Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Автор:
Алексей Ковальков

Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Алексей Владимирович Ковальков

Модные диеты

Методика доктора Ковалькова уже давно завоевала доверие множества людей. Созданная Алексеем Владимировичем система – единственная программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте: похудев на 70 кг, он поддерживает форму до сих пор. ?В этой книге доктор Ковальков собрал наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. С помощью его советов вы сможете без труда превратить ежедневные завтраки, обеды и ужины в настоящий праздник. Оказывается, сбрасывать вес можно, не прекращая вкусно есть. Задача, которую преследовал Алексей Владимирович, – научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

Алексей Ковальков

Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни

Известный диетолог Алексей Ковальков представляет

В книге «Методика доктора Ковалькова. Победа над весом» представлена самая подробная система похудения известного врача-диетолога! Программа снижения веса, основанная исключительно на глубоких медицинских знаниях и наработках, но при этом проверенная на личном опыте.

«Худеем с умом! Методика доктора Ковалькова» – издание для тех, кто хочет разобраться в основах похудения и понять, как избежать типичных ошибок.

В книге «Худеем интересно. Рецепты вкусной и здоровой жизни» уникальная система питания, которая эффективна в борьбе с лишним весом, но при этом безопасна для здоровья.

Хочу выразить особую, глубокую благодарность за помощь в написании этой книги: Волковой Наталье, Герасимовой Наталье, Савенок Екатерине (Радистка КэтЪ). Спасибо также всем участникам форума на сайте нашей клиники, поделившимся с нами многими представленными в этой книге рецептами.

Зачем я написал эту книгу

Казалось бы, различных кулинарных книг, энциклопедий, сборников, интернет-форумов и сайтов сегодня столько, что если задаться целью готовить хотя бы по одному блюду из очередного нового источника каждый день, то материалов хватит на долгие годы. Это раньше в распоряжении наших мам и бабушек были лишь семейные секретные рецепты, передававшиеся из поколения в поколение. Изредка, правда, они разбавлялись новинками из журналов «Работница» и «Крестьянка», а также «интересным рецептом от Светланы Ивановны из отдела кадров». Как правило, под этот драгоценный багаж знаний заводилась толстая тетрадь (96 листов, в клеточку), куда аккуратным почерком, перьевой ручкой

(или в виде газетных вырезок), заносились все новые способы приготовления блюд. Там же хранились «домашние хитрости», интересные факты из истории продуктов, способы украшения стола, картинки, демонстрирующие, как из луковицы можно вырезать хризантему (слово «карвинг», как и само это искусство, были еще неизвестны) и многое другое. Через пять-шесть лет кулинарная тетрадь становилась толще раза в два, а ее ценность возрастала до наивысшего уровня. Потеря тетради грозила настоящим семейным скандалом и сопровождалась всеобщими активными поисками.

Но недосягаемой вершиной кулинарного счастья, мечтой всех домохозяек, была «Книга о вкусной и здоровой пище». Купить ее в обычном книжном магазине было невозможно даже за очень большие деньги. В те времена слово «купить» нередко замещалось словом «достать». Те же, кому повезло стать обладателем бесценного издания, передавали его из поколения в поколение, как некую потрепанную и местами засаленную семейную реликвию. Такая книга была и в нашей семье, и сейчас она нашла свое законное место на одной из кухонных полок. Семейный раритет, одним словом. По наиболее «зачитанным» страницам сейчас я могу с уверенностью предположить, каков был рацион питания нашей семьи в те далекие времена. Рассматривать волшебные картинки и читать эту книгу я мог бесконечно долго, воображая себя то за столом какого-нибудь шикарного ресторана, то на приеме в Кремле. Богатство столов, хрусталь и оформление блюд поражали мое детское воображение. Мы в те годы жили очень скромно! Вспомните, у многих ли советских семей в те времена шкафы ломились от хрустальных фужеров и салатниц, а на столах постоянно присутствовали ножи для устриц или сыра, десертные вилки? Да и не знали мы всего этого, даже проживая в столице нашей могучей и нерушимой, как тогда казалось, страны. А сколько новых слов я узнал из этой удивительной книги: спаржа, артишоки, устрицы, корнишоны, профитроли, суфле и парфе, фритюр. Я повторял их тихонько, шепотом, боясь разрушить сказочное очарование моей фантазии, рисующей все эти волшебные продукты.

Когда ломали нашу «империю зла», идеологи приложили все усилия, чтобы в нашем сознании сложилось мнение, будто мы плохо живем и чуть ли не голодаем. Это убеждение было ложным! На деле-то как раз именно в СССР, даже при известной тупости его распределительной системы, полноценное и сбалансированное питание было обеспечено практически всему населению, всем социальным группам. Особенно детям! У каждого ребенка на столе было масло, молоко, творог.

Цитата того времени: «Еда, начатая с удовольствием вследствие потребности в еде, должна и закончиться им же, несмотря на удовлетворение потребности, причем объектом этого удовольствия является вещество, почти не требующее для себя пищеварительной работы… – сахар». Академик Павлов

В 1988 г. молока и молочных продуктов в среднем потребляли по СССР 356 кг в год на человека. А в США, например, всего 260 кг. Но при опросах наших граждан 44% отвечали, что этого количества им недостаточно! Самый красноречивый показатель – сахар. Его потребление составляло в СССР 47,2 кг в год на одного человека! Это намного больше всех рекомендованных медицинских норм того времени! Но 52% из опрошенных граждан уверенно полагали, что и этого количества им недостаточно! Что они едят слишком мало сахара.

Чем не признание в любви к обожаемым миллионами людей сладостям? Теперь-то мы знаем, какой урон нанес этот сахар здоровью целого поколения наших людей!

В 1983–1985 гг. советский человек в сутки потреблял в среднем 98,3 г белка, а американец – 104,4 г. Разница не такая уж большая. Зато среднестатистический американец съедал намного больше жиров (167,2 г в сравнении с нашими 99,2) – ну и что? К чему это привело Америку? К тотальному ожирению!

Другое дело, что у нас имелись все основания быть недовольными способом потребления – тем, как продукты доводятся до нашего стола. Американец или испанец едет в супермаркет или спускается в лавку и в зависимости от того, сколько денег найдет в кармане или на счету в банке, покупает что ему заблагорассудится. У нас же была парадоксальная и непонятная для всех приезжих в нашу страну ситуация – в магазинах почти ничего не было, зато холодильники в каждой семье ломились от качественной и вкусной еды!

Но прошло время, и сегодня уже кулинарные издания стали до отвращения общедоступны. В любом магазине, развале, лавке всегда можно найти что-то интересное и недорогое: книги с рецептами всевозможных национальных кухонь, изданий, посвященных каким-то специальным продуктам и специям, рецепты от «звезд», экономные рецепты и многое другое. Почему-то каждая вновь созданная «звезда» непременно считает своим долгом родить очередную

книжку с рецептами блюд и затем дарить ее всем «нужным людям». С одной стороны, это хорошо, но с другой – пропала некая сказочная аура эксклюзивности. Все стало как-то просто и обыденно. Пропало ощущение таинства и праздника. Да и выбрать что-то для себя, любимого, из этого изобилия рецептов стало намного труднее.

Планируя написать эту книгу, я преследовал вполне конкретную цель: любое снижение веса и неизбежно связанное с ним изменение рациона питания должно нести позитив и быть в удовольствие! В противном случае никакого положительного эффекта ждать уже не приходится! Худеть тоже нужно в кайф! Эту книгу я решил написать после того, как в один прекрасный момент вдруг понял, что многие «худеющие» по моей методике боятся (а может, просто ленятся) готовить себе пищу дома и частенько используют для ее приготовления всевозможные полуфабрикаты.

Вчера приготовила мужу завтрак… Он принес мне «Книгу о вкусной и здоровой пище» и отметил блюда, которые я должна научиться готовить…

Сегодня купила «Камасутру». Тоже сижу… отмечаю!..

Многие из нас почему-то твердо уверены, что ничего путного из диетических продуктов сотворить нельзя!

Большинство до сих пор считает, что полезные диетические блюда можно употреблять в пищу, только очень сильно проголодавшись, так как при их изготовлении никто особенно не задумывался об их вкусе. Слишком уж они пресные, сухие, пустые, безрадостные и скучные… Но ведь самое главное – чтобы они были полезными!

Многие по устоявшейся привычке наивно полагают, что худеть – это значит в лучшем случае есть только все противное и невкусное, а в худшем случае вообще голодать!

А многие уверены, что «худеть – это сложно, дорого, муторно и невкусно» – такой распространенный миф уже давно закрепился в сознании людей. И к тому же еще готовить надо, а времени стоять у плиты, как всегда, не хватает. В

итоге, промаявшись пару недель с гречкой, кефиром, несоленой курицей или сельдереевым супчиком, многие со вздохом облегчения возвращаются к любимым сосискам, майонезу и картошечке, перечеркнув все свои «похудательные» достижения вместе с мотивацией.

Но это не наш метод! Если бы вы, однажды накинув на себя сказочный «плащ-невидимку», тайком посетили любой кабинет диетолога в моей клинике (или прочли любую из моих книг), вы бы открыли для себя массу нового и неожиданного! Вы бы, например, узнали, что снижать вес можно и нужно непременно с помощью вкусных продуктов и обязательно в хорошем настроении. Я приглашаю вас в удивительный мир кулинарной фантазии и научу вас готовить вкусную еду из полезных продуктов.

В этой книге я попытался собрать для вас наиболее простые в приготовлении рецепты, которые под силу даже начинающему кулинару. Они помогут превратить ваши завтраки, обеды и ужины в маленький праздник. Вы будете сытно и вкусно есть и при этом будете худеть. Мечта, а не диета! Моя задача – научить вас получать удовольствие от полезных продуктов!

Многие наверняка зададутся вопросом – откуда взялись все эти рецепты? Ведь даже если постараться, их нельзя найти в общепризнанных кулинарных книгах и сборниках. На самом деле найти их, конечно же, можно! «Все новое – это хорошо забытое старое!» Но вот узнать их можно с трудом – так как я постарался адаптировать уже известные многим гурманам рецепты под свою методику. Под наши общие задачи. Но при этом сохранив оригинальный вкус блюда!

По сути, я создал свою маленькую «Книгу о вкусной и по настоящему ЗДОРОВОЙ пище». Этой книгой (как я смею надеяться) будет очень удобно пользоваться, ведь все рецепты базовые, а значит, многие продукты могут спокойно заменять друг друга без особого ущерба общему вкусовому букету.

Больше вам не придется, как когда-то в детстве, заводить тетрадь для любимых рецептов. Во-первых, потому, что все эти тетрадки постоянно теряются или же вам просто не хватает времени для записывания очередного нового рецепта. Во-вторых, потому, что мы современные люди, и гораздо удобнее использовать возможности Интернета, правда от случайного «падения» или «переноса» форума никто не застрахован.

А вот книга с подробным описанием и рецепта, и процесса приготовления, и продуктов – это всегда удобно и очень практично. Поэтому дерзайте! В конечном итоге, как говорила Джулия Чайлд, известный кулинар: «На кухне вы совершенно одни, а значит, не надо стесняться, если что-то не получится или вы что-то не умеете. Просто творите! Готовьте! Экспериментируйте! И главное – делайте это с удовольствием!»

С Джулией сложно не согласиться! Процесс кулинарии сродни творчеству: сначала вы изучаете ноты; потом, разучивая гаммы, тренируете руки, а вершиной мастерства приходит умение импровизировать. Но что такое импровизация? Опыт, помноженный на талант; желание сделать что-то новое. Но самое главное – отсутствие страха, что ваше «новое» кому-то может и не понравиться. То же самое происходит на кухне. Сначала вас учат родители (мама, бабушка), затем вы начинаете сами осваивать новые блюда и с удивлением открываете для себя новые продукты, познаете их свойства, вкус и способ обработки.

Научившись необходимым базовым навыкам, начинаете оттачивать свое мастерство, и очень скоро ваш борщ становится не хуже, а то и лучше маминого. Если любовь к приготовлению пищи не проходит, вам уже неинтересно готовить по шаблону, и вы начинаете экспериментировать. Начинаете изобретать что-то свое: меняете ингредиенты, их количество, способ обработки, специи и т. д. В результате у вас появляется совершенно новое, уникальное блюдо, которое невозможно найти ни в одной книге или на форуме. Тут и рождается творчество! Проходит время, и вам уже не интересны чужие рецепты. Вы созрели для того, чтобы поделиться своими наработками и секретами с окружающими.

Моя книга и призвана слегка подтолкнуть вас к этому процессу. Процессу эксперимента и создания своей, вкусной и полезной кухни, чтобы моя методика стала для вас образом жизни, а не «забегом на короткую дистанцию».

Чего я боюсь?

Приступая к моей методике, многие люди боятся, что не смогут к ней приспособиться, будут очень часто испытывать чувство голода, тратиться на определенные продукты. На самом деле все эти опасения абсолютно напрасны,

и сейчас я вам это попытаюсь доказать.

Итак, страх первый – голод. С этим чувством сталкивался каждый человек, пытавшийся похудеть. Оно и понятно, ведь с чего все начинают? Голод – это сильнейшее, порой неконтролируемое желание есть. И желание это подконтрольно не только физиологии, но и психологии. И сама проблема избыточного веса иногда может быть обусловлена тем, что мы пытаемся утолить психологический голод употреблением физической пищи. Сокращение порций до минимальных размеров, переход на «подножный корм» (только овощи и никаких жиров и белков) и, конечно, всеми «любимый» отказ от еды в вечернее время (после 18.00 ни крошки). Не спорю, эти «драконовы меры» обязательно дадут свои результаты, вы избавитесь от ненавистных 5–7 килограммов… Правда вот, вернувшись к обычной жизни (а это обязательно произойдет, ведь вы наверняка худели «на свадьбу», «к отпуску», «к празднику»), вы наберете гораздо больше.

Только вот в чем причина этого переедания? С чего это изначально вполне нормальный и здоровый человек постепенно начинает есть все больше и больше? Об этом мало кто задумывается!

Ни для кого, наверное, уже не секрет, что основная причина ожирения, конечно, переедание! Причем от этого страдают как взрослые, так и дети. Более того, хроническое переедание приводит к нарушениям в работе центра аппетита головного мозга, а в результате нормальное количество пищи (достаточное для поддержания нормальной активности и жизнедеятельности организма) не в состоянии уже подавлять растущее чувство голода. Как следствие, переедание становится постоянным, и муки голода неизбежны, а излишек пищи организмом просто откладывается про запас. Естественно, это приводит к увеличению количества жира в организме, к развитию ожирения.

Есть выработанный эволюцией механизм, который позволяет здоровому человеку накапливать энергию в виде жира и тут же ее тратить. Значит, если жир НЕ тратится, то можно однозначно сказать, что человек не совсем здоров, в противном случае организм бы просто не допустил, чтобы содержание жира в теле увеличивалось по сравнению с нормой. Для сравнения попробуем

представить набор жировой массы в виде растекающейся по полу воды. Вы же понимаете, что, пока вы не перекроете кран, воду до конца собрать не удастся. Но, несмотря на это, продолжаете упорно водить тряпкой по мокрому полу.

Но ни одна из существующих ныне методик, систем, диет не приучает, не побуждает человека к радикальному изменению того, что послужило отправной точкой… не полноты, а тех изменений в организме, которые внешне проявились в виде лишнего веса. Того сложившегося годами образа жизни, который и привел нас к этой черте. Тех причин, которые сформировали этот неправильный образ жизни. Ни одна диета не выявляет и не устраняет причин развития ожирения!

Многие из нас ведут постоянную и безнадежную борьбу с симптомами болезни – с самим избыточным весом, но не с ее причинами. А ведь если не устранить корень проблемы, то все попытки избавиться от нее будут тщетными. В этом-то все и дело! Это все равно что постоянно глотать таблетки от головной боли, не зная, почему, собственно, она болит: из-за банального повышения давления или из-за растущей внутри головы опухоли. А ведь в каждом случае требуется совершенно разный подход к лечению. Наверное, следует лечить не болезнь, а человека! Бороться не с симптомами, а находить и устранять причины! Ведь это вполне логично!

Не знаю, согласитесь вы со мной или нет, но, на мой взгляд, не ваш лишний вес как таковой является вашей проблемой. Это лишь следствие вашей проблемы. Сама проблема гораздо глубже и состоит в том, что вы по той или иной причине вынуждены употреблять значительно большее количество пищи, чем необходимо вашему организму. Или эта пища, попав в ваш организм даже в небольших объемах, по той или иной причине неправильно там усваивается! Нарушено или количественное поступление, или усвоение.

Можно запереть любого из нас в одиночную камеру и долго держать на голодном пайке. Но рано или поздно мы ведь выйдем оттуда, худые, как бразильская манекенщица. И что дальше? Мы немедленно ринемся к ближайшей кормушке – фастфуду!

Люди сажают себя в «тюрьму диеты», мирятся с ее правилами, но ровно настолько, насколько это для них возможно, и затем сразу же наверстывают упущенное, как только они «выпускают себя на свободу»! К примеру, когда они достигают желанного веса. И уже через год оказывается, что лишь 5% удерживают этот достигнутый вес.

Моя методика разработана таким образом, что в процессе снижения веса постепенно формируется правильный стереотип пищевого поведения. Нет «тюрьмы»! И вам постепенно начинает нравиться этот образ жизни! Ведь в процессе прохождения методики вы не голодаете! Вы лишь незначительно ограничиваете свой рацион только по жирам и быстрым углеводам, а значит, чувство голода не будет вашим вечным спутником. Вы можете, например, съедать столько овощей, сколько захотите, причем и после 18.00 тоже. Вы сможете даже позволить себе бокал вина на ужин. Вы многое сможете себе позволить!

Но обо всем по порядку!

Итак, страх второй: «Да я разорюсь на этой вашей диете!»

И действительно, многие современные диеты составлены из продуктов, стоимость которых, мягко говоря, немаленькая. В моей методике нет строгих ограничений по сортам мяса, овощей, рыбы или кисломолочных продуктов, я рекомендую лишь те продукты, которые содержат минимальное количество жиров. Любите скромного минтая – пожалуйста, предпочитаете тунца – почему бы и нет; артишоки у вас продаются в каждом магазине, а вот огурцы с помидорами на вес золота, так покупайте артишоки – эффективность методики от этого не станет ниже. Единственное, на что вам надо будет потратиться, так это на покупку шагомера. Но и это не такие уж большие деньги!

Страх третий, и, пожалуй, самый главный: а вдруг я не смогу?!

«Я не умею готовить, никогда не стоял (стояла) у плиты, да и вообще мало что понимаю в процессе термической обработки и специях». Именно для тех, кто сомневается в своих силах и кулинарных талантах, я и решил написать эту книгу. В ней собраны самые вкусные, интересные, но главное – доступные, простые рецепты и рекомендации. Я не только собрал здесь рецепты, но и

подготовил примерный график питания по дням. Причем его совсем не обязательно соблюдать строго в той последовательности, в какой он представлен в этой книге. Вы можете комбинировать, дать волю желаниям и фантазии и даже неоднократно повторять понравившиеся вам рационы дня с подобранным набором блюд.

Представленные здесь рецепты вы можете свободно комбинировать при условии, что общее количество жиров, белков и углеводов не будут превышать заветные цифры. Не более 30–40 г жиров, не более 120 г углеводов и не менее 70 г белка в сутки!

Не все углеводы одинаковы. Они делятся на две большие группы по скорости проникновения в кровь и способности стимулировать выброс инсулина клетками поджелудочной железы. Среди них есть углеводы, от которых мы должны отказаться (быстрые углеводы – сахар, мучное, картофель, белый шлифованный рис), а есть углеводные продукты, которые нам необходимы (медленные углеводы – фрукты, каши). Причем мы говорим о системе. Отдельные отступления (дни) не ломают саму систему! Иногда вы можете себе позволить небольшой кусочек того, что по-настоящему любите, кроме того небольшого списка «быстрых углеводов». Если по ночам вам снятся любимые экзотические фрукты, хотя бы один раз купите и съешьте. Если вы пьянеете от запаха жареной отбивной, а строгое соблюдение методики не позволяет на этом этапе полакомиться – наплюйте на это и съешьте. Поверьте мне, ничего страшного не случится, маленький кусочек любимого блюда вам не повредит. И главное – ни в коем случае не ругайте себя за это!

Если вам чего-то очень хочется, то вы должны понимать, что хочется это именно вашему сознанию, а не желудку. Желудок хотеть не может! Там нет мозгов, и просто нечему хотеть!

Возьмите кусочек любого желанного блюда. Пусть даже это будет кусочек колбасы или сыра, но размером всего с игральную кость, а может, даже кусочек горького шоколада без сахара. Положите его в рот и долго держите, прежде чем проглотить. Рецепторы языка должны насытиться вкусом и передать эти ощущения вашему сознанию – мозгу. И если ваше сознание все равно не удовлетворено, возьмите еще один кусочек! Возьмите! Доктор разрешил –

значит, можно!

Почему-то все считают, что их надо потом обязательно выплюнуть! Нет! Организм обманывать не стоит – съешьте их. Проглотите!

Ну что же, пожалуй, начнем! Итак, нам с вами понадобятся:

? кухонные весы (берите электронные, так как нам нужны будут точные данные по граммам);

? мерная кружка (для тех, кто не в курсе, – этот такая прозрачная кружка с мерными делениями по объемам и граммам);

? посуда: сковороды с толстым и тонким дном (вок), сотейник, небольшая кастрюлька, посуда для запекания продуктов;

? несколько разновидностей масел: подсолнечное, оливковое, кунжутное (если какое-то из них не найдете, не переживайте, они прекрасно друг друга заменяют). главное, чтобы это были не рафинированные масла;

? специи: соль, перец, острый красный перец, кунжут, корица, сборы трав (лично я обожаю прованские травы), порошок стевии (для сладких десертов) и т. д.;

? нам также понадобятся: соевый соус (без сахара), уксус (желательно яблочный, рисовый, винный или бальзамический);

? хорошее настроение, склонность к экспериментам и огромное желание изменить свою жизнь к лучшему! Я разработал для вас базовые рецепты, которые вы всегда сможете изменить, приготовив их ярче или в единой цветовой гамме, пикантнее, сложнее или, напротив, упростив до минимума.

Теперь несколько слов о качестве продуктов

Про овощи

Первый этап методики – для многих из нас это настоящая овощная революция. Хорошо известно, что мясо при желании всегда можно заменить в рационе рыбой, молоком или яйцами, а то и вовсе от него отказаться. Но вот овощи заменить практически невозможно! И не стоит! Ведь овощи предназначены для поддержания и сохранения нашего здоровья. Они богаты витаминами, биофлавоноидами, сульфорафанами и т. д. Содержат в себе пищевые волокна (клетчатку и пектины), необходимые для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, кишечной микрофлоры, способные захватывать в кишечнике, связывать и выводить избыток холестерина и жиров. Кроме того, во многих овощах и фруктах содержится удивительное вещество – тартроновая кислота. Она помогает нашему организму противодействовать образованию жира, тормозя переработку избыточного количества углеводов, поступающих с пищей, в подкожный жир.

Поэтому овощи необходимы человеку ежедневно и в любое время года, не менее 450 г в день. Обычно же люди употребляют не более 250 г овощей в сутки, и не исключено, что недобираете овощей не только вы, но и все члены вашей семьи. Если это так, то, не откладывая, пересмотрите рацион своих близких. Быть может, это позволит отвести уже нависшую над вами беду. Огурцы, помидоры и зелень различных оттенков так и просятся на ваш стол, стараясь заполнить ниши, образовавшиеся в результате отказа от вредных продуктов. Уже сам вид красочных, ароматных овощей способствует повышению аппетита. Их эфирные масла воздействуют на наше обоняние, вызывая прилив пищеварительных соков еще до того, как они попадут к нам в рот. Способствуют лучшему усвоению белка мяса и рыбы, стимулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту, предупреждают образование запоров, развитие атеросклероза. Помогают при ожирении, авитаминозе. Именно поэтому всегда рекомендуется начинать трапезу с разнообразных салатов. Блюдо, которое мы сейчас называем салатом, знали и в Древней Руси, только там оно называлось «крошево», потому что все, что в него клали, сначала мелко резали – крошили.

Овощи, как и любой продукт, следует покупать качественные. Но это не значит, что они должны быть дорогими. Вы обращали внимания, что в хороших ресторанах овощной салатик гораздо вкуснее, чем аналогичный из магазинных ингредиентов. Открою вам маленький секрет. Рестораны закупают продукты

вовсе не в супермаркетах. Их доставляют порой отдельными авиарейсами от прямых поставщиков. Отсюда и такая цена на, казалось бы, самые простые блюда. Рекомендовать подобный подход в наше время, наверное, полная утопия. Но найти себе поставщиков качественных продуктов можно и не покупая личный самолет.

Во-первых, помимо сетевых магазинов, еду можно покупать на рынке. Там помидор будет пахнуть помидором, а не деревянным ящиком, в котором его хранили. Во-вторых, существует ряд небольших хозяйств, торгующих экологически чистыми продуктами. Их можно всегда при желании найти на страницах Интернета.

Все овощные блюда можно условно разделить на холодные и горячие. Вначале остановимся на горячих блюдах. При термической обработке львиная доля полезных свойств теряется. Особенно страдает клетчатка, необходимая для правильной работы кишечника и усвоения жизненно важных элементов. Поэтому овощи следует чуть-чуть недоваривать, в этом случае они получаются, как говорится, «на зубок», как итальянские макароны. Поверьте, вкус блюда от этого не пострадает, а наоборот – удивит вас своим богатством и многогранностью. Даже плотная цветная капуста не должна тушиться более 10 минут. Не говоря уже о кабачках или помидорах.

ЭТО ИНТЕРЕСНО. Витамин А, содержащийся в моркови, важен для здоровых кожи, роста, зрения. Однако прямой связи между поеданием моркови и хорошим зрением нет. Начало такой вере было положено во Вторую мировую войну. Англичане разработали новый радар, позволяющий пилотам видеть немецкие бомбардировщики ночью. Чтобы скрыть существование этой технологии, британские воздушные силы распространили публикации в прессе о том, что подобное видение – результат морковной диеты пилотов.

В зимнее время становятся актуальны овощи в замороженном виде. Их также с легкостью можно использовать в здоровом питании. Польза и вред замороженных продуктов – давний спор. Есть исследования, показывающие, что замороженные продукты не только не отстают от свежих по питательности, но в ряде случаев превосходят их. Выращенные и замороженные в сезон продукты, на мой взгляд, куда полезнее «искусственных» зимних фруктов и овощей. Ведь для такой заморозки отбираются только плоды высшего качества! Химический

состав в результате заморозки, может быть, и несет некоторые «боевые потери», но основная польза все-таки сохраняется. Размораживать такие продукты следует быстро, желательно непосредственно на сковородке. А чтобы процесс протекал еще веселее, замороженные овощи можно посолить (вспоминаем физику – температура замерзания соленого раствора ниже, чем дистиллированной воды). Приготовленным овощным смесям желательно предпочитать монокультуры, например брокколи или паприку.

Замороженные овощи и фрукты (только более высокого качества) можно заготовить и самим – из урожая, собранного на собственном участке. При этом не нужно ни соли, ни сахара, ни банок. Помыли овощи, порезали, расфасовали по небольшим пакетикам – и в морозильник. Морозить можно практически все – от лука до петрушки. Разве что переросшими кабачками не стоит занимать морозилку – они слишком водянистые.

Теперь поговорим о составе нашего овощного рагу. Ассортимент участников практически бесконечен. Поэтому изначально отметим аутсайдеров: картофель, морковь, свекла (к этому, скорее всего, уже привыкли), консервированные фасоль, горошек, кукуруза. Все остальное – можно!

Про масло

То, что лишний жир в рационе питания ведет к лишнему весу, ни для кого уже не секрет. Но растительные нерафинированные масла, безусловно, заслуживают определенной индульгенции. В умеренных количествах они даже борются с нашими жировыми запасами. Кроме того, растительные масла содержат массу полезных веществ, в том числе незаменимых компонентов для нормального функционирования всего нашего организма. Можно быть вегетарианцем или соблюдать пост. Но без растительного масла обойтись никак нельзя.

Пару столетий назад русский крестьянин открыл для себя уникальные свойства американского цветка гелиотропа и наладил производство дешевого и вкусного масла. В то время подсолнечник был растением декоративным и услаждал взор, а не «чрево». Уже через несколько лет обширные поля Российской империи покрылись жизнерадостными цветами. Подсолнечник стал так популярен, что вытеснил традиционные для России масличные культуры – коноплю и орех.

Несколько поколений россиян с упоением вкушали блюда с запахом семечек.

Пока не надоело. Чтобы удовлетворить растущие вкусы потребителей, масло стали очищать. Да так увлеклись этим процессом, что довели его до полного отсутствия каких-либо намеков на исходный продукт. К сожалению, вместе с запахом рафинированное масло потеряло целый ряд полезных свойств.

Вскоре на прилавках появились и другие масла – оливковое, кукурузное, кунжутное, тыквенное, льняное, горчичное. Но они так и не вошли в массовую русскую кулинарию, уступая знакомым нам конкурентам, хотя уже без вкуса, цвета и запаха.

Так как наша цель – получить максимум пользы из продуктов питания, игнорировать богатый мир растительных масел просто преступно. Использовать в блюдах мы будем только нерафинированный продукт. И если это импортное масло, то на этикетке непременно должно быть указано – «extra virgin».

Традиционное оливковое масло – самый распространенный в историческом плане растительный жир. Даже само английское слово oil (масло) обозначает именно продукт из оливок.

Оливковое масло не только полезно, но еще и удивительно разнообразно. Италия, Испания, Португалия, Греция вечно соперничают друг с другом за титул главного «оливкового» государства. Каждая оливковая роща дает свой уникальный урожай. Такие масла оценивают и классифицируют на государственном уровне. Некоторые марки становятся региональными продуктами, как хорошее брендовое вино. Такой знак почета всегда гордо красуется на этикетке. Конечно, подобные шедевры в наших супермаркетах встречаются крайне редко. Крупные производства смешивают урожай с больших площадей. Индивидуальность вкуса при этом утрачивается, но полезные свойства масла полностью сохраняются.

Раскрою вам один секрет: как не потеряться в магазине и выбрать действительно качественный продукт. Дело в том, что качество масла определяется его кислотностью. Внимательно изучив этикетку, вы найдете там цифру, выраженную в процентах. Чем ниже кислотность, тем выше качество масла. Лучшие масла имеют кислотность менее 0,3%.

Но в бочке меда всегда есть место ложке дегтя. Даже при однократном нагревании нерафинированные, нефильтрованные масла изменяют свою структуру (некоторые источники даже упоминают о канцерогенах). На мой взгляд, не стоит этого бояться! Чтобы в составе масел появились пероксиды (а именно они и приводят к некоторым формам рака), оно должно либо протухнуть, либо длительно и очень сильно нагреваться. Последний факт в условии бытовой кухни практически невозможен. А качественный продукт (как я смею надеяться) не рискует задержаться в вашем холодильнике. Поэтому используйте полюбившееся вам масло как для салатов, так и для приготовления горячих блюд.

Экономные европейцы, не желая переплачивать за потерянный аромат масла, для жарки используют более бюджетные варианты. Например, смесь рафинированного масла с маслом первого холодного отжима. На этикетке вместо «extra virgin» в этом случае будет указано – «pure».

Если же вам не нравится характерный привкус оливок, семечек или орехов, постарайтесь найти то масло, которое полюбите.

Про кисломолочные продукты

Для наиболее правильного и результативного прохождения моей методики существенную роль играют кисломолочные продукты. Помните обаятельного проходимца Паниковского из романа И. Ильфа и Е. Петрова «Золотой теленок», который очень любил кефир и учил своего «компаньона» Балаганова: «Шура, пейте кефир. Он очень полезен для здоровья»? Это утверждение Михаила Самуэльевича недавно в очередной раз подтвердили американские ученые.

Оказалось, что повышенное количество кальция стимулирует продукцию кальцитриола – гормона, который, помимо прочих своих задач, заставляет жировые клетки отдавать жир. Причем особенно охотно организм расстается с жиром в самых проблемных местах – области живота и талии.

Немецкий диетолог доктор Земел установил, что недостаток кальция в организме способствует повышению уровня специфических гормонов, которые, в свою очередь, провоцируют набор веса. При этом биодобавки, содержащие кальций, проблему, как правило, не решают. Чтобы нормализовать обмен веществ, организму необходим только натуральный кальций, поступающий с молочными продуктами. Ученые пришли к выводу, что кальций, содержащийся в кисломолочных продуктах, наиболее эффективен по сравнению со всеми другими видами кальция. Они рекомендуют заменять часть пищевых продуктов кефиром и творогом, чтобы стимулировать процессы похудения.

Микроорганизмы, входящие в состав таких смесей, не патогенны, не токсичны и содержатся там в достаточном количестве. Их задача – в первую очередь обеспечивать организм ценным животным белком, а также восстанавливать правильный баланс кишечных микроорганизмов. Кишечная микрофлора, хоть на слух и звучит не слишком-то романтично, играет важнейшую роль в нашей жизни. По сути, это сосредоточение иммунитета взрослого человека. Полезные бактерии создают на поверхности кишечника барьер, не позволяющий их конкурентам – болезнетворным микроорганизмам – причинить нам какой-либо вред. Кроме того, они доводят до конца процесс пищеварения, расщепляя съеденную еду до простейших элементов. Некоторые из них сохраняют жизнеспособность при прохождении через кислотную среду желудочно-кишечного тракта и не погибают при правильном хранении. Это может быть бифидокефир, бифидок, бифидолайф или любые другие напитки, обогащенные бифидофлорой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/aleksey-kovalkov/hudeem-interesno-recepty-vkusnoy-i-zdorovoy-zhizni-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить