



REGINA DOCTOR

ЛЕЧУ ЕДОЙ

Здоровое

**ПИТАНИЕ
В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ**

@REGINA_DOCTOR

более
1,3 миллиона
ПОДПИСЧИКОВ



Доктор Блогер

Регина Доктор

**Здоровое питание
в большом городе**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 613.2
ББК 51.230

Доктор Р.

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

ISBN 978-5-17-110155-8

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

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-110155-8

© Доктор Р., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	6
Выбираем продукты	8
Продуктовый шопинг	11
Выбираем молочные продукты	11
Выбираем воду	13
Выбираем хлеб	14
Выбираем мясо/рыбу/птицу	15
Выбираем овощи и фрукты	15
Выбираем крупы/злаки	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Регина Доктор

Здоровое питание в большом городе

© Регина Доктор, текст, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Предисловие

*Посвящается врачам, которые влюбили в медицину, – Маме
и Папе*

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

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

- Как можно вылечить без приема таблеток и лекарств? – Просто расписав человеку рацион.

- Как можно сделать так, чтобы ребенок рос без любви к сладкому? – Всего лишь правильно начав прикорм.

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

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

А с чего начинается профилактика любой болезни? С питания!

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

Что получается?

Мы выбираем продукты, которые заставляет нас покупать реклама.

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

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

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

Что мы хотим?

- Мы хотим не чувствовать постоянного голода, не сидеть на диетах и худеть.

- Жить в большом городе, спешить, торопиться, но успевать полноценно и качественно питаться.

- Уметь выбирать лучшие продукты в магазине, чтобы они при этом были действительно натуральными.

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

Сомневаетесь, что это все РЕАЛЬНО!

Не сомневайтесь, у меня есть решение.

Что делать?

Я выступаю за две вещи:

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

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

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

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

Для лучшего восприятия информации обязательно нужна структура!

Структура подачи информации – моя фишка.

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

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

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

Выбираем продукты

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

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

Теперь представьте, сколько пищевой химии мы съедаем!

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

Йогурт с ароматизаторами и пятью ложками сахара на перекус.

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

И еще много-много синтетического сахара и кофеина.

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

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

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

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

Что же делать? Как выбирать качественные продукты?

1. *Отличаем качество от маркетинга.*

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

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

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

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

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

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

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

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

Ищите на упаковке вот такие логотипы:



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

2. Смотрим на срок годности.

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

Молочные продукты – 2–10 дней.

Кондитерские изделия – 3–14 дней.

3. Читаем состав.

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

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

4. Независимые экспертизы.

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

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

5. Роспотребнадзор.

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

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

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

6. Осторожно, фермерские продукты!

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

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

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

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

Пациенты мечты

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

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

Продуктовый шопинг

Выбираем молочные продукты

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

Выбирайте местные бренды. При транспортировке сложно сохранить натуральность.

Молоко

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

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

Йогурт

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

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

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

Домашний натуральный йогурт

Нам понадобится:

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

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

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

Приведу примеры самых, на мой вкус, приятных:

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

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

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

Приготовление йогурта:

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

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

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

Все!

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

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

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

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

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

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

Кормите детей правильно с раннего детства.

Творог

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

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

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

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

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

Научите себя есть творог без подсластителей и добавок.

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

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

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

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

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

Можно ли делать творог дома, из молока и закваски?

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

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

Сыр

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

Вот что предлагаю:

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

- Делать домашний сыр.

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

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

Сливочное масло

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

Однако жиры необходимы нашему организму для хорошего функционирования пищеварительной системы.

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

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

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

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

Выбираем воду

Качественную бутилированную чистую питьевую воду.

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

Как выбрать воду?

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

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

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

А не удаляются ли все полезные микроэлементы после такой очистки?

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

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

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

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

Кому сколько пить?

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

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

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

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

Как пить?

Свою суточную норму нужно равномерно распределить в течение дня.

Пить воду за 3–5 минут перед едой.

А вот после еды через 30–40 минут.

Если нет жажды и совсем не хочется пить?

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

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

Для начала дам три совета:

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

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

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

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

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

Выбираем хлеб

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

Есть три альтернативы:

1. Самая лучшая – печь хлеб дома.

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

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

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

Хлеб

Нам понадобится:

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

Приготовление:

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

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

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

Действительно ли бездрожжевой хлеб лучше?

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

Выбираем мясо/рыбу/птицу

Где выбирать?

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

Рекомендую покупать рыбу в крупных супермаркетах, на хладокомбинатах.

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

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

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

Выбираем овощи и фрукты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выбираем крупы/злаки

Крупы

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

Основные виды каш:

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

Как правильно выбрать?

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

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

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

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

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

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

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

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

Все это касается и бобовых.

И что делать в итоге?

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

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

- Зеленую гречку надо замачивать.

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

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

- Орехи неочищенные необходимо замачивать.

Как правильно замачивать?

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

- Температура воды 26–33 °С.

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

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

Макаронные изделия

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

- цельнозерновые из полбы;
- амарантовые;
- гречневые.

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.