

Линдси Никсон

РАСТИТЕЛЬНАЯ
диета

СКАЖИ
СВОЕМУ



ЗДОРОВЬЮ

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

Вступительное слово
Линдси 10



ГЛАВА 1 Что такое растительная диета 17

- Растительная диета vs веганство 19
- Правда о растительном питании 21
- Миф о молоке 22
- Миф о белке 23
- Миф о травяном корме 25
- Миф о сое 28
- Миф о масле 29
- Миф о «полезных» жирах 30
- Миф о жирных кислотах (или рыбьем жире) 30
- Миф о средиземноморской диете 31
- Миф о нехватке витаминов и минеральных веществ 31
- Миф о витамине B₁₂ 32
- Пирамида растительной пищи 34

ГЛАВА 3 Чего ожидать 63

- Функции организма 66
- Метеоризм 66
- Выведение отходов жизнедеятельности 67
- Новая (и улучшенная) норма 68
- Чувствительность и пищевые аллергии 68
- Женщины и растительная диета 69
- Беременность и питание во время кормления грудью 69
- Женщины и репродуктивная способность 73
- Контрацепция 76
- Менструация 78
- Менопауза 79
- Мужчины и растительная диета 80
- Эректильная дисфункция 81
- Проблемы с предстательной железой 81
- Облысение 84
- Дети и растительная диета 84
- Спортсмены и растительная диета 92
- Домашние животные и растительная диета 97

ГЛАВА 2 Зачем выбирать растительное питание 37

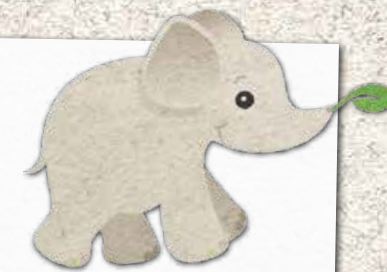
- Польза для здоровья 38
- Хронические заболевания 38
- Астма и сезонная аллергия 41
- Скрытые аллергии и чувствительность к продуктам питания 45
- Ожирение и потеря веса 48
- Почему мы страдаем ожирением 50
- Мировое значение растительной диеты 54
- Мировой голод 54
- Водные ресурсы 54
- Ископаемое топливо 55
- Другие экологические факторы 58
- Благополучие человека (и животных) 59

А также
А где мясо?
Пять стадий принятия
Растительное питание и экономия
Путешествие со скороваркой
Паста в кофеварке
Пищевая безопасность
Два главных походных рецепта
Хозяйка и разные диеты
Организуем вечеринки и потлаки
Замена растительных продуктов

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ГЛАВА 4 Переход на новый образ жизни 99

- Советы по переходу 105
- Типичные поводы для возражения 108
- «Лучше есть все понемногу» 108
- «Лучше есть биодобавки» 109
- «Здоровое питание — это слишком дорого!» 109
- «Я хочу убить двух зайцев» 110
- «Я привереда. Я не люблю (длинный список растительных продуктов), ненавижу овощи» 115
- «Но я не могу жить без (этого продукта)» 115
- «На готовку уходит слишком много времени» 116
- «Мы ведь все равно заболеем и умрем, не так ли?» 116
- «У меня нет силы воли» 116
- Фабричные заменители 118
- Веганские (не растительные) заменители: мясо, сыр, мороженое и другое 118
- Простые блюда 120



ГЛАВА 5 Растительное питание и активная жизнь 125

- Еда в ресторане 126
- Поиск вариантов 127
- Кухни с обилием растительной пищи 128
- Здоровое питание — везде 130
- Путешествия 134
- Растительное питание в путешествии — что брать с собой 136
- Супермаркеты и лотки с фруктами 137
- Отели (и хостелы) 137
- Походы и пеший туризм 137
- Готовим на гриле 139
- Спасательный набор для вегана 140

ГЛАВА 6 Сложности 145

- Зависимость от еды 146
- Выход из зависимости от еды 147
- Заметка о пищевых пристрастиях 152
- Безвкусные вкусовые рецепторы 153
- Негатив 154
- Социальные ситуации 159
- «Не переживайте за меня» 159
- Приглашения на ужин 160
- Свадьбы и другие мероприятия 161
- Детские праздники 162
- «Я это для тебя приготовила!» (Учимся отказываться вежливо) 162
- Стараясь угодить другим (и стоим на своем) 165
- Избегаем искушений 166
- Становимся «эгоистами» 167
- Дом с разными принципами питания 167
- Боремся с «доказательствами» 170

ГЛАВА 7 Приобщаем семью и друзей (своим примером) 173

- Говорим так, чтобы нас услышали 175
- Кормим (лучший метод убеждения) 179

ГЛАВА 8

Готовим с учетом пищевых аллергий 185

- Замена ингредиентов и адаптация рецептов 186
- Аллергия и приготовление еды 188
 - Замена сое 188
 - Замена орехам 189
 - Замена бобовым 189
 - Замена пшенице и глютену 190
 - Замена кукурузе 190
 - Замена другим продуктам 191
- Выпечка с растительными продуктами 191
 - Замена яиц 192
 - Замена жирам (сливочному и растительному маслу, маргарину) 193
 - Цельнозерновая мука 193
 - Безглютеновая выпечка 195
 - Сахар и подсластители 195
 - Какао 196
 - Белый шоколад 196
 - Шоколадные кусочки 197
 - Кэроб 197
 - Молоко 197



ГЛАВА 9

Поиск ошибок: почему не получается 201

- Проблема: не уходит вес 202
- Проблема: усталость и раздражительность 203

ГЛАВА 10

Начинаем питаться растительной пищей 205

- Даем обещание 206
- Начинаем 206
- Список покупок 207

ГЛАВА 11

Рецепты 211

Рецепты в одной кастрюле 213

- Бобовый суп 214
- «Говядина» с брокколи 215
- Бобовая кесадилья по-близски 216
- Карри с зеленым горошком и тыквой 218
- Карибское рагу 219
- Рулеты с тофу и салатным листом 220
- Чечевица и капуста по-индийски 221
- Лимонный нут навьинос 222
- Киноа по-мексикански 223
- Марокканский морковный суп 224
- Нут по-мароккански 225
- Суп с грибами и картофелем 226
- Позоле 227
- Юго-западный рулет 228

Домашние рецепты для

- растительных заправок, бульонов и соусов 229
- Бульон без мяса 230
- Бульон без курицы 230
- Веганский пармезан Эй-Джея 231
- Веганский майонез 231
- Веганский вустерский соус 232
- Золотая заправка 233
- Сливочная каджунская горчица 234
- Веганская сметана 234
- Грибная подлива на каждый день 235
- Кетчуп 236
- «Медовая» горчица 237
- Быстрый соус кесо 237



Полное преображение Бет на стр. 74

ПРИЛОЖЕНИЕ

Об авторе 239

Личные истории

- ЛИНДСИ:** мой опыт растительного питания как пути к здоровью
- ДЭВИД:** раньше обездвиженный и зависимый, сейчас — водивилдер на растительной диете
- КРИС:** наконец-то любит себя благодаря растительному питанию
- РАСС:** потерял 45 кг на растительной диете
- ЭЛОНДРА:** студентка, рассказывающая о растительной диете в университете
- БЭТ:** вылечилась от бесплодия и СПКЯ
- БРАЙАН:** растительная диета и победа над раком
- МИШЕЛЬ:** удивительные перемены в детях после перехода на растительную диету
- ОБРИ:** школьница, чемпион школы по бегу выбирает растительное питание
- ШЕЛДОН:** полицейский в отставке, чемпион по карате, последователь растительной диеты
- НЭМ:** одиннадцатикратный чемпион США по боксу, сторонник питания растительными продуктами
- МОИ РОДИТЕЛИ:** дочь уговорила нас выбрать растительную диету, и она пришлась нам по вкусу
- РОБИН:** потеряла более 90 кг
- САЛЛИ:** победила рак яичников на последней стадии
- ААРОН:** пожарный, сторонник растительной диеты
- ТЭББЕН:** солдат выбирает растительное питание
- ЭМИ:** бывшая поклонница низкоуглеводной диеты и зависимая от сыра
- МИШЕЛЬ:** поведила пищевое расстройство
- ДЖЕРЕМИ:** гордый отец семьи, все члены которой выбирают растительную пищу
- КИМ:** как вдохновить всю семью перейти на растительное питание
- ДЖИНА:** похудела на 45 кг, сменив «веганское» питание на растительное

Вступительное слово Линдси

Я написала пять кулинарных книг и оглянулась: может быть, что-то упустила? Рассказала о домашней еде в *The Happy Herbivore Cookbook*, о быстрых рецептах на каждый день в *Everyday Happy Herbivore*, о рецептах кухонь мира в *Happy Herbivore Abroad*, о низкокалорийных рецептах (и планах тренировок) в *Happy Herbivore Light & Lean*, а также о замысловатых рецептах для праздников, вечеринок, торжественных ужинов и миллиона других особых случаев в *Happy Herbivore Holidays & Greetings*. Что недосказано?

Наконец я нашла ответ — и он был очевидным. Изо дня в день читатели задавали мне десятки вопросов по электронной почте, в твиттере, фейсбуке, на моем сайте (happyherbivore.com) и других ресурсах. Я вновь и вновь слышала одно и то же и никак не могла понять почему. Наконец меня осенило. Все эти кулинарные книги не отвечали на самый простой вопрос: как вести образ жизни счастливого



человека, выбирающего растительную пищу, на который я вдохновляла читателей.

Да, я составила рецепты, которые помогают готовить здоровую пищу и правильно питаться дома, но речь идет не о диете, а об *образе жизни*. Тот, кто следует рациону, основанному на растительных продуктах, должен знать гораздо больше, чем просто рецепт нового блюда.

Например, как вести себя вне дома? В ресторанах? На ужинах в складчину? На свадьбах? В походе? В путешествиях или на отдыхе? Как справляться с негативным или скептическим отношением? Когда и как говорить со своей семьей и друзьями о новой жизни? И какие блюда приготовить, чтобы даже самые негативно настроенные и плотоядные друзья получили удовольствие?

Вот темы наиболее часто задаваемых вопросов. Теперь я поняла почему. Я научила вас готовить, но не научила *жить*.

В этой книге я отвечаю на эти вопросы: вы держите в руках своеобразное «растительное руководство» — практический путеводитель, помогающий изменить жизнь посредством питания растительными продуктами. От ресурсов для путешествий до запретных тем — я постаралась охватить все неосвещенные темы (и даже те, о которых вы никогда не думали!). Я также разоблачила мифы и выражения по поводу веганского образа жизни и растительного питания. Считайте эту книгу лучшим источником информации обо всем, что касается растительной пищи. Она готова дать вам практический совет в *любой* ситуации.

Но не думайте, что это всего лишь многостраничный справочник! Вы найдете в книге и списки покупок, и советы по переходу на новый рацион, и темы для обсуждения, и простые схемы питания (включая более десятка рецептов для одной кастрюли!), и фотографии в качестве иллюстраций образа жизни, основанного на растительном питании, а также реальные истории обычных людей, которые выбрали растительную диету как путь к здоровью и удивительным образом изменили свою жизнь.

В этой книге вы найдете простые (не слишком научные!) всеобъемлющие ответы на вопросы «кто?», «что?», «как?» и «почему?» в растительной диете. Давайте начнем менять нашу жизнь прямо сегодня!

Да здравствует растительное питание!

МОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ РАСТИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Когда я была маленькой, благодаря интуиции питалась правильно. Я не любила мясо и сыр (мама любила рассказывать, как я выковыривала сыр из пиццы и ела тесто), а фрукты и сырые овощи, наоборот, поглощала с удовольствием. До сих пор помню, как мама хвасталась родственникам: «Моя Линдси любит фрукты и овощи. Она ест так много овощей!» Мама также любила рассказывать, что я совсем не интересовалась конфетами, и ей часто приходилось выбрасывать оставшиеся после Хеллоуина и Пасхи сладости.

Я также очень любила животных. Когда поняла, что гамбургеры делают из коров, а куриные наггетсы не растут на деревьях, объявила себя вегетарианкой, и родители уже не удивились.

Они поддерживали меня, правда, иногда кормили мясом, объясняя, что оно вегетарианское или сделано из сои. (Мама настаивает, что я не должна об этом рассказывать, ведь сейчас она тоже следует растительной диете. Но, думаю, здесь эта история к стати. Когда я узнала об этом обмане, то обижалась на родителей несколько лет!)

Несмотря на вегетарианство, я была круглолицей и неуклюжей девочкой. Помню, педиатр советовала мне, восьмилетней, не налегать на картофельное пюре, потому что оно было одной из причин излишнего «детского жирка». Я также помню, как взрослый человек на вечеринке у бассейна отметил жирные складки на моем животе, когда я сидела в бикини. (Сейчас мне 33, и я до сих пор каждый раз изучаю свой живот, надевая бикини.)

Проблема была не в вегетарианстве, а в том, что я постоянно ела обработанные продукты. Замороженные вафли Eggo's, замороженная выпечка Toaster Strudels, сладкие хлопья, готовые обеды Lunchables и десерты Little Debbie's — все эти продукты в моем детстве были жутко популярны. (Как-то раз мама хвасталась моей тете, что каждое утро я съедаю по две миски хлопьев. Это были шоколадные хлопья с кусочками зефира. Разве удивительно, что они мне нравились?)

Моя мама, как и многие другие родители (в прошлом и сейчас), понятия не имела, что эта «готовая» еда вредна для здоровья. Мы ели

ее с удовольствием, думая, что делаем правильный выбор для всей семьи. Ведь в этом нас убеждали маркетологи!

Мы редко ели вне дома. Походы в рестораны были особыми случаями, а фастфуд в нашем районе практически отсутствовал. Особенно после того, как я объявила себя вегетарианкой — в сетевых заведениях мне нечего было есть (до тех пор, пока подростком я не обнаружила бобовые буррито в Taco Bell).

Я была вегетарианкой, не ела сыра и почти отказалась от яиц, поэтому педиатр настояла, чтобы я пила много молока, за чем пристально следили родители. Неудивительно, что в восемь лет у меня начались мигрени. Присутствовали все симптомы: чувствительность к свету и звуку, сильная рвота, резкие скачки температуры и острая пульсирующая боль за глазом.

Сначала врач не верила в эти мигрени, учитывая юный возраст. Но в конце концов мне поставили диагноз, отправили к специалистам и прописали большое количество таблеток — ни одни из которых не действовали. Тем временем я чувствовала себя несчастной и часто пропускала ночевки у подруг и дни рождения, страдая от диких болей. Я также помню, как родители плакали за дверью ванной комнаты, потому что ничем не могли мне помочь.

Повзрослев, я несколько постройнела, хотя никогда не была такой худой и изящной, как подруги. Втайне проклиная их совершенные тела, мучилась вопросом: почему такие фигуры достались им, а не мне? Я была также очень неуверенной, но скрывала это нездоровыми способами.

В конце концов в старшем подростковом возрасте я перестала быть вегетарианкой из-за давления сверстников и друзей, и здоровье начало стремительно ухудшаться. Мои жуткие мигрени случались все чаще. Появились и болезненное, страшное акне, начал расти вес. Врач списала это на половое созревание.

В колледже я жила насыщенной жизнью — работа, учеба, внеклассные мероприятия, отношения. Из-за хаотичного графика и скудных финансов довольно часто пропускала приемы пищи, хотя никогда не делала это умышленно. Я заметно похудела в первые годы учебы

в колледже и очень радовалась вниманию, которое уделяли сверстники моей новой фигуре. Впервые в жизни друзья завидовали мне.

Я также подружилась с другими девушками, озабоченными похудением. Мы постоянно говорили о здоровой еде, вместе садились на новые диеты и, когда было время, занимались в спортзале. Благодаря поддержке подруг я оставалась стройной, пусть и с помощью не самых здоровых методов.

Так продолжалось до последнего курса, когда я встретила будущего мужа. Через несколько недель после знакомства Скотт сказал, что, увидев меня впервые, подумал, что я больна анорексией и отказываюсь от еды. Я была в ужасе. На нашем первом (и втором, и третьем!) свидании в кафе я заказывала мало еды, потому что сильно волновалась. Вдобавок чувствовала неловкость, что он платил за меня, хотя на тот момент находился в не лучшем финансовом положении. Потом я стала беспокоиться, что не понравлюсь ему из-за капризов, а сама уже была влюблена. Поэтому решила не отказывать себе в еде рядом с ним, и в результате сильно расслабилась. Нет, я не давилась и не запихивала в рот все подряд — просто ела все что хотела, не задумываясь по обыкновению, здоровая ли это еда. Я уверяла себя, что Скотт будет любить меня несмотря ни на что, поэтому легкая прибавка в весе не будет иметь значения.

Ко времени нашей первой годовщины вес у обоих был максимальным за всю жизнь. Как говорит, сыты и довольны.

Мы познакомились со Скоттом в январе, и следующей осенью я отчетливо помню, как, пытаюсь натянуть свою зимнюю одежду, была по-настоящему озадачена: почему ни во что не влезаю? Я продолжала примерять наряды, силясь понять, в чем же проблема. Вся моя одежда уменьшилась? Она была мне впору восемь месяцев назад! Никогда не приходило в голову, что я сильно поправилась. Нет-нет. Я была такой же. И продолжала отрицать очевидное, пока серьезная проблема со здоровьем не разделила мою жизнь на до и после.



Так же как в колледже, в юридической школе я была очень занята, находя время на работу, учебу и отношения на расстоянии. Знала, что пора идти к врачу на регулярный медосмотр, но времени для этого не находилось. К тому же мне было слегка за 20, и я была здорова. К чему такая спешка? Я же не умираю!

В конце концов я отправилась к врачу (честно говоря, просто закончились таблетки от головной боли, и я не могла получить их без рецепта). Когда осмотр прошел, я поняла: что-то не так. Врача выдало его выражение лица.

В шейке матки у меня были гости: предраковые клетки. И много. Я была потрясена. Как я могла заболеть раком, когда вся жизнь еще впереди? К счастью, заболевание было обнаружено достаточно рано, поэтому клетки удалили амбулаторно, и это не сильно вмешалось в мою жизнь, но само переживание поразило. Я наконец-то проснулась.

И начала менять свою жизнь. Я отправилась в тренажерный зал, а вместо привычных походов в рестораны стала готовить еду дома. Вновь обретенная физическая нагрузка и диета помогли сбросить вес к свадьбе, хотя я еще не была довольна своим телом.

Я стала читать больше книг о здоровье и питании и вскоре снова вернулась к вегетарианской диете своего детства. Правда, мужу об изменении в рационе сказала не сразу. Спустя несколько недель подруга Стефани заметила, что я не ем мяса, и спросила меня об этом. Затем поинтересовалась у моего мужа, что он думает о жене-вегетарианке (не зная, что для него это новость!). Так ката вытащили из мешка.

К счастью, Скотт был благосклонен, хотя и подчеркнул, что не будет поддерживать мое



Наша свадьба
10 марта 2006 г.

начинание. Мы поняли друг друга, и постепенно я стала чувствовать себя лучше и терять вес.

Примерно год спустя в качестве эксперимента я попробовала веганскую диету. По слухам, веганство способствует похудению, а у меня еще оставался лишний вес. Я также слышала, что такой рацион помогает очистить кожу, а после десяти лет с ужасным акне я была готова попробовать что угодно. Были и другие мотивы. Я начала все больше осознавать бедственное положение животных и экологические последствия от производства продуктов животного происхождения. Во время поездки в Сан-Франциско — город, известный своим теплым отношением к веганам, — решила попробовать.

Я чувствовала себя лучше, чем когда-либо, и решила придерживаться новой диеты, вернувшись в Бостон, но меня беспокоило — откуда я буду получать белок и кальций? Прочитав две книги — «Китайское исследование»* и *«Skinny Bitch»***, утвердилась в решении окончательно остановиться на веганской диете.

* Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. Результаты самого масштабного исследования связи питания и здоровья. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

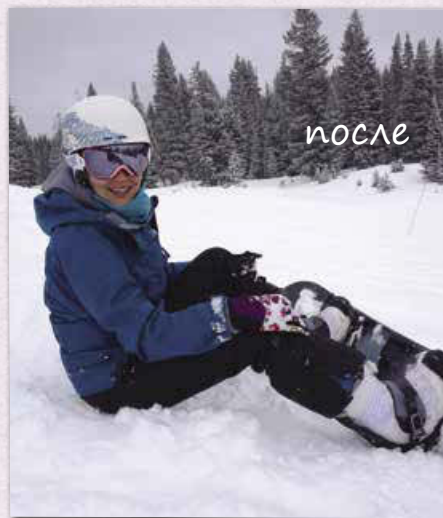
** Фридман Р., Барнуин К. Я красивая. Я худая. И я стерва (пер. на рус. яз. в эл. виде).

Первоначально рацион был довольно ограниченным, если не сказать нездоровым: обычной едой для меня были картофель фри, веганские бургеры, сэндвичи с арахисовым маслом и джемом и макароны с маслом. Но чем больше я узнавала, чем больше читала, тем больше изменений вносила в питание. В конце концов я перешла исключительно на растительные продукты, удалив из рациона всю обработанную пищу. А после прочтения *The McDougall Program* («Программа Макдугалла») перестала употреблять и добавленные жиры и масло.

Мой мир изменился. Я похудела быстро и без особых усилий. Сон также улучшился. Прыщи ушли, а с ними и проблемы с желудком, которые я считала «нормальными». Я забыла о головной боли. Появилось столько энергии, что через десять месяцев на новой диете я пробежала марафон, хотя еще год назад не могла просто пройти пять километров.

Я начала кататься на сноуборде и горном велосипеде — эти два вида спорта раньше казались экстремальными и недостижимыми.

На происходящие со мной изменения стали обращать внимание окружающие. Друзья интересовались, в чем секрет моего преображения. Незнакомые люди спрашивали, почему моя кожа так и светится, а волосы длинные и блестящие. Это было похоже на время в колледже, но в этот раз я достигла здорового вида здоровым способом.



после

В конце концов муж тоже перешел на растительное питание, чтобы открыть себе путь к здоровью. Однажды за обедом он вскользь упомянул, что уже 30 дней не ест продуктов животного происхождения. Я потеряла дар речи. Еще около года спустя он отказался от сыра и полностью перешел на растительное питание. (Возможно, я слегка надавила, но сейчас ему очень нравится пища, приготовленная исключительно из растительных продуктов.)

Продолжительная неприятная история болезни Скотта, связанная с синдромом раздраженного кишечника, закончилась сразу. Он также излечился от экземы и, как и я, пробежал первый марафон веганом. Он никогда не думал, что будет на такое способен.

И все-таки наша история на этом не заканчивается. После того как Скотт похудел почти на 20 кг, а я — на 15 кг или около того и вес некоторое время удерживался, мы стали позволять себе поблажки в растительном питании.

Мы остались веганами, но правила еды стали менее строгими.



Первый марафон
Скотта

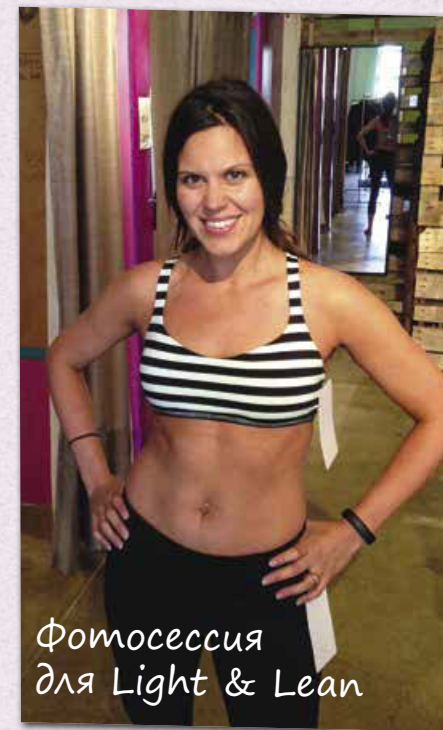
Мы начали время от времени есть веганский фастфуд, пробовать новые фабричные заменители, появившиеся на рынке, — например, веганский сыр, которого не было, когда мы впервые перешли на эту систему питания.

Хотя я и знала, что это нездоровая пища, пришлось себя поугуговаривать. Обычно я смотрела на худых людей, питавшихся настоящей «отравой», и думала: если они могут есть это и оставаться стройными, упаковка веганского кокосового мороженого точно меня не убьет! (Слабостью Скотта были пиво, заменители мяса, веганская пицца и картофель фри.)

В течение следующих нескольких лет я набрала (и потеряла) те же 4,5 кг. Муж, к сожалению, снова постепенно набрал половину потерянного веса. Когда я чувствовала, что одежда сидит тесно, возвращалась к строгой диете. После того как снова теряла вес и испытывала ложное чувство безопасности, уходила от своих идеальных пищевых привычек. Скотт же продолжал набирать вес.

Мы оба стали вспоминать старые оправдания, из-за которых каждый имел по 20 кг лишнего веса: «Живем один раз», «Начну новую жизнь с понедельника», «Я буду ходить в спортзал», «Главное, знать меру».

Тогда я начала писать *Happy Herbivore Light & Lean*. Зная, что для нее придется фотографироваться, решила наконец-то взять себя в руки. Мне надоели эти скачущие 4,5 кг, и я пообещала себе беречь здоровье. Больше никакой нездоровой еды, даже веганской. Я больше не буду есть в ресторане два-три раза в неделю, не беспокоюсь, здоровая ли это еда, при условии, что она веганская.



Фотосессия
для Light & Lean

Как только начала строго следовать собственным Семидневным планам питания (getmealplans.com), мои 4,5 кг в течение нескольких недель снова растаяли. Я чувствовала себя великолепно и так же выглядела! Потом ушел еще килограмм, и я вернулась к своему школьному весу. Не могла в это поверить! И похудела еще больше.

С тех пор прошло более двух лет, а мои 5 кг так и не вернулись. Для меня это подтверждение того, что наши слова об умеренности — ложь (на стр. 108 вы найдете больше информации об этом). Мой муж тоже потерял вес, набранный вновь, вдобавок сбросил еще 11 кг, в результате чего его общая потеря веса составила более 30 кг! Сейчас, когда я пишу эти строки, он в лучшей форме за всю свою жизнь. Но важнее всего то, что мы не только выглядим хорошо, но и чувствуем себя замечательно.



Именно поэтому в моем доме больше нет арахисового масла и темного шоколада. Правда такова: нет ничего слаще, чем ощущение своего здоровья. А еще важнее свобода, которая пришла вместе с осознанием: чего бы ни хотелось съесть, я могу приготовить это из цельных натуральных растительных продуктов. Вы этого стоите. Ваше здоровье этого стоит. А брауни — точно не стоит!

Теперь вернемся к началу моей истории: мое плохое здоровье возникло из-за заблуждения, основанного на пропаганде. Согласно ей я поступала правильно и делала здоровый выбор. Мне пришлось много узнать и проверить эти знания на себе, чтобы спасти себя и свою семью: родителей, мужа и сестру, о которых вы прочтете в этой книге. Самое главное, это знание может спасти и вас тоже.



С тех пор как мы перешли на новое «строгое» питание, всего несколько раз поддались искушению и ели веганскую нездоровую еду, но оно того не стоило. Не только вкус оказался совсем не таким приятным, как мы ожидали. После еды было неприятное ощущение, и почти каждый раз нас мучили боли в животе и вздутие.

Мы не чувствуем себя обделенными из-за нашего рациона. Наоборот, употребление непригодной еды лишало возможности чувствовать себя великолепно.

Я знаю, что победить искушение очень сложно, это мне объяснять не надо!

Именно поэтому в моем доме больше нет арахисового масла и темного шоколада. Правда такова: нет ничего слаще, чем ощущение своего здоровья. А еще важнее свобода, которая пришла вместе с осознанием: чего бы ни хотелось съесть, я могу приготовить это из цельных натуральных растительных продуктов. Вы этого стоите. Ваше здоровье этого стоит. А брауни — точно не стоит!

Теперь вернемся к началу моей истории: мое плохое здоровье возникло из-за заблуждения, основанного на пропаганде. Согласно ей я поступала правильно и делала здоровый выбор. Мне пришлось много узнать и проверить эти знания на себе, чтобы спасти себя и свою семью: родителей, мужа и сестру, о которых вы прочтете в этой книге. Самое главное, это знание может спасти и вас тоже.



ГЛАВА 1

Что такое растительная диета

Не нужно выбирать диету, которая поощряет здоровое питание героическими и кратковременными урывками. Вместо того чтобы сидеть на диете, мы должны изменить наш образ жизни, который включает в том числе и рацион, способствующий здоровью.

КОЛИН КЭМПБЕЛЛ, АВТОР КНИГИ «КИТАЙСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ»



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

