существует даже сленговое обозначение «*блюдомания*». Для того чтобы подготовить организм к сырым продуктам питания, следует какое-то время (длительность переходного периода варьируется в зависимости от индивидуальных предпочтений и состояния здоровья) питаться умеренно, регулярно проводя разгрузочные дни или даже небольшие курсы голодания. При выполнении этих рекомендаций адаптация к сырой пище пройдет более мягко. Оптимальны, как промежуточные варианты, вегетарианство и обычное (не сырое) веганство. Однако не все специалисты разделяют данную точку зрения, советуя, так же как и в случае отказа, например, от курения, приносить перемены в образ жизни быстро, не растягивая переходный этап.

Каждому человеку, вне зависимости от того, как он относится к сыроедению, принесут пользу проверенные временем рекомендации Герберта Шелтона (1895–1985).

Шелтон — выдающийся американский ученый, крупнейший представитель школы натуральной гигиены XX века. Он является автором 40 научных трудов, посвященных пропаганде здорового образа жизни, основателем знаменитой «Школы здоровья», в которой вылечил 50 тысяч безнадежно больных людей. Он разработал целую философию питания, в основе которой лежит правильное сочетание продуктов. По рекомендациям Шелтона, не следует переедать. Надо избегать употребления симуляторов вкуса и разнообразия в меню, поскольку эти факторы способствуют перееданию. Нет нужды уговаривать или застав-



лять маленьких детей есть тогда, когда они этого явно не хотят. Такое насильственное питание может только навредить пищеварению. К слову, этот родительский стереотип лежит в основе того, что у множества детей с ранних пор вырабатывается привычка переедать.

Принимать пищу в полной мере полезно только при возникновении естественного физиологического голода. В питании по часам, по мнению Шелтона, нет смысла. Важно различать физиологический голод и аппетит, возникающий при виде пищи, наступлении установленного времени и т. п., просто в силу привычки.

Существует простая, но интересная рекомендация, выполнение которой дает удивительные результаты (надо только настроиться на ее выполнение): нужно приступать к еде только в том случае, если вам захочется съесть даже сухую корку хлеба без масла, сыра и каких-либо других добавлений. Если такое желание возникло, значит организму действительно требуется подкрепление. Тогда можно и нормально поесть. Многие, наверное, замечали, что часто хочется не поесть, а «чего-нибудь вкусенького», «плюшками побаловаться». Вот именно — побаловаться. Но есть смысл задуматься о том, к чему приведет такое многократно повторяющееся «баловство». В сельской местности до сих пор можно встретить интересный обычай: некоторые люди, прежде чем принимать решение, есть или не есть какой-либо продукт или блюдо, нюхают его. Через обонятельные рецепторы сигналы о виде и качестве пищи поступают в головной мозг, и таким образом организм принимает оптимальное решение. Конечно, трудно представить, как современный человек, придя в магазин, начинает обнюхивать имеющийся на полках товар. Но можно попробовать применить этот способ в домашних условиях и, уже исходя из результатов эксперимента, планировать покупки в дальнейшем.

Вернемся к советам Шелтона. Следует по возможности есть спокойно, а не перекусывать на ходу, в спешке. Существуют моменты, на которых недопустимо экономить время. Пищу нужно тщательно пережевывать, для того чтобы она хорошо усвоилась.

За день следует выпивать достаточное (но не чрезмерное) количество жидкости (регулировать это количество можно, ориентируясь на ощущение жажды), но в промежутках между приемами пищи, а не

непосредственно перед едой и сразу после нее. Из напитков оптимальным выбором является вода. Даже соки уступают ей. Конечно, свежевыжатые соки имеют множество достоинств, но именно чистая вода требуется ткани организма и помогает обойтись как без обезвоживания, так и без отеков.

Если вам предстоит большая работа как физического, так и умственного характера, нецелесообразно много есть. Конечно, и чувства голода быть не должно, но обильная трапеза в таких случаях не менее вредна. К тому же, она отрицательно скажется на результатах работы. У разных народов существуют поговорки на эту тему, например, широко известна русская: «Сытое брюхо к учению глухо».

Если вас беспокоят боли, повышенная температура тела, если вы находитесь в состоянии стресса, целесообразно есть совсем немного или даже вовсе на время отказаться от еды.

Необходимо помнить о том, что ценность сырых блюд снижается со временем, поэтому желательно есть свежеприготовленную пищу или хотя бы не хранить ее долго, даже в холодильнике. К слову о холодильнике, пищу, которую вы достаете из него, есть сразу не рекомендуется. Идеальная температура блюд — комнатная.

Фрукты и орехи лучше усваиваются, если их есть перед обедом, а не после него. В целом же рекомендуется достаточно поздний завтрак (оптимальный выбор — фрукты), легкий обед (продукты можно выбирать по своему усмотрению) и ранний ужин (он может быть основным приемом пищи за день, конечно, без переедания; многие отмечают проблемы со сном, если ложатся спать с выраженным чувством голода).

Если в желудок поступает растительная пища в сыром виде (так называемая живая еда), она расщепляется сама собой, без всяких усилий со стороны организма. Кроме того, такая пища богата клетчаткой — ею питаются полезные микроорганизмы, которые обитают в желудочно-кишечном тракте и способствуют здоровому пищеварению.

Переваривание же с помощью желудочного сока — крайняя мера со стороны пищеварительной системы, защита от «мертвой» еды, полученной в результате термической обработки, во время которой разрушаются ценные ферменты, витамины и микроэлементы, способствующие пищеварению. Одновременно образуются вредные химические соединения: свободные радикалы, трансжиры, канцерогены, диоксин. Для организма все эти вещества токсичны и могут провоцировать развитие серьезных заболеваний. Изо дня в день, нейтрализуя яды, поступающие с пищей, мы истощаем свои жизненные ресурсы и рискуем заболеть. Сыроеды апеллируют прежде всего к законам эволюции. Как биологический вид, человек не приспособлен есть вареную и жареную пищу. Основной вид пищеварения у человека, как доказал результатами своих научных экспериментов один из крупнейших физиологов Александр Уваров (1926–1991), вовсе не растворение пищи желудочным соком, как думает большинство, а так называемый аутолиз (саморастворение).

Начинающему сыроеду необходимо знать, какие продукты относятся к белковым, какие — к крахмалистым и т. п. Только в этом случае питание будет сбалансированным, без перекосов. Известны случаи, когда люди переходили на сыроедение, не разобравшись в сути основных вопросов диетологии. Например, если человек ест только сладкие фрукты, причем только

3–4 любимых видов, его организм отреагирует недомоганием и сбоями, ведь он практически останется без белков и жиров. Для того чтобы такого не произошло, давайте рассмотрим «диетические азы».

Целесообразно включать в общий рацион продукты каждого вида. Употреблять одновременно продукты, которые плохо совместимы друг с другом, не рекомендуется.

Разделение продуктов, на которое нужно ориентироваться в системе сыроедения, представлено ниже.

Крахмалистые продукты: картофель (любых сортов), бананы, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, каштаны, арахис.

Умеренно крахмалистые: морковь, свекла, брюква, тыква, кабачки, цветная капуста, баклажаны, козлобородник (используются съедобные корни этого растения).

Некрахмалистые продукты: цветная капуста (хотя ее можно отнести и к умеренно крахмалистым продуктам, имеет значение сорт культуры), шпинат, ревень, редис, брокколи, мангольд, сладкий перец, зеленый горошек, кресс-салат, зеленые листья свеклы, латук, цикорий, горчица, репа (корнеплоды и зеленые листья), сурепица, коровяк, калужница болотная, зеленая кукуруза, огурец, сельдерей, кочанная капуста, кормовая капуста, брюссельская капуста, окра, китайская капуста, баклажаны, кольраби, петрушка, водяной кресс, лук-перо, лук-шалот, чеснок, побеги бамбука, спаржа, аспарагус, одуванчик, щавель (кислый), эскариоль (салат), летняя тыква, кислица, клюква, клевер, крапива (жгучая и двудомная), свербига, пастушья сумка, подорожник, лебеда, хвощ, листья липы, листья березы,

хвоя лиственницы, медуница, молодые побеги, цветы, бутоны, листья гороха и других бобовых.

Белковые продукты: семечки (тыквы, подсолнечника, дыни, арбуза и т. п.), большинство орехов, арахис (это растение часто ошибочно относят к орехам, хотя оно из семейства бобовых), оливки, авокадо, все хлебные злаки, зрелые бобы, зрелый горох, соевые бобы.

Орехи — богатый источник белка. Наряду с семенами и маслами, полученными с использованием метода холодного отжима, это основная белковая пища сыроедов.

Богатые жиром продукты: растительные масла (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, кунжутное, хлопковое, ореховые масла и др.), большинство орехов, авокадо.

Сладкие фрукты: бананы, изюм, чернослив, финики, сушеный инжир, хурма, сушеные груши.

Полукислые фрукты: свежий инжир, абрикосы, манго, груша, черника, сладкая вишня, сладкое яблоко, сладкая слива, сладкий персик.

Кислые фрукты («фрукты» — обобщенное название данной группы): помидоры, кислые яблоки, клюква, апельсины, грейпфруты, лимоны, ананас, кислые персики, гранаты, кислый виноград, кислая слива, кислица.

С учетом вышеприведенного деления продуктов на несколько групп в зависимости от состава можно сформулировать *принципы составления рациона для сыроеда.*

Примерно 50% рациона должны составлять *фрукты и ягоды* (яблоки, груши, абрикосы, персики, сливы, вишня, виноград, смородина, крыжовник, дыня, арбуз и пр.). На *овощи* должно приходиться около 35%

общего объема пищи. Это могут быть огурцы, помидоры, морковь, свекла, редис, лук-порей, зеленый салат, цветная капуста, спаржа и др. Следует помнить о том, что картофель в данную группу не входит. Он относится к *крахмалистым продуктам*, наряду с бананами, кукурузой, продуктами из цельной пшеницы, различными злаками, необдирным рисом, соевыми бобами. Оптимальная доля крахмалистых продуктов в рационе сыроеда — 10%. Эти продукты рекомендуются употреблять в пищу в сыром виде, перетертыми в пюре или после короткой тепловой обработки. Крупы можно замачивать для размягчения.

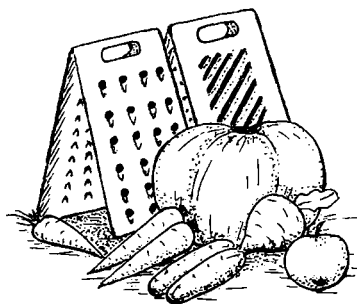
Финики, изюм, чернослив, сухофрукты, яйца, творог, сливки, мед, нерафинированный сахар, очищенный миндаль, грецкие и другие орехи, семечки относят к группе концентратов. На их долю рекомендуется отводить до 10 % потребляемой пищи.

Целесообразно регулярно употреблять небольшое количество (до 1% рациона) приправ, таких как соль, репчатый лук, чеснок, петрушка, мята, шалфей, растительное масло, сливки, мед, фруктовые соки (некоторые из перечисленных продуктов могут быть отнесены к другим группам).

Какие напитки предпочесть? Употреблять рекомендуется только воду и свежевыжатый сок. Консервированные соки и некрепкий чай, даже зеленый, пить нежелательно, если вы решили следовать принципам сыроедения. Что касается алкоголя, кофе, крепкого чая, какао, различных лимонадов — их в рационе сыроеда быть не должно.

При переходе на сырое питание могут возникнуть трудности с употреблением твердых продуктов, требующих тщательного пережевывания. Не всегда состояние

зубов позволяет размельчить пищу в ротовой полости должным образом. В этом случае на помощь придут различные виды кухонных терок. Традиционно многими хозяйками используется терка, имеющая четыре грани с отверстиями разного размера и различной формы. Обратите внимание на то, что на терке не должно быть ржавчины, способствующей окислению веществ, содержащихся в овощах и фруктах, разрушению витаминов и других биологически активных веществ, ухудшению вкуса блюд. Ржавчина быстро появляется на предметах, изготовленных из некоррозионностойкой стали.



ухудшению вкуса блюд. Ржавчина быстро появляется на предметах, изготовленных из некоррозионностойкой стали.

Не лишним будет приобретение ручной овощерезки, имеющей больше возможностей, чем обычная терка. С помощью

этого приспособления можно вносить разнообразие в питание, украшать блюда, таким образом поднимая настроение и стимулируя протекание пищеварительных процессов. Поэтому советуем не экономить на покупке полезных кухонных приспособлений, приобретать качественные многофункциональные терки-овощерезки, которые прослужат долго и с пользой. Будьте внимательны при использовании овощерезки, обязательно прибегайте к помощи плододержателя, если хотите нарезать овощи и фрукты без остатка.

Необходимо во всем избегать фанатизма и помнить о возможных побочных эффектах. Например, некоторые продукты, такие как шпинат, кедровые орехи, цветная капуста, соя, спаржа в сыром виде могут содержать ядовитые вещества (сапонин, афлатоксины

и т. п.) и вызывать снижение функции щитовидной железы. Следует также уделять внимание состоянию зубов и с помощью полосканий удалять из полости рта избыток кислоты, неблагоприятно действующей на зубную эмаль, после употребления кислых фруктов, например лимонов и апельсинов.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ВКЛЮЧИТЬ В МЕНЮ

В данном разделе мы рассмотрим полезные свойства продуктов, незаменимых в рационе сыроеда, приведем интересные рецепты, дадим полезные рекомендации. Следует обратить особое внимание на продукты, которые незаслуженно игнорируются в кулинарии, например, на дикие травы.

Большая часть рациона должна быть составлена из растительной пищи, источниками которой являются фрукты и овощи, произрастающие в зоне вашего проживания. Такая пища усваивается наиболее полно. Это не значит, что требуется полностью отказаться от экзотических плодов, просто они не должны быть основой рациона.

В данном разделе уделим особое внимание сырым продуктам, которые употребляются в пищу реже, чем обычные, поскольку являются не столь традиционными, как, например, свекла и морковь, хотя не менее полезны и имеют свои «изюминки».

АВОКАДО

Начнем рассмотрение разнообразия сырых продуктов с авокадо. Часто возникают вопросы по поводу того, что это такое. Авокадо относится к фруктам, хотя по вкусу скорее напоминает овощ. Он очень вкусен и полезен, особенно при сыроедении, так как питателен, не содержит вредных жиров, холестерина (установлено даже, что определенные химические соединения, входящие в состав авокадо, способствуют снижению уровня холестерина в крови, — следовательно, употребление авокадо уменьшает риск развития болезней сердца и сосудов). В связи с этим авокадо можно отнести к диетическим продуктам. Плоды авокадо содержат витамины А, В₂, D, Е, РР. На заметку женщинам: полезны маски из плодов авокадо для лица и волос. Медики рекомендуют употреблять авокадо не только тем, кто склонен к сердечно-сосудистым заболеваниям, но и людям с заболеваниями щитовидной железы, тонкими волосами и ломкими ногтями. Авокадо помогает при атеросклерозе и болезнях желудочно-кишечного тракта.

Энергетическая ценность плодов авокадо превышает калорийность яиц и мяса, и это не удивительно, если учесть то, что плод авокадо зреет от полугода до года. Кожура плодов зависит от сорта — она может быть как гладкой, разных оттенков зеленого, так и бугристой темно-зеленой, почти черной. В странах, где произрастают авокадо, популярно масло из них — в плодах содержится большое количество маслянистых волокон.

Несколько полезных советов. Если требуется сохранить авокадо в течение длительного срока, нужно поместить его в холодильник. Мякоть авокадо при соприкосновении с воздухом меняет цвет, но этого не случится, если вы смочите ее соком лимона. Есть еще

один удивительный способ заставить авокадо не темнеть: всего лишь нужно вернуть косточку в уже размятую до состояния пюре мякоть плода. Важно уметь правильно выбирать авокадо. Трещины и пятна на кожуре характерны для перезревших плодов. Если авокадо недозревший, отложите его на 2–3 дня, но не в холодильник. Спелый плод должен поддаваться легкому надавливанию пальцем.

Из мякоти авокадо можно приготовить множество полезных и вкусных блюд.

Рецепты блюд из авокадо

Салат из авокадо

- авокадо — 1 шт.
- листья салата — 100 г
- помидоры — 100 г
- репчатый лук — 1/2 шт.
- лимон — 1 шт.
- оливковое масло — 5 ст. ложек
- Нарезать авокадо дольками, обмакнуть в 1 ст. ложку лимонного сока. Нарезать лук, салат, помидоры. Натереть лимонную цедру на мелкой терке. Перемешать ингредиенты и заправить салат маслом.

Соус из щавеля и мякоти авокадо

- авокадо — 1 шт.
- щавель — пучок средних размеров
- зелень (укроп, петрушка, кинза) — пучок
- репчатый лук — 1 шт.
- оливки без косточек — 100 г
- лимон — 1 шт.
- оливковое масло — 2 ст. ложки
- соль — по вкусу

Разрезать авокадо на половинки, удалить косточку. Мякоть набрать чайной ложкой и выложить в емкость для измельчения блендером. В эту же емкость добавить крупно нарезанную зелень и щавель (предварительно просушив). Добавить оливки, крупно нарезанный репчатый лук, оливковое масло. Выдавить и влить в емкость сок лимона.

Взбить все ингредиенты, готовым соусом заправить салат, причем компонентом салата может быть все тот же авокадо!

Авокадо в сыром виде

Разрезать авокадо вдоль, не снимая кожуру, затем достать косточку, поддев ее вилкой или ножом. Можно нарезать плоды на дольки и уже потом очистить. А можно снять кожуру с половинки авокадо. Для этого следует положить половинку кожурой вверх, поддеть ножом кожуру с более заостренной стороны плода и потянуть вверх. Авокадо можно немного посолить, хотя и без соли он очень вкусен, просто ко вкусу нужно привыкнуть.

Салат из кукурузы и авокадо

- авокадо — 4 шт.
- молочная кукуруза — 200 г
- маслины — 200 г
- репчатый лук — 1 шт.
- красный сладкий перец — 1 шт.
- чеснок — 3–4 зубчика
- сок лимона — 50 мл
- оливковое масло — 4–5 ст. ложек
- зелень (укроп, петрушка и др.) — по вкусу

Авокадо очистить от кожуры, удалить из них косточки и нарезать кубиками. Если салат готовится заранее,

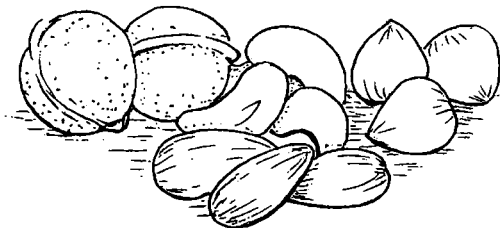
то авокадо рекомендуется нарезать перед подачей к столу, так как этот плод быстро темнеет и теряет вкусовые качества при контакте с воздухом.

Положить в салатник молочную кукурузу. Маслины нарезать кружочками, смешать с кукурузой. Лук нарезать полукольцами или кубиками. Красный сладкий перец очистить от семян, удалить хвостик, нарезать небольшими кубиками. Все ингредиенты поместить в емкость. Зелень измельчить и тоже добавить в салатник. Все перемешать.

Чеснок измельчить, смешать с оливковым маслом и соком лимона. Заправить салат полученной смесью.

ОРЕХИ В МЕНЮ СЫРОЕДА

Начинающему сыроеду необходимо узнать об обработке орехов, чтобы появилась возможность сделать правильный выбор при их покупке и потреблении. Имеют большое значение такие качества, как жизнеспособность и всхожесть ореха. Решающим тестом на жизнеспособность ореха является проверка его возможности прорасти и превратиться в новое растение. Однако орехи прорастают в соответствии с природным календарем, в связи с чем результаты теста на всхожесть не всегда свидетельствуют о жизнеспособности ореха. Свежий орех полон жизни в течение определенного периода после сбора урожая. Потом он может



сгнить от старости, подвергнуться тепловой, химической обработке или физическому воздействию.

Четко не установлено, сколько тепла нужно передать ореху, чтобы он потерял жизнеспособность, однако известно, что варка и жарка орехов убивает их. Порог выживаемости ферментов (энзимов) ореха — температура 48 °С, хотя некоторые орехи могут давать всходы и после нагревания выше этой температуры.

Насколько важно есть орехи в сыром виде? Многие сыроеды стремятся быть «идеально-стопроцентными». Следует учитывать, что орехи представляют собой концентрированную пищу, в связи с чем целесообразно употреблять орехи в умеренных количествах.

А теперь рассмотрим отдельные виды орехов.

Фундук перед транспортировкой моют и сушат до 8–10% влажности. Температура сушки, в соответствии со стандартами, не должны быть выше 38 °С. Неэкологичные (non-organic) орехи отбеливают двуокисью серы. Эти орехи не прорастают, поэтому замачивание в воде дает незначительный эффект.

Таким образом, можно сделать вывод, что орехи фундук жизнеспособны, но не прорастиваются. Их лучше покупать в скорлупе или чищенные, но сырые.

Целые сырые орехи *миндаля* прорастают, причем пророщенный миндаль вкуснее сухого. В любом случае полезнее употреблять в пищу нежареный миндаль.

Известно 2 способа употребления миндальных орехов: с кожурой и в очищенном виде. Чищенный миндаль вкуснее нечищеного. К тому же, кожура содержит большое количество танина и плохо усваивается в желудочно-кишечном тракте. Удаление кожуры

требует приложения некоторых усилий. Их объем можно свести к минимуму, обдав орехи горячей водой с температурой 60 °С. Кипяток для этих целей использовать нежелательно, даже в воде указанной температуры не следует держать орехи более 20–40 секунд, чтобы тепловая обработка не сказалась на пользе употребления миндаля.

Если вы решите заняться проращиванием миндаля, вам важно знать следующее. При проращивании этих орехов более 2 дней (желательно делать это в течение 1 дня) побеги приобретают прогорклый вкус или тухнут.

Кешью — это тропическое дерево, являющееся ближайшим родственником манго и фисташкового дерева. У ореха плотная жесткая оболочка, содержащая ядовитые вещества. Для отделения скорлупы используются температуры до 200 °С. Нетрудно сделать вывод, что имеющиеся в продаже орехи кешью нежизнеспособны.

Бразильские орехи собирают с дикорастущих деревьев в бассейне реки Амазонки. Только несколько бразильских плантаций культивируют это растение, поскольку его выращивание связано со значительными трудностями.

Перед транспортировкой бразильские орехи сушат в автоматических установках до 11% влажности в скорлупе и до 6% в чищенном виде. От скорлупы орехи освобождают размачиванием в воде с добавлением небольшого количества соли и последующим кипячением в течение 5 минут. После этих этапов обработки скорлупа становится мягче, так что становится возможным ее удаление вручную или автоматом.

Чищенные бразильские орехи нежизнеспособны, и покупать их рекомендуется в скорлупе.

Арахис относится к бобовым. Как и миндаль, он вкуснее пророщенный, чем сухой. Прорастает довольно легко.

Следует учитывать, что некоторые орехи могут быть заражены токсичной желтой плесенью (aflatoxin). Такие орехи необходимо выкинуть. Некоторые сыроеды предпочитают снимать кожуцу арахиса перед едой. Часть шелухи сходит в сухом виде, а ее остатки сходят после замачивания в течение 1–2 часов относительно легко.

Подведем итоги: целесообразно приобретать арахис сырой чищенный или в скорлупе. Употреблять в пищу полезно пророщенным, без пленки.

Каштан характеризуется наименьшим содержанием жира среди орехов — около 5%. В каштанах много крахмалов и сахаров, в связи с чем они довольно быстро портятся и хранить их следует в прохладном месте. Замачивать каштаны нет смысла, так как их плотная глянцевитая оболочка практически не пропускает влагу. Для того чтобы вода все-таки попала внутрь, нужно предварительно поцарапать оболочку и надколоть орех.

Китайские каштаны можно сушить в течение 7–10 дней, разложив ровным слоем на полу. Для сушки европейских каштанов достаточно 2 дней, а американские каштаны перед сушкой погружают на 30–45 минут в горячую воду (49 °C).

Советы сыроедам: покупать каштаны надо охлажденными, в скорлупе, для улучшения вкуса рекомендуется удалить кожуцу.

Грецкие орехи не прорастают. При вымачивании их вкус ухудшается. Эти орехи сушат до влажности 8%. Это делается для того, чтобы избавиться от плесневых грибков и отбелить скорлупу. При продаже в скорлупе грецкие орехи подвергают дезинфекции и тепловой

обработке с целью уничтожения насекомых, после чего обрабатывают отбеливателями. Чищенные орехи не отбеливают, но иногда их обрабатывают химическими веществами при хранении.

Оптимальное решение — покупать экологически чистые грецкие орехи (*organic*).

Для прорастания *кокосов* требуется более 4 месяцев. Проросшие кокосы съедобны и в некоторых странах даже считаются деликатесом. Но лучше употреблять их в пищу несколько недозрелыми, так как по мере созревания мякоть кокоса твердеет. Купленные в магазине кокосовые орехи вряд ли прорастут. Если вы хотите попробовать прорастить кокос, выбирайте спелые свежие орехи, скорлупа которых не имеет повреждений.

Фисташки подвергаются тепловой обработке при температуре около 70 °С с целью уничтожения кишечной палочки. Купленные в магазине фисташки при замачивании не прорастают, а превращаются в кашицеобразную массу. В связи с этим их жизнеспособность сомнительна

Пеканы не прорастают. После сбора в этих орехах содержится сравнительно много влаги, поэтому требуется сушка (до влажности 4,5%) теплым воздухом с температурой не ниже 38 °С. Рекомендуется хранить пеканы при нулевой температуре. Так же как и фисташки, пеканы на большинстве пищевых предприятий подвергают тепловой обработке, чтобы уничтожить кишечную палочку.

Пеканы в очищенном виде нежизнеспособны, поэтому покупать их целесообразно в скорлупе.

Кедровые орехи сушат и дробят для удаления скорлупы. Зародыш, находящийся в мякоти ореха, при этом повреждается, и орех утрачивает жизнеспособность. В скорлупе могут попасться гнилые орехи. Нечищенные

кедровые орехи прорастают подобно миндалю. Чищенные орехи прорастают только в единичных случаях.

В качестве примера рассмотрим более подробно кокосовые орехи. Они богаты витаминами и минеральными веществами. Их употребляют при ушной боли, урологических заболеваниях. В полости кокоса находится приятное на вкус молочко, которое хорошо утоляет жажду и очень полезно для кожи, а на внутренних стенках — толстый слой белой мякоти. Молоко и мякоть кокоса богаты микроэлементами, восстанавливающими силы и улучшающими зрение.

Кокосовый орех обладает лекарственными и лечебными свойствами, это хорошее средство от диареи (длительного поноса). Содержит витамины С и группы В, необходимые человеческому организму минеральные соли, натрий, кальций, железо, калий, а также до 5% глюкозы, фруктозы и сахарозы.

Кокосовые орехи незаслуженно считают слишком жирным. Отчасти это правда, поскольку в кокосе, как и в любом орехе, достаточно много жиров. Но жиры эти особенные. Организм не откладывает их в качестве неприкосновенного запаса, а использует для получения энергии в первую очередь.

При покупке целого ореха обращайтесь внимание на то, слышится ли плеск жидкости внутри ореха, если его потрясти.

Как открыть кокос, как расколоть кокосовый орех? Если кокос разбить сразу, вытечет сок. Поэтому целесообразно сначала получить сок, а потом уже расколоть кокос. А вскрывают кокос для того, чтобы можно было соскоблить с внутренних стенок достаточно толстый слой мякоти. Самая тонкая часть кокосовой скорлупы находится в районе трех темных глазков,

расположенных на одном из концов кокоса. Ножом нужно сделать отверстия в двух из глазков. В одно из них вставляется трубочка, через которую можно выпить сок. Теперь можно приступить к разбиванию кокоса. Слабое место кокосового ореха расположено примерно на одной трети расстояния от глазков до другого конца. Возьмите большой нож, поместите кокос на ровную поверхность, наметьте точку удара (наносить удар рекомендуется тупой стороной ножа). Затем немного поверните кокос и ударьте по нему повторно. После одного или двух оборотов и нескольких ударов в кокосе появится трещина, в нее можно вставить нож и расколоть орех до конца.

Рецепты блюд с кокосом

Экзотический коктейль с кокосовым молоком

- кокосовое молоко — 2 ст. ложки
- ананасовый сок — 2 ст. ложки
- манго — 150 г
- Ингредиенты перемешать в миксере, коктейль разлить по бокалам и добавить кубики льда.

Суп чаудер

- кокосовый орех натертый — 1 стакан
- орехи кешью — 1 стакан
- вода — 2 стакана
- мед — 1 ч. ложка
- оливковое масло — 1/2 чашки
- сельдерей нарезанный — 1 стакан
- чеснок — 3–4 дольки
- перец острый — по вкусу

Натертые кокосовые орехи с 1 стаканом воды перемешивать в миксере в течение 2 минут. Добавить орехи кешью и перемешивать еще около 1 минуты. Затем

добавить все остальные ингредиенты (включая 1 стакан воды) и перемешать.

Рецепт рассчитан на 4 человек.

Таким образом готовится простой чаудер. Перед подачей рекомендуется посыпать суп нарезанной свежей или сушеной петрушкой.

Из-за долгого смешивания в миксере суп будет теплым. Но он все равно сырой (не дайте ему стать горячим!). Особенно приятно есть теплый суп из сырых продуктов в холодное зимнее время.

Можно внести разнообразие в меню, придав супу чаудер различные ароматы. Например, любители грибного вкуса могут добавить сухие или свежие грибы, любители томатного — нарезанные помидоры, горохового — зеленый горошек (свежий или мороженный), капустного — нарезанную капусту, морковного — натертую морковь, кукурузного — кукурузу (срезанную с початка или мороженую). Можно даже получить специфический вкус устриц, для этого следует добавить в блюдо хлопья сушеной морской травы — далс.

Безалкогольный ягодный коктейль

с кокосовым молоком

- кокосовое молоко из 1–2 кокосов
- горсть черники
- горсть вишни без косточек
- горсть голубики или малины
- кусочки свежего ананаса

Все ингредиенты поместить в блендер и смешать. Ананас внесет свежую кислую ноту во вкус коктейля. Но и без ананаса получается очень вкусно!

Рецепты блюд из разных орехов

Салат из яблок и грецких орехов

Натереть яблоки на крупной терке, залить медом, посыпать укропом и грецкими орехами. Количество продуктов рассчитать, исходя из потребностей.

«Сыр» из кешью

Необычный «сыр», который подойдет сыроедам, можно приготовить из орехов кешью с добавлением пророщенной пшеницы. Это полезное блюдо, в котором сохранены все свойства сырых продуктов. Для приготовления нужны орехи кешью и закваска, представляющая собой ферментированную жидкость, которую получают из пророщенной пшеницы. В ней много полезных бактерий, ферментов, витаминов и минеральных веществ. Ее даже применяют как освежающий напиток.

Закваску из пророщенной пшеницы готовят следующим образом. Потребуется примерно 100 г пророщенной до маленьких корешков пшеницы и 400 мл воды хорошего качества. Пророщенную пшеницу следует поместить в банку и залить водой. Затем оставить в теплом месте в течение 24–28 ч. В жидкости должны образоваться маленькие пузырьки воздуха. Жидкость должна стать терпкой, но гнилостный запах недопустим.

Для приготовления «сыра» потребуется примерно 250 г орехов кешью и 100 мл заранее полученной закваски. Орехи залить водой и оставить разбухать на ночь, утром не впитавшуюся в орехи воду слить. Поместить орехи в блендер, залить их закваской и измельчить до образования однородной массы. В полученный продукт можно добавить щепотку соли, а также немного трав и специй по вкусу. Взять сито, покрыть его мар-

лей и поместить туда массу. Оставить в теплом месте на сутки, после чего можно вылепить «сыр» любой формы. Для застывания «сыр» желательно поставить в холодильник на пару часов.

Вишня

Многие предпочитают кисловатым плодам вишни более сладкую и крупную черешню. И напрасно, ведь в вишнях находится целая сокровищница антиоксидантов (эти вещества помогают бороться с возрастными заболеваниями и замедлять процессы старения) и противовоспалительных веществ.

Блюдо вишни или сливы, нарезанных персиков подойдет для первого завтрака. Вишня поможет женщинам сохранить свою молодость и красоту на долгие годы. Ее натуральные элементы нейтрализуют свободные радикалы, вызывающие преждевременное старение и увядание. Благодаря пектинам плоды выводят из организма вредный холестерин; соли железа и меди улучшают процесс кроветворения, витаминоподобное вещество инозит регулирует обмен веществ, а антоцианы укрепляют капилляры. Ученые доказали, что вещества, входящие в состав вишни, выводят радионуклиды. Вишня — один из прекраснейших подарков лета. Красивая ягода не только украшает стол, но и обогащает нашу пищу витаминами, минеральными веществами (калий, кальций, фосфор и т. д.).

Блюда из вишен

Летний салат с вишнями

- вишни — 800 г
- яблоки — 3 шт.
- лимонный сок — 2 ст. ложки

Промыть вишню, удалить косточки, яблоки мелко порезать. Добавить лимонный сок, перемешать.

Салат «Вишенка»

- листовой салат — 10 листьев
- вишня — 400 г
- орехи (грецкие, кешью, фундук) измельченные — 3 ст. ложки
- сок лимона — 3 ст. ложки
- соль — немного, по вкусу

На листья салата разложить вишню. Измельченные орехи и лимонный сок смешать и получившимся соусом залить вишню с салатом.

ЧЕРНИКА

Хотя чернику было не увидеть на столах знатных вельмож и придворных дам, знахари очень уважительно относились к этой скромной лесной ягоде, так как считали ее панацеей от всех болезней. Своих пациентов они лечили не только ягодами, но и листьями растения.

Черника буквально напичкана всякими полезностями. Ученые обратили внимание на голубой пигмент — такой цвет придает ягоде вещества, подавляющие рост болезнетворных бактерий. Неудивительно, что в народной медицине черничными отварами нормализовали работу желудочно-кишечного тракта. Исследователи обнаружили в чернике еще одно уникальное вещество — глюкокинин, помогающий при легких формах сахарного диабета. В чернике сбалансировано содержание витамина С (аскорбиновой кислоты) и витаминов группы В, в связи с чем ягоды укрепляют сосуды и снимают стресс. Микроэлементы, которыми богата черника, — калий, кальций, марганец,

железо и фосфор — омолаживают организм и продлевают жизнь. Черника — вкусное лекарство для улучшения здоровья. Она не только подходит для всевозможных кулинарных экзерсисов, но и необыкновенно полезна. Удивительное свойство черники обнаружил американский ученый из Бостона Дж. Джозеф, ведущий специалист по проблемам старения. Результаты лабораторных исследований, проведенных им, показали, что насыщенная черникой диета эффективна при наличии таких симптомов старения, как нарушение координации движений, потеря памяти, мускульной силы, зрения.

Черника, особенно недавно сорванная с куста, улучшает зрение.

Рецепты блюд из черники

Сушеная черника

Многие, приступив к сыроедению, делают акцент на сухофруктах. Но следует учитывать то, как производится большинство продуктов на нашем рынке. Эти условия подчас не очень-то соответствуют принципам сыроедения. Иногда фрукты сушат при температуре 150–200 °С. Надежнее сушить фрукты и ягоды самостоятельно.

Вот рецепт приготовления сушеной черники.

Свежую, неповрежденную чернику перебрать, ополоснуть в дуршлаге под текущей водой и оставить на некоторое время, чтобы ягоды хорошо обсохли. Чернику можно сушить на решетках, разложив ягоды в один слой на солнце. Периодически их рекомендуется встряхивать, чтобы они равномерно просохли. Если необходимо просушить чернику быстрее, ее просушивают в духовке или в домашней сушилке. Сначала ее

сушат при 45 °С, затем при 60 °С. Сушеная черника должна быть твердой и упругой.

Напиток из клубники, малины и черники

Чернику, клубнику, малину перебрать, удалить помятые и поврежденные ягоды, поместить в дуршлаг,



2–3 раза опустить его в ведро с водой, чтобы промыть ягоды, дать воде стечь. Затем очистить плоды от чашелистиков и возможных примесей и поставить в холодное место на 6–8 часов.

Полученный сок профильтровать через сложенную в два слоя марлю, слить в стеклянный кувшин и охладить.

Салат из капусты с черникой

- капуста — 400 г
- черника (свежие ягоды) — 200 г
- масло растительное — 2–3 ст. ложки
- сок лимона — по вкусу

Капусту мелко нашинковать, добавить ягоды и перемешать. Заправить растительным маслом и свежеотжатым соком лимона.

Салат из черники и манго

- черника — 400 г
- манго — 2 шт.
- сок лайма — 1 ст. ложка

Манго очистить от кожуры, нарезать кубиками, смешать с промытой черникой и соком лайма.

Ягодный салат-коктейль

- черника — 30 г
- ежевика — 30 г
- малина — 30 г
- смородина — 30 г
- молотая корица — по вкусу

Ягоды промыть, отцедить воду и уложить слоями в вазочку. Сверху блюдо посыпать корицей.

АБРИКОСЫ

В свежих абрикосах содержится до 27% сахаров (в сушеных — до 84%), в основном сахарозы. Абрикосы также содержат органические кислоты, пектины, крахмал, ароматические и дубильные вещества, витамины С, каротин (витамин А), витамины РР, В₁, В₂, В₁₅. Богат и минеральный состав плодов: магний, калий, железо, фосфор, кальций, а также микроэлементы — натрий, медь, кобальт, йод, кремний, марганец, цинк и более редкие, но необходимые для здоровья молибден, никель, серебро и титан. В ядрах косточек абрикосов есть незаменимые аминокислоты: аргинин, тирозин, метионин, валин, лейцин, фенилаланин.

Свежие и сушеные абрикосы, абрикосовый сок с мякотью применяют в диетическом питании при гипо- и авитаминозах. При малокровии рекомендуется регулярно включать в рацион абрикосы, поскольку в них много железа и они способствуют нормализации

крововетворения. Установлено, что 100 г этих солнечных плодов оказывают на крововетворение такое же действие, как 250 г печени. Абрикосовый сок с мякотью усваивается организмом легче, чем плоды, поэтому он особенно полезен маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям. Абрикосы полезны при болезнях желудка и нарушениях обмена веществ в организме. Они мягко, но на длительное время возбуждают желудочные железы и нормализуют кислотность выделяющегося пищеварительного сока. В результате улучшаются функции поджелудочной железы, желчного пузыря и печени. Абрикосовый сок эффективен при колитах, особенно если болезнь сопровождается метеоризмом и дисбактериозом. При воспалении слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта врачи рекомендуют отвар из абрикосов в качестве мягчительного средства.

Плоды абрикоса с успехом используют при сухом кашле и коклюше, когда требуется разжижение мокроты. В качестве успокоительного средства при кашле, ларингите, бронхите, трахеите применяют ядра косточек: нужно растолочь 20 г абрикосовых косточек, очистить ядра от кожицы, высушить и растереть в порошок. Принимать по 1 ч. ложке с теплой водой 3 раза в день.

Абрикосовый сок — эффективное мочегонное средство при явных и скрытых отеках. Следует пить по 1/3 стакана сока 6–7 раз в день в промежутках между приемами пищи. Абрикосы помогают при воспалении почек, поскольку выводят из организма различные шлаки.

При болезнях сердца и сосудов целесообразно регулярно включать в рацион свежие абрикосы, а также курагу и сок, так как эти продукты не содержат холестерина, жира, натрия, но имеют в своем составе много

солей калия. Особенно благотворно влияют на работу сердца сушеные абрикосы. Людям, страдающим гипертонической болезнью, полезно ежегодно в сезон созревания абрикосов есть как можно больше этих плодов. Они быстро и надолго снимают повышенное артериальное давление благодаря высокому содержанию магния.

Благодаря высокому содержанию каротина абрикосы предотвращают развитие рака желудка, легких, мочевого пузыря, пищевода, горла. Для удовлетворения суточной потребности человека в каротине достаточно съесть 5–7 свежих (или 18–20 сушеных) абрикосов или выпивать около стакана абрикосового сока. Магния в абрикосах в 10 раз больше, чем во всех других ягодах и фруктах. Благодаря этому плоды помогают в борьбе со старением организма.

Следует учесть, что абрикосы противопоказаны при сахарном диабете, поскольку в них высокое содержание сахара.

Считается, что женщинам абрикосы приносят облегчение быстрее, чем мужчинам. Эти плоды увеличивают умственную работоспособность и улучшают память, данный эффект связан с тем, что абрикосы богаты магнием и фосфором. Но и мужчинам полезно обратить внимание на полезные плоды абрикосового дерева: известны их возбуждающие свойства. Связан указанный эффект с тем, что абрикос можно назвать чемпионом среди фруктов по содержанию каротина, ответственного за выработку сперматозоидов и яйцеклеток. Если хотите испытать его действие, обратите внимание на цвет плода: чем он насыщеннее, тем больше в нем каротина, и, соответственно, тем ярче будут ощущения.

Сыроеды употребляют абрикосы в пищу в свежем и сушеном виде. Курага — это сушеные абрикосы

без косточек, а урюк — с косточками. Сладкие ядра абрикосов по вкусу напоминают миндаль.

Рецепты блюд из абрикосов

Сушеные абрикосы

Зрелые или даже несколько перезрелые абрикосы промыть, разделить на половинки, удалить косточки и без промедления поместить в воду, немного подкисленную лимонным соком, предотвращающим потемнение плодов при контакте с воздухом. После приготовления всех абрикосов вынуть их из раствора, дать обсохнуть, разложить на противне и сушить. Можно разложить половинки абрикосов на решетках в один слой плоскостью среза наверх и сушить на солнце, в незапыленном месте, 5–6 дней, или в духовке (либо сушилке) сначала при температуре 50–60 °С. Рекомендуется избегать пересушивания — сухофрукты должны быть мягкими.

Смесь, укрепляющая сердце

Сушеные абрикосы (урюк, курагу) смешать с орехами (на ваш выбор), лимоном, изюмом и медом в пропорциях по вкусу. Такая смесь поддерживает сердечную деятельность, а также полезна при склонности к повышению артериального давления.

Салат-коктейль «Ассорти»

- абрикосы — 8 шт.
- апельсины — 2 шт.
- яблоки — 2 шт.
- лимон — 1 шт.
- орехи — 100 г

Очищенные апельсины и лимон, неочищенные абрикосы, яблоки нарезать кубиками и поставить

на 2–3 часа в холодильник. Перед подачей салат разложить в низкие фужеры, украсить измельченными орехами.

Салат-коктейль «Медок»

- абрикосы — 30 г
- вишня или черешня — 15 г
- малина или клубника — 15 г
- ананасы — 15 г
- мед — 10 г
- свежавыжатый фруктовый сок — 15 мл

Нарезанные кубиками ананасы и абрикосы, ягоды уложить слоями в фужер. Заправить медом и фруктовым соком. При подаче украсить ломтиками лимона.

Абрикосовые шарики

- курага — 700 г
- лесные орехи — 300 г
- тертая апельсиновая цедра — 4 ч. ложки.
- молотая корица — по вкусу

Абрикосы и орехи смешать в миксере до получения однородной массы, добавить цедру апельсина, немного воды, перемешать. Из смеси скатать шарики, уложить их рядами на блюдо, посыпать молотой корицей. Охладить в холодильнике.

Артишоки

Как ни странно, артишок относится к травянистым растениям. Семейство артишоков включает почти полторы сотни разновидностей, из которых примерно 40 выращиваются для употребления в пищу. Они состоят в родстве с чертополохом и тоже могут быть злостными сорняками. Шишка, которая идет в пищу, — это,



в сущности, нерасцветший бутон. Если его не срезать, он расцветет фиолетовым цветом, совсем как знакомый всем чертополох.

Сырыми едят только совсем молодые нежные растения. Подросшие артишоки на несколько минут опускают в кипящую подсоленную воду, предварительно очистив от верхних грубых листьев.

Как есть артишок? От него надо отламывать листочки, имеющие вид чешуек, держать листочки кончиками пальцев за тонкий конец и протаскивать между зубами, чтобы содержимое выдавливалось в рот. Можно предварительно обмакивать их в какой-нибудь соус, например из авокадо, но настоящие ценители предпочитают естественный, ни с чем не смешанный вкус артишока. Когда все чешуйки съедены, остается «доньшко» (мясистое цветоложе). Для того чтобы с ним справиться, понадобятся нож и вилка. Нужно сначала снять «крышечку», состоящую из массы жестких, несъедобных волокон, освободив таким образом нежную сердцевину от всего лишнего, затем отрезать тонкие ломтики мякоти. Можно сказать, что это занятие для терпеливых, но результат стоит потраченного времени. Эти малосъедобные с виду шишки успешно заменяют мясо или грибы в овощном блюде, а значит, существенно понижают его жирность и калорийность.

Так как очищенные артишоки быстро темнеют в результате окисления, следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, а срезанные поверхности сразу же натирать соком лимона. Посуда для последующего помещения артишоков также должна быть из

неокисляющихся материалов. Для «корзиночек» из артишоков можно придумать множество аппетитных начинок. Например, можно положить на донце ложечку тертого авокадо, наполнить артишок мелко нарезанной зеленью. Такие корзиночки выглядят очень аппетитно и значительно полезней корзиночек с кремом!

В наше время многие приверженцы здорового питания с удовольствием едят артишок, о котором еще недавно только читали в романах из великосветской жизни. И если вы хотите сбросить вес, то на вашем столе ему самое место — не только из-за низкой калорийности, но и в связи с наличием полезных свойств. Необыкновенная ценность артишоков заключается в том, что они активизируют жировой обмен. Из их вытяжки даже готовят медицинские препараты для борьбы с избыточным весом и целлюлитом.

Вытяжка из чудо-овоща улучшает фигуру изнутри (лекарство для борьбы с ожирением) и снаружи — эффективны мезотерапия и антицеллюлитные обертывания с экстрактом артишока. Лекарство на основе артишока назначают беременным женщинам, чтобы они не страдали от токсикоза и отеков и не набирали лишних килограммов в период ожидания ребенка.

Лечебное действие артишока известно с древних времен. Это растение оказывает мягкое мочегонное действие и способствует снижению уровня холестерина в крови. Артишок — растение-антиоксидант. Во времена античности его высоко ценили как желчегонное, улучшающее пищеварение средство, в XIX веке доктора рекомендовали артишок при артрите. В те времена, когда лекарство действительно было пищей, а пища — лекарством, артишок широко использовался для очищения крови и общего оздоровления организма.

Теперь, когда еда стала просто едой, а лекарства отошли в ведение фармацевтической промышленности, содержание холестерина снижают с помощью химических медицинских препаратов. А ведь зеленая шишка и сегодня может сделать это не хуже!

Блюда из артишока

Рузвельтовский салат

Название этого блюда связано с историческими событиями. Рецепт попал в Америку из Индии, и американские повара стали готовить салат президенту Рузвельту. Блюдо понравилось знаменитому политику, и со временем салат стал называться рузвельтовским.

- донышки артишоков — 3 шт.
- кочан салата-латука (небольшой) — 1 шт.
- яблоки — 2 шт.
- грецкие орехи — 8 шт.
- молодые листья настурции — 10–15 шт.
- мелко нарезанный шпинат — 1 ст. ложка
- зерна молочной кукурузы — 1 ст. ложка
- чеснок — 1 зубок
- молотая гвоздика и черный свежемолотый перец — по вкусу

Разрезать на части донышки артишоков, очистить от кожуры и сердцевины яблоки и нарезать их кубиками. Кочан салата-латука разобрать на листья, нарезать листья. Измельчить ядра грецких орехов. Добавить листочки настурции и чеснок (предварительно нарезав), зерна молочной кукурузы, нарезанный шпинат. Ингредиенты смешать, заправить растительным маслом, чтобы яблоки не успели потемнеть, приправить щепоткой молотой гвоздики и черного свежемолотого перца. Салат охладить и украсить перед подачей

к столу цветками настурции. Это необыкновенно вкусно и изумительно красиво.

Салат с артишоками

- артишоки — 2 шт.
- помидоры — 100 г
- оливки — 80 г
- листья салата (водяной кресс или руккола) — 100 г
- сок лимона — 1 ст. ложка
- масло оливковое — 4 ст. ложки
- соль — по вкусу

Отрезать у артишоков стебель, снять 4–5 слоев верхних темно-зеленых листьев. Листья салата промыть и обсушить. Нарезать артишоки, помидоры, листья салата, выложить в салатницу, добавив оливки, лимонный сок и оливковое масло.

ЛИСТОВЫЕ САЛАТЫ

Многие практически ничего не знают о зелени и употребляют в пищу только всем известные зеленый лук, укроп, петрушку, листовой салат одного-двух видов. Советуем узнать побольше о других видах зелени, одних только видов листового салата множество, и мы поможем вам разобраться в этом. Среди овощей в последнее время становятся все более популярными зеленые листовые салаты, их все чаще используют в кулинарии. Об этом говорит появление в магазинах и на рынках новых сортов, ранее нам не известных.

Легкие, полезные и малокалорийные листовые салаты прекрасно сочетаются с другими растительными продуктами и являются хорошей альтернативой сытным закускам и горячим гарнирам, особенно летом.

Салаты лучше не резать, а рвать руками. Так в них сохраняется больше витаминов. Заправлять салаты следует непосредственно перед подачей на стол, чтобы они не размокли и не потеряли свой красивый вид.

Листовые салаты лучше всего употреблять сразу. Если же возникает необходимость сохранить этот продукт в течение 2–3 дней, листья надо промыть, обсушить и завернуть в пищевую пленку. Идеальными для хранения салатов являются специальные плотно закрывающиеся пищевые контейнеры.

Итак, рассмотрим отдельные виды салатов.

Кочанный салат. Плотные листья салата этого сорта имеют приятный освежающий и несколько маслянистый вкус, не хрустят. Это неременный компонент всех сборных салатов, так называемых Green Mix.

Листовой салат. Большинство салатов относится к семейству латуковых. Но именно данный сорт традиционно называют латуком. Его нежные светло-зеленые листья с приятным хрустом составляют хорошие комбинации с другими овощами, а маленькими листочками можно красиво украсить самые разные блюда.

Салат ромен. У этого сорта мощные листья с толстой и сочной сердцевинкой, их длина достигает 35 см. Они придают другим салатам текстуру и объем.

Салатный цикорий, или эндивий, или салат витлуф. Листья сочные, горьковатые на вкус, хрустящие. Продается в виде маленьких кочанчиков зеленого или красноватого цвета, хорошо сочетается с другими листовыми салатами.

Пак-чой, или китайская горчичная капуста. У салата сочные и нежные стебли с приятным освежающим вкусом, поэтому они подойдут для любого летнего салата.

Салат рокат, или руккола. Ароматные листья роката имеют пряный вкус и могут быть использованы как самостоятельное блюдо, для заправки оптимально оливковое масло. Этот салат хорошо сочетается с другими овощами.

Салат айсберг. У салата плотные хрустящие листья, причем они настолько хорошо держат форму, что могут применяться для сервировки в качестве мисочек-корзиночек. Хорошо хранится в холодильнике. Как и другие сорта, салат айсберг подходит для различных салатов.

Радиккьо. У листьев этого салата характерный горький привкус, который придает особую пикантность многим блюдам. Радиккьо бывает зимним и летним. Зимние сорта более мягкие, летние — более терпкие.

Курчавый эндивий, или салат фризе. У этого сорта употребляют в пищу только светло-зеленые листья из сердцевины. Их слегка горьковатый вкус хорошо сочетается с другой салатной зеленью.

Лолло-россо. Этот сорт отличается приятным ореховым привкусом. Его курчавые листья с темно-красным верхом украсят и сборный салат, и любое блюдо.

Щавель. Щавель отлично дополняет сборные зеленые салаты, особенно он хорош в сочетании с латуком и листовой черемшой.

Свекольная ботва. Ее можно добавлять в салаты, она богата витаминами и другими полезными веществами.

СЕМЕНА ЛЬНА

Традиционно любимые семечки у россиян — подсолнечные, но они уступают семенам льна по полезности. В льняных семечках содержатся омега-3 полиненасыщенные кислоты, вещества группы лигнанов,

защищающие организм от рака, и пищевые волокна, улучшающие пищеварение. Эти семена продаются очищенными (купить их можно практически в любой аптеке), так что ни мусора, ни царапин на зубах не будет. Вкус может показаться довольно специфическим, так что не пытайтесь есть их горстями. Да это и не требуется — добавляйте семена в салаты, таким образом вы получите нужную вам дозу полезных веществ.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ МЕНЮ СЫРОЕДА

Салат из редьки с гранатовыми зернами

- редька маргеланская — 500 г
- гранат — 1 шт.

Натереть или нашинковать тонкой соломкой редьку, полить кислым гранатовым соком. Положить салат на тарелки, украсить зернышками граната. Этот салат низкокалориен, поскольку готовится без масла.

Калифорнийский капустный салат

На 6 порций:

- яблоко — 1 шт.
- апельсины — 2 шт.
- красный и зеленый виноград — по 150 г
- капуста белокочанная — 250 г
- нарезанный шнитт-лук — 2 ст. ложки
- подсушенные семена подсолнуха — 2 ст. ложки
- лимонная заправка с медом — 4 ст. ложки

Для приготовления 150 мл лимонной заправки с медом:

- мед — 2 ст. ложки
- лимонный сок — 4 ст. ложки
- оливковое масло — 3 ст. ложки
- соль, перец — по вкусу

Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Из винограда удалить косточки, ягоды разрезать на две части. Капусту нашинковать. Нарезать яблоко тонкими ломтиками в заправку и перемешать. Очистить апельсин от пленок, разделить на дольки и добавить к яблокам. Добавить оставшиеся ингредиенты, перемешать и переложить в салатницу.

Салат из тыквы с яблоками

- тыква сырая — 250 г
- яблоки — 2 шт.
- мед — 1/2 ст. ложки
- сок 1/2 лимона

Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить лимонный сок и мед, перемешать.

Салат с морковью и кориандром

На 4 порции:

- морковь — 6 шт.
- сельдерей — 2 палочки
- порезанный свежий кориандр — 2 ст. ложки
- кунжутное масло — 3 ст. ложки
- соль — по вкусу

Морковь натереть на терке, сельдерей нарезать мелкими брусочками. Перемешать морковь, сельдерей и кориандр в миске. Заправить кунжутным маслом, добавить соль по вкусу.

Экзотический салат с морковью

- морковь — 800 г
- свежавыжатый апельсиновый сок — 4 ст. ложки
- изюм — 3 ст. ложки

- семена тмина, подсушенные и раздавленные — 1 ч. ложка
- оливковое масло — 1 ч. ложка
- соль по вкусу

С помощью овощечистки счистить с предварительно очищенной моркови тонкие ленточки. Положить в миску и добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Салат из огурцов с медом

На 4 порции:

- огурцы — 400 г
- мед — 70 г
- петрушка — небольшой пучок

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, полить медом и украсить петрушкой.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

На 7 порций:

- краснокочанная капуста — 400 г
- лук-порей — 1 перо
- яблоки — 3 шт.
- заправка — 6 ст. ложек

Для приготовления заправки:

- оливковое масло — 200 мл
- мед — 1 ч. ложка
- чеснок — 1 зубчик
- порезанные свежие травы (мята, петрушка, шнитт-лук, тимьян) — 2 ст. ложки
- соль, перец — по вкусу

Чеснок подавить. Все ингредиенты положить в плотно закрывающийся сосуд, приправив солью и перцем по вкусу. Закрыть и потрясти перед использованием.

Тонко нашинковать капусту, мелко нарезать лук-порей. Положить в салатницу, добавить заправку и перемешать. Нарезать яблоки тонкими дольками, добавить их в салатницу и перемешать.

Салат весенний

- листовой салат — 100 г
- редис — 1 пучок
- огурцы — 2 шт.
- ревень — 1 черешок
- зеленый лук — несколько перьев
- растительное масло — 4 ст. ложки
- соль, сахар, лимонный сок — по вкусу

Нарезать тонкими ломтиками редис, огурцы и ревень, листовой салат и зеленый лук измельчить. Все ингредиенты смешать, добавить сахар, соль, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

Икра из чеснока

- чеснок — 10 г
- маслины — 10 г
- орехи грецкие — 30 г
- масло растительное — 10 г
- сок лимонный — 5 мл
- соль — по вкусу
- зелень для украшения блюда

Чеснок растереть с солью, добавить ядра грецких орехов и снова растереть. Добавить растительное масло и мелко нарезанные маслины. Приправить лимонным соком, икру выложить на тарелку, загладить ножом и украсить зеленью.

Деликатесный салат из груш и грейпфрутов

- груши — 2 шт.
- грейпфруты — 2 шт.

- болгарский зеленый перец — 1 стручок
- оливковое масло — 4 ст. ложки
- зелень петрушки — небольшой пучок
- соль, перец — по вкусу

Груши очистить, разрезать на 8 частей, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. С грейпфрутов срезать толстый слой кожуры, затем очистить от пленок мякоть и нарезать ее поперек на тонкие треугольники. Разрезать стручок перца на 4 части, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Добавить растительное масло, соль, перец. Перемешать ингредиенты. Сверху посыпать нарезанной петрушкой.

Алжирский салат

- длинный огурец — 1 шт.
- зеленый болгарский перец — 1 шт.
- зеленые оливки — 50 г
- оливковое масло — 2 ст. ложки
- кориандр нарезанный — 1 ст. ложка
- мята нарезанная — 2 ст. ложки
- соль, черный перец — по вкусу

Огурец и перец нарезать кубиками. Из оливок вынуть косточки, затем нарезать. Соединить все ингредиенты, перемешать и приправить солью и черным перцем по вкусу. Переложить на плоское блюдо и подавать.

Напомним о том, что в настоящее время 60% производимой в мире сои, 15% картофеля, 7% кукурузы являются генетически модифицированными (ГМП — генетически модифицированный продукт, ГМО — генетически модифицированный организм), желательно избегать употребления таких трансгенных продуктов. Сейчас все больше свеклы, томатов, риса выращивают с применением методов генной инженерии. Большинство специалистов и потребителей относятся к такой



пище резко негативно, и не без оснований. Как создают генетически модифицированные культуры? Ученые искусственно перестраивают генетический аппарат растений. Извлеченный ген вводят в растение, придавая ему желаемый признак. Засеянные семенами таких растений поля становятся возможным обрабатывать гербицидами, которые уничтожат сорняки, но не окажут существенного влияния на посевы культурных растений. Посредством генных манипуляций может быть изменена пищевая ценность растения, повышена урожайность, придана устойчивость к сельскохозяйственным вредителям и ядохимикатам. Все это безразлично для организма. В результате возникают аллергические реакции, снижается усвояемость пищи, которую организм идентифицирует как чужеродную. Большие опасения вызывает тот факт, что продажа трансгенных продуктов питания официально не запрещена во многих странах, включая Россию. А ведь статистические данные, касающиеся отдаленных последствий употребления соответствующих продуктов, пока отсутствуют. Однозначно лишь то, что потребители имеют право знать о том, что тот или иной продукт является трансгенным. За это борется Общество потребителей, но не всегда успешно. Поэтому каждый из нас должен понимать, что необходимо

самостоятельно следить за качеством покупаемой продукции. Конечно, не у всех есть возможность делать покупки в специализированных магазинах, но все же некоторая свобода выбора остается, к счастью, у каждого.

ПОЛЬЗА ПРОРОЩЕННЫХ ЗЕРНОВЫХ

В одном из вышеприведенных рецептов упоминались пророщенные зерна пшеницы. И это не случайно, поскольку в рационе сыроеда пророщенные зерновые занимают особое место и им стоит уделить внимание. Ниже приведены основные рекомендации, касающиеся употребления данного вида пищи.

Следует отметить, что пророщенное зерно можно не только есть сразу, но и сушить для хранения и использовать в пищу через некоторое время. Не в каждой стране возможно высушить зерна на солнце, допустимо делать это в духовке, разогретой до 40–50 °С. Я раскладывал пророщенное зерно на три противня и сушил при самой низкой температуре. Длительность сушки — от нескольких часов до суток, в зависимости от толщины слоя зерен на противне и температуры (увеличение температуры выше указанного уровня нежелательно, поскольку ценность продукта при этом заметно снижается). Зерно можно считать готовым тогда, когда его свойства (сухость, твердость) станут такими же, как у непророщенного зерна. Высушенное зерно рекомендуется держать в герметично закрытых стеклянных банках, в темном месте. Нужное на один прием количество зерна затем размалывается (делать



это удобно с использованием ручной мельницы), в образовавшуюся муку добавляется вода, и таким образом получается тесто достаточно густой консистенции, из него можно готовить лепешки.

Когда длина ростка становится равной 4–5 мм, зерно характеризуется максимальной биологической ценностью. При этом длина видимой части ростка составля-

ет 2–3 мм, а еще 2 мм ростка скрыто внутри зерна. При дальнейшем проращивании зерна отмечаются два процесса: увеличение содержания витаминов и фитиновой кислоты, уменьшение энергии, которая уйдет на рост. Пророщенное в малой степени зерно приятнее на вкус, чем зерно с длинными ростками.

При доведении длины ростка до уровня, превышающего длину зерна, питательная ценность снижается настолько, что становится недостаточной для синтеза новых клеток. Также при чрезмерном проращивании уменьшается способность зерна восстанавливать микрофлору кишечника. Пророщенное зерно готово тогда, когда длина ростка достигает 4–5 мм. Когда пшеница достигает стадии готовности, у зерна вырастает 1–3 корешка, причем средний (основной) корешок должен быть не длиннее 1 см, а длина боковых корешков должна быть немного меньше или такой же длины.

Если зерно, достигнувшее данной стадии прорастания, не съесть или не засушить, то ростки в последующие сутки начнут расти с такой скоростью, что станут непригодными для применения. Следует учитывать, что если температура в помещении ниже 18 °С, процесс прорастания затягивается. Если же температура выше 24 °С, начинается брожение.

Какие зерна выбрать для проращивания? Из всех зерновых в наибольшей степени подходит пшеница. Приведем *методику проращивания*.

Замочить пшеничные зерна на 4–6 часов (это время не должно быть больше, чтобы не была утрачена способность к прорастанию) в чистой воде с отсутствием или минимальным содержанием хлора, после окончания замачивания воду слить. Важно добиться равномерного прорастания замоченных зерен, для этого рекомендуется примерно через час (а затем еще через час) замачивания сменить воду в емкости, в процессе смены промыв содержимое пару раз. Выполнение этой несложной процедуры приведет к тому, что набухшее и размякшее зерно станет лежать менее плотно в используемой посуде. После того как замачивание будет закончено, требуется 2–3 раза дополнительно промыть зерно, вода при последнем промывании должна оставаться прозрачной. Промытое зерно поместить в сито, встряхнуть для удаления излишков влаги и высыпать в миску. Чтобы избежать высыхания зерна, нужно прикрыть емкость крышкой или полотенцем. Зерно в миске следует промывать 2 раза в день, это поможет ему оставаться влажным и не заплесневеть.

Какое количество зерна проращивать за один раз? Целесообразно брать не менее 1 кг. Удобно применять для проращивания зернового материала трехлитровые стеклянные банки. Каждую банку следует наполнять

зерном не более чем на четверть или на треть, так как зерно значительно разбухает при замачивании. Оптимальный результат можно получить при помещении в такую банку не более 800 граммов зерна. Воду нужно налить до верха банки. Сливать воду удобно через дуршлаг или сито. Рекомендуются простой прием: перевернуть банки с зерном вверх дном на сито и оставить в таком положении на день или два при комнатной температуре, и при этом время от времени промывать зерно.

Прорастить зерна ржи труднее, чем пшеничные. Они нередко прорастают неравномерно, чаще возникает нежелательное брожение. Поэтому замачивать ржаные зерна нужно не более чем на 3–4 часа, а воду необходимо менять каждый час, так как в нее выделяется большое количество органических кислот. Если этого не делать, ростки «задохнутся» в созданной ими кислой среде. Для прорастания ржи понадобится 1–2 дня. Длина ростков должна быть 4–5 мм.

Несколько советов, касающихся проращивания других зерновых. Голозерный овес замачивают не более чем на 2–3 часа, а голозерный ячмень и спельту — на 4–6 часов. О последней культуре скажем несколько слов особо. Полба, или спельта, — широко распространенная на заре человеческой цивилизации зерновая культура, вид рода пшеница. Содержание клейковины в полбе примерно такое же, как и в обычной пшенице, если не больше. Однако у нее другой аминокислотный состав. В частности, с этим связано то, что клейковина спельты в 50% случаев не вызывает аллергии у людей, чувствительных к этому элементу в пшеничном зерне. Более того, некоторые специалисты полагают, что она даже помогает при глютеновой болезни. Полба содержит практически все питательные вещества,

необходимые организму человека, причем в сбалансированном количественном сочетании, и не только в зерновой оболочке, но и во всем зерне.

Что значит «голозерный сорт»? Этот термин относится к злакам, зерна которых не покрыты шелухой. У так называемых пленчатых зерновых культур семена покрыты плотной оболочкой, к ним относятся обычные ячмень и овес. Перед использованием в пищу злаки проходят процесс шелушения (лущения), утрачивая при этом способность к прорастанию. Именно с этим связано то, что полба в большинстве случаев прорастает менее равномерно и интенсивно, чем пшеница. Голозерные ячмень и овес не нуждаются в шелушении, следовательно, способность к прорастанию этих сортов заметно выше, чем у лущеных пленочных зерновых.

При проращивании вышеупомянутых сортов могут возникнуть некоторые проблемы. Порой они прорастают необычно быстро, в других же случаях вообще не прорастают. Это связано с температурой воздуха, качеством зерна и воды и даже фазами луны. Данным видам зерновых нужно не 1–2 дня для прорастания, как пшенице или ржи, а 2–3 дня. Пророщенный овес, как и рожь, имеет несколько дополнительных корешков, кроме основного корня. Ячмень и спельта также имеют боковые корешки, иногда едва различимые.

Относительно кукурузы, риса, проса можно сказать, что они практически не подходят для проращивания.

На количество энергии и полезных веществ не влияет равномерность прорастания семян. В любом случае проросшие семена злаков синтезируют новые вещества и способствуют выведению шлаков одинаково активно. Если вы заметили, что не прорастает более 15% зерна, добавьте семян, чтобы проросло

|| больше. Употребление пророщенных зерен в пищу
|| чрезвычайно полезно и лежит в основе так называе-
|| мой *биологической восстановительной терапии*.

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СЫРЫМИ СОКАМИ

Главные принципы получения полезного сока:

- освобождение минеральных и химических элементов, витаминов и гормонов из мельчайших ячеек клетчатки;
- сбор и отделение их вместе с соком от клетчатки.



Количество соков, необходимое организму, определяется их качеством. Соки — это наилучшее питание, и при их регулярном употреблении продолжительность здоровой жизни будет больше.

Овощные соки — строители тканей организма, а фруктовые — в основном очистители. Первые содержат большее количество белка, вторые — углеводов.

При приготовлении соков надо учитывать, что ни одна ручная соковыжималка не может извлечь из овощей все ценные компоненты, так как в таких соковыжималках клетчатка только частично измельчается,

а не перетирается, что требуется для высвобождения и извлечения ценных компонентов. Тем не менее если нет необходимости получать соки высшего качества, вполне можно пользоваться и центробежной или любой другой соковыжималкой. Полученные с их применением соки все же очень полезны. Имеющаяся в них естественная жидкость представляет собой органическую воду, которая сама по себе весьма ценна. Большую пользу приносят и заключенные в этом соке витамины и микроэлементы.

Точной дозировки при употреблении соков не существует. Слушайте свой организм и ориентируйтесь на его потребности. Как правило, для получения заметных результатов надо пить по меньшей мере 600 мл в день. Однако в некоторых случаях, например при питье морковного сока, существуют ограничения, о которых надо знать.

Единственный источник живой органической воды — зеленое растение, все наши овощи и фрукты, ну и, конечно, их соки. Но чтобы сохранить свое живое органическое состояние, соки эти должны быть сырыми, их не надо ни кипятить, ни обрабатывать, ни закатывать в банки или стерилизовать. При подобной обработке соков ферменты разрушаются, а атомы становятся неорганическими, то есть мертвыми; причем это относится к атомам не только минеральных и химических веществ, но и воды, входящей в такой сок.

Соки, приготовленные из концентратов, содержат минимальное количество полезных веществ. Когда приходит время приготовить сок из концентрата, добавляют к нему 5–7 частей воды и «аромат». Кроме этого, жизненная сила и внутренняя энергия сока разрушены. В результате длительной пастеризации разрушаются биологически активные вещества, сок теряет все витамины, поэтому приходится прибегать

к искусственной витаминизации, как правило, синтетической аскорбиновой кислотой, которая усваивается не более чем на 15%. Сок из красочно оформленного пакета кажется вкусным потому, что его сдобривают искусственным запахом и вкусом, хотя сок из перезрелых или, наоборот, незрелых, а также больных плодов имеет весьма низкое питательное качество. Миф о его пользе создают и активно распространяют производители, которым это выгодно.

Если пить правильно приготовленные соки, они могут усвоиться в организме за 10–15 минут, тогда как для усвоения овощных пюре или соков с мякотью потребуется несколько часов. Более того, соки с протертой мякотью даже больше нагружают работой органы пищеварения, чем те же овощи и фрукты в натуральном виде, если их хорошо пережевывать, так как для полного переваривания пищи, содержащей клетчатку, очень важно, чтобы она была смочена слюной и тщательно пережевана. А этого-то мы, как правило, и не делаем, когда едим мякоть овощей в виде пюре.

Рассмотрим несколько видов полезных сырых соков.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора, 7% хлора. Эти овощи являются хорошим мочегонным средством, а также обладают другими ценными свойствами: стимулируют рост волос вследствие большого содержания серы и кремния, особенно в сочетании с морковным, шпинатным и салатным соками. Сочетание элементов

в свежем огуречном соке предотвращает расщепление ногтей и выпадение волос. Высокое содержание калия в огурцах обуславливает их пользу при повышенном и пониженном кровяном давлении. Огуречный сок также эффективен при плохом состоянии зубов и десен.

С рядом кожных заболеваний удается справиться при регулярном приеме огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата. Полезно и добавление небольшого количества сока люцерны.

Особо отметим ревматические болезни, развивающиеся вследствие повышенного содержания мочевой кислоты в организме. Добавление огуречного сока к морковному считается эффективным средством при заболеваниях этого рода. Прибавление же к этой смеси свекольного сока стимулирует обмен веществ.

МОРКОВНЫЙ СОК

Сок моркови нормализует состояние организма в целом. В нем много витаминов А, В, С, D, Е, РР, К. Рекомендуются пить до 2 литров морковного сока в день. Он улучшает аппетит, пищеварение, состояние зубов, повышает сопротивляемость к инфекциям, предотвращает инфицирование глаз, глотки, миндалин, дыхательной системы, защищает нервную систему, придает бодрость и жизненную силу. Некоторые заболевания печени и кишечника возникают вследствие отсутствия отдельных веществ, содержащихся в сыром морковном соке. Поэтому этот сок может помочь в очистке печени, а вещество, закупоривающее желчные протоки, может раствориться. Нередко при очищении выделяется такое большое количество отходов, что кишечные и мочевые каналы оказываются не в состоянии вывести такое обилие растворенных шлаков, и они идут в лимфу для выхода из организма через

поры кожи. Эти растворенные шлаки имеют оранжевый или желтый пигмент, и поэтому иногда кожа может побледнеть или пожелтеть. Такое побледнение кожи после питья морковного или других соков указывает на то, что происходит процесс очищения печени, в котором она давно нуждается. Не нужно огорчаться из-за временного изменения цвета, наоборот есть смысл радоваться улучшению состояния печени.

При сухости кожи, дерматите и некоторых других кожных, а также глазных (конъюнктивит и др.) болезнях в организме не хватает ряда веществ, содержащихся в соке моркови.

Сок, полученный из свежей, качественной (выращенной без использования вредных удобрений) моркови, богат натрием и калием (органическими щелочными элементами), магнием, кальцием и железом. Сочетание этих элементов с фосфором, серой, кремнием и хлором оказывает положительное влияние на организм.

Свежевыжатый морковный сок помогает в борьбе с язвенными и раковыми заболеваниями. Ткани, истощенные при этих серьезнейших нарушениях, возвращаются к улучшенному состоянию вследствие обильного питания морковным соком как основным ингредиентом стола вместе с тщательно подобранной диетой из сырых продуктов.

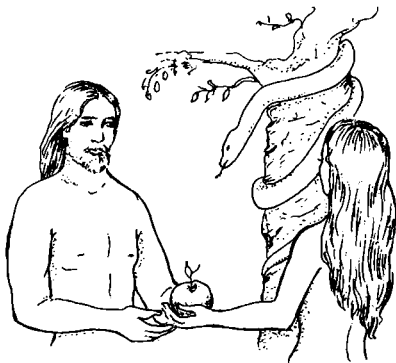
Отмечено, что в некоторых случаях употребление морковного сока в больших количествах вызывает сильную реакцию или даже некоторую подавленность. Это естественный ответ организма, который свидетельствует о том, что в организме началась очистка и реставрация благодаря приему морковного сока.

Все органы человеческого организма функционируют не механически или автоматически, вне связи с организмом в целом. К сожалению часто человек

из-за невежества или лени вносит дисбаланс в целостность функций, в том числе посредством употребления вредной пищи. Поиски причин любых нарушений в физической и психической сферах приведут к полкам с консервами, конфетами, синтетическими напитками. И даже если вы пока не готовы перейти полностью на живую сырую пищу, старайтесь пить в достаточном количестве разнообразные овощные и фруктовые свежавыжатые соки.

Немного истории

В среде сыроедов известна шутка, что история сыроедения началась с Адама и Евы в Эдемском саду. А в «Евангелии от Ессеев» имеются советы, которые можно интерпретировать как имеющие отношение к сыроедческой системе питания:



И Иисус продолжал: Бог заповедовал нашим предкам: «Не убий». Но сердца их ожесточились, и они стали убивать. Тогда Моисей решил, что они не должны по крайней мере убивать людей, и дозволил им убивать зверей. И тогда сердца ваших предков ожесточились еще больше, и стали они убивать людей, равно как и зверей. Но я говорю вам, не убивайте ни людей, ни зверей, ни то, что станет пищей вашей. Ибо если вы принимаете живую пищу, она наполняет вас жизнью, но если вы убиваете свою пищу, мертвая пища убьет так же и вас. Ибо жизнь происходит только от жизни, а от смерти всегда происходит смерть. Ибо всё, что убивает вашу пищу, также убивает и ваши тела. А всё,

что убивает ваши тела, убивает также и ваши души. И тела ваши становятся тем, что есть пища ваша, равно как дух ваш становится тем, что есть мысли ваши. Потому не принимайте в пищу ничего, что было разрушено огнем, морозом или водой. Ибо обгоревшая, сгнившая или замороженная пища также сожжет, разложит или обморозит ваше тело. Не уподобляйтесь глупому землепашцу, который засеял свою землю проваренными, замороженными и сгнившими семенами. И когда пришла осень, ничего не уродилось на полях его. Огромно было его горе. Но будьте подобны землепашцу, который засеял свое поле живыми семенами, и поле его уродило живые колосья пшеницы, и в сотню раз больше, чем он посадил. Ибо истинно говорю вам, живите лишь огнем жизни и не готовьте пищу свою с помощью огня смерти, который убивает вашу пищу, ваши тела и также ваши души.

— Учитель, где этот огонь жизни? — спросили некоторые из них.

— В вас, в вашей крови и в ваших телах.

— А огонь смерти? — спросили другие.

— Это огонь, пылающий вне вашего тела, более горячий, чем ваша кровь. С помощью этого огня смерти вы готовите пищу в ваших домах и в поле. Истинно говорю вам, огонь, который разрушает вашу пищу и ваши тела, является огнем злобы, которая разъедает ваши мысли, разъедает ваш дух. Ибо тело ваше — это то, что вы едите, а дух ваш — это то, что вы мыслите. Потому не принимайте в пищу ничего, что было уничтожено огнем более сильным, чем огонь жизни. Готовьте и принимайте в пищу все плоды деревьев, все травы полей, молоко зверей, пригодное для питья. Ибо всё это вскормлено и возвращено огнем жизни, всё есть дар ангелов нашей Земной Матери. Но не принимайте

в пищу ничего, что обрело свой вкус от огня смерти, ибо пища таковая от Сатаны...

А как шел процесс развития сыроедения в XX веке? Начиная с его середины в экономически развитых странах широко распространилась система так называемого индустриального питания. Население городов неуклонно росло, и для того чтобы бесперебойно обеспечивать горожан продуктами питания, потребовалось применение технологий рафинирования, консервирования, быстрой заморозки урожая. Применение указанных технологий ведет к снижению содержания или даже уничтожению в продуктах жизненно важных микроэлементов, витаминов, ферментов. Кроме того, в пищевые продукты добавляют нежелательные вещества. Неудивительно, что у многих возникают так называемые болезни адаптации, к которым относятся прежде всего гипертоническая болезнь, ожирение, сахарный диабет, онкологические заболевания. В основе их развития лежит дефицит витаминов и биологически активных веществ, разбалансированность рациона, избыток вредной высококалорийной пищи. Так, внесший большой вклад в развитие отечественной и мировой диетологии академик А. М. Уголев указывал на серьезные отрицательные последствия сознательного широкомасштабного рафинирования исходных продуктов. По мере повышения заболеваемости люди задумывались об их причинах и связью с питанием. В 1960–1970 годах было отмечено массовое увлечение оригинальными, порой даже экзотическими способами питания в странах Америки и Западной Европы. Это происходило на фоне набирающего силу движения за здоровый образ жизни. Особенно популярными были раздельное питание, теория адекватного целебно-видового питания по Шаталовой, концепция главного пищевого фактора, аюрведическое питание

концепции питания предков (сыроедение и сухоедение), концепция «мнимых» лекарств, система питания по Ниши, питание в системе учения йоги, питание в дзен-макробиотике. Диетологи нашего времени разрабатывают теории питания, используя наиболее удачные, проверенные временем рекомендации из указанных направлений. Некоторые из таких систем питания, прежде всего раздельное питание и сыроедение, широко востребованы и сегодня, поскольку помогают в конкретных ситуациях избавиться от большого числа заболеваний.

Рассмотрим в историческом аспекте некоторые интересные течения и факты.

Относительно недавно сформировалось новое направление в сыроедении, получившее название «сыроедение эпохи палеолита». Это направление стало популярным в Англии, США и некоторых других странах мира. Сыромясоеды (то есть сыроеды эпохи Палеолита) практически полностью отказываются от фруктов, их главной пищей являются сырое мясо, рыба, а также жир животного происхождения, в некоторых случаях допускаются ягоды (в соответствии с сезоном) и овощные соки. Сторонники данной системы питания избегают углеводов, заменяя их жирами. Они полагают, что регулярное употребление сырого мяса и рыбы привело к эволюции мозга доисторического человека, поскольку в этих животных продуктах много веществ, активизирующих процессы развития головного мозга. Следует отметить, что рассматриваемое течение, по сути, противоречит «официальной» концепции сыроедения.

Монотрофным сыроедением (сыромоноедение, моносыроедение, монотрофия) называют комбинацию сыроедения и раздельного питания, сыроедение, при котором за один прием пищи используется только

один вид продукта. Эту систему питания разработал Гай-Клод Бюргер. Интересны взгляды знаменитого американского диетолога Герберта Шелтона, считающегося основателем теории раздельного питания. Согласно Шелтону, при переваривании на определенный плод воздействуют только определенные ферменты, которые имеются в этом плоде. Например, крахмалы перевариваются в верхних отделах желудка под воздействием ферментов слюны, в щелочной среде, а белки — под воздействием ферментов в нижней части желудка, исключительно в кислой среде. Если различные продукты смешиваются, ферменты тоже смешиваются. В результате активность ферментов, входящих в состав слюны, резко снижается и переваривание пищевых частиц замедляется. Шелтон делает вывод, что более естественным и рациональным является употребление пищи раздельно.

По составу рациона традиционное сыроедение ближе всего к веганской системе питания. Веганство (веганизм, англ. *veganism*), или строгое вегетарианство, — образ жизни, полностью исключающий из рациона и быта использование продуктов животного происхождения, в основном по причине того, что их невозможно получить без эксплуатации и убийства животных.

Веганы исключают из своего рациона все животные продукты, в том числе мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты. Обычно веганы не используют также мех и кожу животных, шелк, шерсть. Они выступают против убийства животных ради опытов и развлечений. Основная причина веганства — этического характера, но существуют исключения. В современном употреблении термин «веганство» в большинстве

случаев связывается со стремлением к этичному отношению к животным. Но все же главным является диетологический аспект: человек, питающийся исключительно растительной пищей, может называться веганом, независимо от убеждений в отношении прав животных. И наоборот, человек, выступающий за этичное отношение к животным, но не ограничивающий себя веганским пищевым рационом, веганом называться не может. Сам термин «веганство» возник как обозначение одной из классификаций вегетарианства. Под вегетарианством с начала появления данного понятия имелся в виду отказ от мясной пищи или большинства видов мясной пищи, а также (опционально) рыбы, молока и яиц. Конкретных «разрешенных списков» при этом не было. Первая классификация возникла после формирования у вегетарианцев Нового времени после распространенности в течение некоторого времени веганского образа жизни (тогда еще называющегося просто «вегетарианством») тенденции включать в рацион яйца и молочные продукты. В этот период появились термины «старовегетарианство» и «младовегетарианство», которым соответствуют современные термины «веганство» и «оволактовегетарианство»/«лактовегетарианство». В последующем происходило увеличение числа вариантов вегетарианского питания, сопровождавшееся возникновением так называемых пищевых компромиссов. Причем некоторые из этих компромиссов вступали в явное противоречие с изначальным смыслом вегетарианства. В наше время выделяют следующие варианты вегетарианства: пескетарианство, поллотарианство, флекситарианизм, фриганизм, ово-/лакто-вегетарианство и веганство.

В число исключаемых веганами продуктов питания входят не только мясо, птица, рыба и животные морепродукты, как и у всех вегетарианцев, но

и молочные продукты, яйца, иногда мед. Также считаются нежелательными продукты, в состав которых входят компоненты, полученные из продуктов животного происхождения, — желатин, глицерин и т. п.; продукция, которая проходила тестирование на животных, — косметика, табак и др.; продукты, при производстве которых применялись животные продукты — некоторые виды рафинированного сахара, алкогольных напитков. Есть ингредиенты из разряда спорных, они могут быть как растительного, так и животного происхождения (в частности, пищевые добавки E471, E472). Одни веганы считают допустимым употребление их в пищу, другие — нет.

В России вегетарианское движение зародилось в 1860-е годы и быстрыми темпами развивалось до Октябрьской революции. В основе лежали этические взгляды. Большая часть дореволюционных вегетарианцев была веганами. Общеизвестно, что великий русский писатель Лев Толстой оказал огромное влияние на развитие вегетарианства и веганства как в России, так и в мировых масштабах. Под его влиянием Дональд Уотсон, предложивший термин «веган», основал первое в мире «Веганское общество» в английском городе Лестере в 1944 году. По инициативе «Веганского общества» каждый год 1 ноября отмечается «Международный день вегана».

Отметим экологические причины, лежащие в основе веганства, — уменьшение загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов. Так, количество зерновых, бобов, картофеля, овощей и т. п., которые можно вырастить на участке земли, в десятки и даже сотни раз превосходит количество мяса, которое можно получить при использовании этого участка для животноводства. Немаловажна и аллергия

на продукты животного происхождения или неприятие их организмом.

Веганство, так же как и другие виды вегетарианства, распространилось во второй половине XX века прежде всего в странах Северной Америки и Западной Европы. В этих регионах веганами являются до 0,5% всего населения. В больших городах с успехом работают и регулярно открываются новые веганские рестораны, кафе. Все больше предприятий занимается выпуском пищевых продуктов и разного рода товаров для веганов. Функционирует много специализирующихся на продаже веганской пищи интернет-магазинов. По данным исследований, 4% взрослых американцев называют себя вегетарианцами, и 5% из них признают себя веганами (это 0,2% всего населения США, то есть около полумиллиона человек). По результатам другого опроса, веганами являются 0,9% всех взрослых американцев. В Великобритании, по статистическим данным, являются веганами 0,4% населения (около 250 000 человек).

В России веганы встречаются в основном среди последователей различных религиозных течений, защитников прав животных и среди хиппи, которые из этических соображений ведут веганский образ жизни. Становятся веганами и некоторые лакто-/ово-вегетарианцы, узнав подробности о современном промышленном животноводстве. Интересно, что в последние десятилетия XX века вегетарианство распространилось среди некоторых политических групп, например анархистов. В России и странах бывшего СССР веганство — сравнительно редкое явление (точные статистические данные отсутствуют), но, как и вегетарианство, становится все более популярным.

Среди большинства людей, в том числе многих лактовегетарианцев, распространен стереотип, согласно

которому для получения молока не требуется убой животных. Но действительности данное утверждение не соответствует, поскольку в современном промышленном животноводстве коровы содержатся в неволе в течение всей жизни. При этом забиваются на мясо как телята, получаемые от молочных коров, так и сами коровы по достижении возраста 3-х лет, так как со временем показатели удоя снижаются. Постоянное доение нельзя считать нормальным режимом для коровы.

Заслуживает внимания и тот факт, что ни одно взрослое животное не питается молоком.

Диетологи подчеркивают, что только спланированная и разнообразная веганская диета может быть полноценной. Если люди забывают об этом, могут развиваться различные болезни. Вегетарианская кухня в целом, и веганская в частности, объединяет в себе как оригинальные традиционные блюда разных народов мира, так и их адаптированные — так называемые веганизированные — варианты. Рецепты могут быть «веганизированы» посредством замены продуктов животного происхождения растительными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеемся на то, что после прочтения книги у читателей сложилось достаточно четкое представление о преимуществах системы сыродоения. Отметим основные моменты.

При тепловой обработке разрушаются витамины и микроэлементы. Из-за изменения связанности состояний эти вещества усваиваются организмом с затруднениями. При смешивании различных продуктов различные витамины при одновременном употреблении не усваиваются.

При употреблении приготовленной пищи в желудке нарушается механизм аутолиза. Предварительная термическая обработка выше $\sim 40-45^{\circ}\text{C}$ обуславливает деструктуризацию ферментов, которые запускают механизм аутолиза. В результате нарушается естественный процесс пищеварения. При тепловой обработке образуются химические соединения, не характерные для живой природы. Многие из них, прежде всего канцерогены, свободные радикалы, трансжиры, трансизомеры, акриламид диоксин, отрицательно влияют на организм.

Разнообразие приготовленной посредством термической обработки пищи, а также присутствие в еде

усилителей вкуса приводят к перееданию и, соответственно, к увеличению массы тела.

Возможности для сыроедения достаточно велики: в мире известно около 100 000 съедобных растений. Даже диетологи, которые не являются сторонниками сыроедения, полагают, что оптимальное соотношение между сырой и термически обработанной пищей — 60% на 40% соответственно. При этом жители современных мегаполисов в среднем потребляют не более 10% сырой пищи, что явно недостаточно. Труден в основном начальный период, когда организм адаптируется к новому питанию. После привыкания к своему рациону питания сыроед зачастую естественным образом утрачивает интерес к термически обработанной пище и смешению блюд, даже кулинарные запахи у него перестают ассоциироваться с едой.

Все больше людей останавливают свой выбор на сыроедении. Назовем только нескольких знаменитых сыроедов: Деми Мур, Натали Портман, Орнелла Мутти, Пирс Броснан (этот актер считает, что к этому надо относиться как к религии: истинно верующие в сыроедение получают билет в мир здоровых душой и телом), Кристина Ричи, Мэтт Диллон, Стинг (кстати, его любимое блюдо — ломтики сырого сладкого картофеля с пастой из орехов макадамия). С развитием новых технологий консервирования, быстрой заморозки и сушки свежих продуктов сыроедение привлекает все больше поклонников. Образцы для подражания выглядят более чем убедительно. Например, Карин Калабрезе, основательница американской компании по производству сыроедных продуктов и косметики, не только успешно занимается данным бизнесом, но и сама является сыроедкой со стажем. Ей уже за шестьдесят, однако выглядит она на тридцать с небольшим. Одним из лидеров сыроедного движения в мире

является наша бывшая соотечественница Виктория Бутенко, которой удалось избавиться от избыточной массы тела, сердечной аритмии и депрессии благодаря кардинальному изменению системы питания. Самым правильным рациональным способом питания сыроедение признавали также знаменитый диетолог Герберт Шелтон, пропагандировавший фрутерианство, и выдающаяся американская натуропат Энн Уигмор, которой принадлежат золотые слова «проростки — это пища жизни».

Сегодня сыроедение кажется многим «новинкой» среди систем питания. Главным образом из-за того, что мы почти ничего не знаем о сыроедении в прошлом. И не потому, что его никто не практиковал. А потому, что историю сыроедения никто специально не исследовал. Пока мы можем только догадываться, сколько среди простых, обычных людей было «чудаков», которые не ели ничего, прошедшего термическую обработку. Что касается выдающихся личностей прошлого, то здесь также далеко не все известно, ведь мало кто из исследователей обращает внимание на такие аспекты, как специальная диета или специальная система питания той или иной выдающейся исторической личности. И то, что известно о питании Льва Толстого, является скорее исключением.

Некоторые диетологи предупреждают о том, что сыроедение на сегодняшний день является экспериментальной системой и отсутствуют однозначные научные данные, свидетельствующие, что она подходит любому человеку. Не стоит сбрасывать со счетов и тот факт, что климатические условия России не позволяют обеспечить рацион большим разнообразием сырых овощей и фруктов. Поэтому ряд диетологов рекомендуют использовать сыроедение исключительно как систему разгрузочных дней. С этим утверждением

официальных медиков категорически не согласны знаменитые сыроеды со стажем, причем они не устают приводить наглядные доказательства. Так, американский сыроед Тим Ордэн прославился своими забегами по лестничным пролетам небоскребов. Он бегает, чтобы доказать, что можно быть атлетом и на «сыром» меню. В нашей стране его коллегой вполне можно считать сыромоиоода по прозвищу Изюм. С помощью этой системы питания он не только сбросил лишний вес и оздоровился, но и накачал мышцы.

Девиз сыроедов — «Сделано природой». Колбасу, салат оливье, кильки в томате и прочие кулинарные изобретения они считают мертвой едой и причиной болезней цивилизации: ожирения, гипертонической болезни, атеросклероза, сахарного диабета, рака. Не без оснований они призывают: «Хотите жить долго и счастливо — выбросьте плиту», и утверждают, что здоровье, как и ребенка, можно найти в капусте. И других не менее полезных сырых продуктах.

Как антитеза вышесказанному пусть в заключение будет приведена цитата из известного произведения Франсуа Рабле: «...И вот Грангузье приказал зажарить на ужин: 16 быков, 3 телки, 32 теленка, 63 козленка, 95 баранов, 300 поросят, 220 куропаток, 700 бекасов, 400 петухов, 1600 кур, 6000 цыплят, 6000 голубей, 600 рябчиков, 1400 зайцев, 303 утки, 1700 перепелок». Вот такое «меню» автор сочинил для своих пантагрюэльцев в начале XVI века. Шутник был Рабле, но, как известно, в каждой шутке есть доля правды. Стоит ли сомнительное наслаждение подобными кулинарными изысками утраты здоровья, подтянутой фигуры



и нескольких драгоценных лет жизни? Решать каждому из нас. Если же вы ответите «нет», попробуйте начать питаться по-новому, и постепенно трудности отступят. Ведь то, что мы делаем в данный момент, становится нашей привычкой.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Типы сыроедения — выбор оптимального варианта.....	7
С чего начать — о чем узнать и что предпринять.....	16
Какие продукты и блюда включить в меню.....	26
Польза пророщенных зерновых.....	61
Оздоровление сырыми соками.....	67
Немного истории.....	73
Заключение	82

Фирма «ДИЛЯ»

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации,
а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный)

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: dilya2@list.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

*Книги «Издательства «Диля» вы можете приобрести
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:*

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru

190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 929-44-20

E-mail: nevpost@yandex.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «Диля» высылается бесплатно.

*Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию, имя
и контактный телефон.*

**СЫРОЕДИНИЕ
НОВЫЙ ШАНС ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА**

Ответственный за выпуск	<i>С. С. Раимов</i>
Ведущий редактор	<i>О. В. Катанугина</i>
Художественный редактор	<i>И. Н. Фатуллаев</i>
Оформление	<i>К. Б. Муганлинский</i>
Корректор	<i>Л. Г. Алешичева</i>
Верстка	<i>М. В. Вдовин</i>

Подписано в печать 20.06.11. Гарнитура «Pragmatika».

Формат 84×108 1/32. Усл. печ. л. 5,04. Печать офсетная.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ № 3951-1.

ООО «ДИЛЯ Пабблишинг»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СР

в ИПК ООО «Ленинградское издательство».

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9.

Телефон/факс: (812) 495-56-10



Сыроедение недаром становится все более популярным в разных странах, в том числе России. Преимущества этой системы питания налицо. Многие уже остановили на ней свой выбор, но трудно бывает сделать первые шаги. Эта книга поможет преодолеть психологический барьер, введет в курс дела. На страницах книги читатели найдут научные обоснования и рекомендации, полезные практические советы, оригинальные рецепты блюд для меню сыроеда.

Книга поможет принять решение о корректировке типа питания, станет помощником в процессе освоения новой системы.

ISBN 978-5-8174-0457-9



9 785817 404579

ИЗДАТЕЛЬСТВО
ДИЛЯ
www.dilya.ru